

平成30年 7月分

3歳以上児献立表

認定こども園 里山ほのか学園


日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	3 時	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
02 / 月	ごはん 高野豆腐の卵とし ツナもやし炒め みそ汁 メロン	精白米 砂糖 調合油	鶏卵 高野豆腐 若鶏むね 水煮ツナ缶詰 うす揚げ 淡色辛みそ	青ねぎ もやし にんじん こまつな メロン ぶどうジュース	牛乳 ★ぶどうゼリー	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	627 Kcal 33.9 g 18.4 g 78.5 g 3.8 g 2.5 g
03 / 火	ゆかりごはん 鮭の味噌マヨ焼き みそ汁 ほうれん草ベーコン炒め オレンジ	精白米 マヨネーズ 調合油	さけ 淡色辛みそ 普通牛乳 煮干し	だいこん にんじん ほうれんそう にんじん オレンジ	牛乳 煮干し ソフトせんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	488 Kcal 22.3 g 16.5 g 60.3 g 2.3 g 2.0 g
04 / 水	ごはん 鶏唐揚げ かみかみきんぴら みそ汁 バナナ	精白米 薄力粉 片栗粉 調合油 こんにゃく いりごま	若鶏もも するめ 淡色辛みそ 普通牛乳	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん たまねぎ バナナ	牛乳 おやつ昆布 まがりせんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	609 Kcal 24.7 g 19.4 g 81.0 g 3.0 g 2.4 g
05 / 木	ごはん 鯖の西京焼き 小松菜煮浸し すまし汁 りんご	精白米 砂糖 調合油 さつまいも	さわら 甘みそ うす揚げ 蒸しかまぼこ 普通牛乳	こまつな にんじん えのきだけ 青ねぎ りんご	牛乳 ★ぶかし芋	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	623 Kcal 28.0 g 17.8 g 85.0 g 4.4 g 2.9 g
06 / 金	☆七夕会食立 にんじんごはん 星形コロッケ フロッコリー ミニトマト にゅうめん 七夕ゼリー	精白米 そうめん 砂糖	うす揚げ 普通牛乳 煮干し	にんじん フロッコリー ミニトマト 干しいたけ にんじん オクラ	牛乳 煮干し ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	543 Kcal 17.2 g 12.3 g 90.2 g 5.8 g 2.1 g
09 / 月	ごはん 豚肉と大根の炒め煮 キャベツといんげんの胡麻和え すまし汁 ミニトマト	精白米 ごま油 砂糖 いりごま せんべい	ぶたもも 淡色辛みそ うす揚げ 普通牛乳	切干しだいこん にんじん さやいんげん キャベツ えのきだけ 長ねぎ	牛乳 おやつ昆布 半月	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	482 Kcal 23.0 g 14.1 g 64.8 g 4.0 g 1.9 g
10 / 火	ごはん 鮭のごまフライ風 ほうれん草のお浸し 春雨スープ りんご	精白米 マヨネーズ パン粉 いりごま はるさめ 砂糖	さけ 花かつお 普通牛乳 脱脂粉乳	ほうれんそう にんじん はくさい ぶなしめじ りんご オレンジジュース	牛乳 ★オレンジゼリー (スキムミルク)	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	503 Kcal 20.9 g 13.7 g 73.4 g 2.8 g 0.9 g
11 / 水	中華丼 五目豆 すまし汁 デラウエア	精白米 砂糖 片栗粉 ごま油	ぶたもも 大豆 絹ごし豆腐 普通牛乳 煮干し	はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ 水煮たけのこ 生しいたけ	牛乳 煮干し ビスコ	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	511 Kcal 20.0 g 13.6 g 66.5 g 3.0 g 1.9 g
12 / 木	なすのミートスパゲティ ジャーマンポテト スティックきゅうり チンゲン菜のスープ オレンジ	スパゲティ 調合油 薄力粉 じゃがいも 精白米 いりごま	豚ミンチ 普通牛乳 しらす干し	なす たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマトピューレ トマトケチャップ	牛乳 ★おにぎり(シラス)	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	554 Kcal 20.3 g 15.6 g 82.7 g 5.0 g 2.5 g
13 / 金	ごはん お好み焼き風卵焼き ビーフン炒め わかめスープ バナナ	精白米 調合油 ビーフン	むきえび 液卵 カットわかめ 普通牛乳	キャベツ 青ねぎ あおのり たまねぎ にんじん 青ピーマン	牛乳 ★ブルーベリーサンド	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	620 Kcal 21.5 g 17.7 g 92.5 g 2.6 g 1.7 g
17 / 火	ホットドッグ 野菜ソテー スープ りんご	ロールパン じゃがいも 調合油 ご飯 いりごま	ロースハムタンザク 普通牛乳	キャベツ トマトケチャップ にんじん ほうれんそう りんご 塩昆布	牛乳 ★おにぎり(こんぶ)	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	433 Kcal 15.6 g 15.8 g 56.6 g 3.8 g 1.5 g
18 / 水	ごはん 筑前煮 フロッコリーサラダ みそ汁 オレンジ	精白米 冷凍さといも こんにゃく 砂糖 フレンチドレッシング	若鶏もも 淡色辛みそ 普通牛乳 煮干し	ごぼう にんじん さやいんげん フロッコリー スイートコーン たまねぎ	牛乳 煮干し 星たべよ	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	490 Kcal 20.0 g 13.6 g 71.3 g 4.6 g 1.9 g
19 / 木	☆誕生会&クッキング(らいおん組)☆ ごはん ポークカレー 小松菜とトマトのしらす和え フルーツヨーグルト	精白米 じゃがいも 調合油 砂糖	ぶたもも 生しらす プレーンヨーグルト 普通牛乳	たまねぎ にんじん こまつな トマト バインチビット 蜜桃ダイスカット	牛乳 おやつ昆布 源氏パイ	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	646 Kcal 20.4 g 24.0 g 85.5 g 3.6 g 2.0 g
20 / 金	ごはん ぶりの照り焼き ひじき詰め煮 はんぺんのすまし汁 オレンジ	精白米 砂糖 調合油 ホットケーキミックス	ぶり 大豆水煮 うす揚げ はんぺん 普通牛乳	乾ひじき にんじん さやいんげん たまねぎ えのきだけ ほうれんそう	牛乳 ★人参蒸しパン (スキムミルク)	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	642 Kcal 27.4 g 21.3 g 83.1 g 3.9 g 2.4 g
23 / 月	ごはん なすと豚肉厚揚げの甘辛炒め キャベツ塩昆布和え みそ汁 オレンジ	精白米 片栗粉 砂糖 調合油 マカロニ	ぶたもも 厚揚げ カットわかめ 淡色辛みそ 普通牛乳	なす こねぎ キャベツ にんじん 塩昆布 たまねぎ	牛乳 ★きなこマカロニ	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	497 Kcal 20.7 g 12.6 g 75.1 g 4.1 g 1.8 g

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	3 時	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
24 ／ 火	ごはん チキンカツ 中華風春雨サラダ トマトスープ バナナ	精白米 調合油 はるさめ いりごま ごま油 砂糖	ロースハムタンザク 普通牛乳 煮干し	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ トマトピューレ バナナ	牛乳 煮干し 雪の宿		エネルギー 616 Kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 18.2 g 炭水化物 90.6 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 2.0 g
25 ／ 水	マーボー丼 野菜ナムル もやしスープ デラウエア	精白米 砂糖 片栗粉 ごま油	木綿豆腐 豚ミンチ 淡色辛みそ カットわかめ 普通牛乳	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ほうれんそう 長ねぎ	牛乳 ★デザートムース (いちご味)		エネルギー 540 Kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.9 g 炭水化物 79.6 g 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.3 g
26 ／ 木	ごはん 鯖の梅ジャム味噌煮 紅白なます すまし汁 メロン	精白米 砂糖 野菜かりんとう	さば 淡色辛みそ 蒸しかまぼこ 普通牛乳	しょうが にんじん だいこんの葉 こまつな メロン	牛乳 おやつ昆布 野菜かりんとう		エネルギー 509 Kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.5 g 炭水化物 66.4 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 2.1 g
27 ／ 金	焼うどん きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁 オレンジ	うどん 調合油 砂糖	ふたもも 花かつお カットわかめ うす揚げ 普通牛乳	キャベツ もやし たまねぎ にんじん きゅうり にんじん	牛乳 ★苺ジャムサンド		エネルギー 417 Kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 12.4 g 炭水化物 57.4 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.8 g
30 ／ 月	ひじきごはん 肉じゃが チンゲン菜の梅かつお和え みそ汁 バナナ	精白米 砂糖 じゃがいも 調合油	うす揚げ ふたもも 花かつお 淡色辛みそ 普通牛乳	乾ひじき にんじん たまねぎ にんじん チンゲンサイ 梅びしお	牛乳 ★りんごゼリー		エネルギー 543 Kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 11.2 g 炭水化物 89.8 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 2.1 g
31 ／ 火	ごはん とうふハンバーグ ラタトゥーユ みそ汁 オレンジ	精白米 砂糖 片栗粉 オリーブ油	とうふハンバーグ 淡色辛みそ 普通牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン ズッキーニ なす たまねぎ トマト	牛乳 ★カルシウム入りプリン		エネルギー 484 Kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 15.1 g 炭水化物 68.0 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.6 g

\*★は手作りおやつ  
\*お米は福井県産コシヒカリを使用しています。  
\*献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

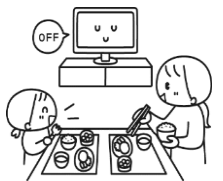
〈月平均値〉  
炭水化物 76.1 g  
カルシウム 310 mg  
鉄 2.1 mg  
食物繊維 3.7 g  
食塩相当量 2.0 g

日増しに暑くなってきました。園ではそんな暑さにもめげない子ども達が、毎日元気いっぱい遊んでいます。  
暑さで心配されることは夏バテです。夏バテは食欲が落ち、体が疲れやすくなります。だるさが続くようであれば、それは夏バテかもしれません。夏バテしないようにするためには、十分な食事を取り、体を休めることが大切です。食事で大切なのは、たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく取ること。特に豚肉などに含まれるビタミンB1には疲労回復の効果があります。こまめな水分補給は必要ですが、取りすぎると食事の妨げや栄養不足になります。また、エアコンの冷やしすぎも体温調整がうまくいかなくなり、夏バテの原因になるので注意しましょう。



### 食卓はコミュニケーションの場

食卓中にテレビがついている、子どもがおもちゃであそびながら食べている、ということはありませんか？ 行儀が悪いのももちろんですが、これらの行動は会話の妨げにもなってしまいます。食卓はコミュニケーションの場になります。適度な会話をする事は、食卓の雰囲気をも明るくするだけでなく、早食いや食べ過ぎの防止にもなります。ぜひ、コミュニケーションをとり明るい食卓にしてください。




6月ほのかファームでの収穫食材♪  
じゃがいも  
→給食やおやつで使います  
梅 梅ジャムにしました😊  
→給食やおやつで使います

海外の料理を体験しよう！  
●ラタトゥーユ  
フランスの野菜煮込み料理



# 7月離乳献立表

平成30年

認定こども園 里山ほのか学園

日曜	生後7~8か月頃	生後9~11か月頃	生後12~18か月頃	おやつ
	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでかめる固さ	
2月	【お粥】 米・精白米 【煮物】 高野豆腐 鶏ささみ ねぎ 【和え物】 もやし ツナ 人参 【みそ汁】 小松菜 絹ごし豆腐 【メロン】メロン	【軟飯】 米・精白米 【煮物】 高野豆腐 鶏ささみ ねぎ 【和え物】 もやし ツナ 人参 【みそ汁】 小松菜 絹ごし豆腐 【メロン】メロン	【米飯】 米・精白米 【煮物】 高野豆腐 鶏ささみ ねぎ 【和え物】 もやし ツナ 人参 【みそ汁】 小松菜 絹ごし豆腐 【メロン】メロン	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 ★ぶどうゼリー
3火	【お粥】 米・精白米 【煮魚】 鮭 【煮びたし】 ほうれん草 人参 【みそ汁】 大根 人参 【オレンジ】 オレンジ	【軟飯】 米・精白米 【煮魚】 鮭 【煮びたし】 ほうれん草 人参 【みそ汁】 大根 人参 【オレンジ】 オレンジ	【米飯】 米・精白米 【煮魚】 鮭 【煮びたし】 ほうれん草 人参 【みそ汁】 大根 人参 【オレンジ】 オレンジ	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 ★じゃがいももち
4水	【お粥】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ ごぼう 人参 さやいんげん 【みそ汁】 【すまし汁】 玉ねぎ 人参 【バナナ】バナナ	【軟飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ ごぼう 人参 さやいんげん 【みそ汁】 【すまし汁】 玉ねぎ 人参 【バナナ】バナナ	【米飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ ごぼう 人参 さやいんげん 【みそ汁】 【すまし汁】 玉ねぎ 人参 【バナナ】バナナ	(午前) 牛乳 ウエハース (午後) 牛乳 せんべい
5木	【お粥】 米・精白米 【みそ煮】 たら 【煮びたし】 小松菜 人参 【すまし汁】 えのき ねぎ 豆腐 【りんご】りんご	【軟飯】 米・精白米 【みそ煮】 たら 【煮びたし】 小松菜 人参 【すまし汁】 えのき ねぎ 豆腐 【りんご】りんご	【米飯】 米・精白米 【みそ煮】 たら 【煮びたし】 小松菜 人参 【すまし汁】 えのき ねぎ 豆腐 【りんご】りんご	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 ★ふかしいちも
6金	【お粥】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ かぼちゃ 【野菜盛り合わせ】 ブロッコリー トマト 【にゅうめん】 そうめん 人参 うす揚げ オクラ 【バナナ】バナナ	【軟飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ かぼちゃ 【野菜盛り合わせ】 ブロッコリー トマト 【にゅうめん】 そうめん 人参 うす揚げ オクラ 【バナナ】バナナ	【米飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ かぼちゃ 【野菜盛り合わせ】 ブロッコリー トマト 【にゅうめん】 そうめん 人参 うす揚げ オクラ 【バナナ】バナナ	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 ビスケット
9月	【お粥】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 切り干し大根 【和え物】 いんげん キャベツ にんじん 【すまし汁】 えのき ねぎ 豆腐	【軟飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 切り干し大根 【和え物】 いんげん キャベツ にんじん 【すまし汁】 えのき ねぎ 豆腐	【米飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 切り干し大根 【和え物】 いんげん キャベツ にんじん 【すまし汁】 えのき ねぎ 豆腐	(午前) 牛乳 バナナ (午後) 牛乳 せんべい
10火	【お粥】 米・精白米 【煮魚】 さけ 【お浸し】 ほうれん草 人参 【スープ】 白菜 しめじ 春雨 【りんご】りんご	【軟飯】 米・精白米 【煮魚】 さけ 【お浸し】 ほうれん草 人参 【スープ】 白菜 しめじ 春雨 【りんご】りんご	【米飯】 米・精白米 【煮魚】 さけ 【お浸し】 ほうれん草 人参 【スープ】 白菜 しめじ 春雨 【りんご】りんご	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 ★オレンジゼリー
11水	【お粥】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 白菜 チンゲン菜 玉ねぎ 【煮豆】 水煮大豆 人参 きぬさや ごぼう 【すまし汁】 豆腐 ねぎ 人参 【ぶどう】ぶどう	【軟飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 白菜 チンゲン菜 玉ねぎ 【煮豆】 水煮大豆 人参 きぬさや ごぼう 【すまし汁】 豆腐 ねぎ 人参 【ぶどう】ぶどう	【米飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 白菜 チンゲン菜 玉ねぎ 【煮豆】 水煮大豆 人参 きぬさや ごぼう 【すまし汁】 豆腐 ねぎ 人参 【ぶどう】ぶどう	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 ビスケット
12木	【お粥】 米・精白米 【あんかけ】 鶏ささみ なす 玉ねぎ 【野菜スティック】 きゅうり じゃがいも 【スープ】 人参 しめじ チンゲン菜 【オレンジ】 オレンジ	【軟飯】 米・精白米 【あんかけ】 鶏ささみ なす 玉ねぎ 【野菜スティック】 きゅうり じゃがいも 【スープ】 人参 しめじ チンゲン菜 【オレンジ】 オレンジ	【米飯】 米・精白米 【あんかけ】 鶏ささみ なす 玉ねぎ 【野菜スティック】 きゅうり じゃがいも 【スープ】 人参 しめじ チンゲン菜 【オレンジ】 オレンジ	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 ★おにぎり
13金	【お粥】 米・精白米 【煮魚】 たら 【キャベツの煮びたし】 キャベツ 人参 【わかめスープ】 わかめ ねぎ 玉ねぎ 【バナナ】バナナ	【軟飯】 米・精白米 【煮魚】 たら 【キャベツの煮びたし】 キャベツ 人参 【わかめスープ】 わかめ ねぎ 玉ねぎ 【バナナ】バナナ	【米飯】 米・精白米 【煮魚】 たら 【キャベツの煮びたし】 キャベツ 人参 【わかめスープ】 わかめ ねぎ 玉ねぎ 【バナナ】バナナ	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 食パン
17火	【ロールパン】 ロールパン 【肉団子】 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 【野菜ソテー】 じゃがいも 人参 【スープ】 キャベツ ほうれん草 【りんご】りんご	【ロールパン】 ロールパン 【肉団子】 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 【野菜ソテー】 じゃがいも 人参 【スープ】 キャベツ ほうれん草 【りんご】りんご	【ロールパン】 ロールパン 【肉団子】 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 【野菜ソテー】 じゃがいも 人参 【スープ】 キャベツ ほうれん草 【りんご】りんご	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 ★おにぎり

※お米は福井県産のお米を使用しています。  
 ※献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。  
 ※だし汁はかつお削り節で取っています。  
 ※スープは野菜から取った野菜スープです。  
 ※★は手作りおやつ

日増しに暑くなってきました。園ではそんな暑さにもめげない子ども達が、毎日元気いっぱい遊んでいます。暑さで心配されることは夏バテです。夏バテは食欲が落ち、体が疲れやすくなります。だるさが続くようであれば、それは夏バテかも知れません。夏バテしないようにするためには、十分な食事を取り、体を休めることが大事です。食事で大切なのは、たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく取ることに含まれるビタミンB1には疲労回復の効果があります。こまめな水分補給は必要ですが、取りすぎると食事の妨げや栄養不足になります。また、エアコンの冷やしすぎも体温調整がうまくいかなくなり、夏バテの原因になるので注意しましょう。



18	水	【お粥】 米・精白米 【筑前煮】 鶏ささみ 里芋 ごぼう いんげん 【サラダ】 ブロッコリー 人参 コーン 【みそ汁】 玉ねぎ 人参 【オレンジ】 オレンジ	【軟飯】 米・精白米 【筑前煮】 鶏ささみ 里芋 ごぼう いんげん 【サラダ】 ブロッコリー 人参 コーン 【みそ汁】 玉ねぎ 人参 【オレンジ】 オレンジ	【米飯】 米・精白米 【筑前煮】 鶏ささみ 里芋 ごぼう いんげん 【サラダ】 ブロッコリー 人参 コーン 【みそ汁】 玉ねぎ 人参 【オレンジ】 オレンジ	(午前) 牛乳 ビスケット (午後) 牛乳 せんべい
19	木	【お粥】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ じゃがいも 人参 玉ねぎ 【サラダ】 トマト 小松菜 しらす 【スープ】 玉ねぎ 人参 コーン 【バナナヨーグルト】 バナナ ヨーグルト	【軟飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ じゃがいも 人参 玉ねぎ 【サラダ】 トマト 小松菜 しらす 【スープ】 玉ねぎ 人参 コーン 【バナナヨーグルト】 バナナ ヨーグルト	【米飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ じゃがいも 人参 玉ねぎ 【サラダ】 トマト 小松菜 しらす 【スープ】 玉ねぎ 人参 コーン 【バナナヨーグルト】 バナナ ヨーグルト	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 ★かぼちゃだんご
20	金	【お粥】 米・精白米 【煮魚】 ぶり 【ひじきの含め煮】 ひじき 大豆 人参 さやいんげん 【はんぺんのすまし汁】 はんぺん 玉ねぎ 人参 えのき 【オレンジ】 オレンジ	【軟飯】 米・精白米 【煮魚】 ぶり 【ひじきの含め煮】 ひじき 大豆 人参 さやいんげん 【はんぺんのすまし汁】 はんぺん 玉ねぎ 人参 えのき 【オレンジ】 オレンジ	【米飯】 米・精白米 【煮魚】 ぶり 【ひじきの含め煮】 ひじき 大豆 人参 さやいんげん 【はんぺんのすまし汁】 はんぺん 玉ねぎ 人参 えのき 【オレンジ】 オレンジ	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 ★人参蒸しパン
23	月	【お粥】 米・精白米 【煮物】 鶏ミンチ なす たまねぎ 【(和え物)】 キャベツ 人参 【みそ汁】 わかめ 豆腐 ねぎ 【オレンジ】 オレンジ	【軟飯】 米・精白米 【煮物】 鶏ミンチ なす たまねぎ 【(和え物)】 キャベツ 人参 【みそ汁】 わかめ 豆腐 ねぎ 【オレンジ】 オレンジ	【米飯】 米・精白米 【煮物】 鶏ミンチ なす たまねぎ 【(和え物)】 キャベツ 人参 【みそ汁】 わかめ 豆腐 ねぎ 【オレンジ】 オレンジ	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 ★きなこマカロニ
24	火	【お粥】 米・精白米 【肉団子】 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ 【サラダ】 春雨 人参 きゅうり 【スープ】 キャベツ たまねぎ コーン 【バナナ】 バナナ	【軟飯】 米・精白米 【肉団子】 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ 【サラダ】 春雨 人参 きゅうり 【スープ】 キャベツ たまねぎ コーン 【バナナ】 バナナ	【米飯】 米・精白米 【肉団子】 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ 【サラダ】 春雨 人参 きゅうり 【スープ】 キャベツ たまねぎ コーン 【バナナ】 バナナ	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 せんべい
25	水	【お粥】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 【サラダ】 キャベツ ほうれん草 【スープ】 もやし ねぎ わかめ 【ぶどう】 ぶどう	【軟飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 【サラダ】 キャベツ ほうれん草 【スープ】 もやし ねぎ わかめ 【ぶどう】 ぶどう	【米飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 【サラダ】 キャベツ ほうれん草 【スープ】 もやし ねぎ わかめ 【ぶどう】 ぶどう	(午前) 麦茶 カップヨーグルト (午後) 牛乳 せんべい
26	木	【お粥】 米・精白米 【みそ煮】 さば 【野菜スティック】 大根 人参 【すまし汁】 かまぼこ こまつな 人参 【メロン】 メロン	【軟飯】 米・精白米 【みそ煮】 さば 【野菜スティック】 大根 人参 【すまし汁】 かまぼこ こまつな 人参 【メロン】 メロン	【米飯】 米・精白米 【みそ煮】 さば 【野菜スティック】 大根 人参 【すまし汁】 かまぼこ こまつな 人参 【メロン】 メロン	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 せんべい
27	金	【うどん】 うどん 【あん】 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 【和え物】 わかめ 人参 きゅうり コーン 【すまし汁】 豆腐 人参 【オレンジ】 オレンジ	【うどん】 うどん 【あん】 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 【和え物】 わかめ 人参 きゅうり コーン 【すまし汁】 豆腐 人参 【オレンジ】 オレンジ	【うどん】 うどん 【あん】 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 【和え物】 わかめ 人参 きゅうり コーン 【すまし汁】 豆腐 人参 【オレンジ】 オレンジ	(午前) 牛乳 エイセイポーロ (午後) 牛乳 食パン せんべい
30	月	【お粥】 米・精白米 【肉じゃが】 鶏ミンチ じゃがいも 人参 玉ねぎ 【煮びたし】 チンゲン菜 人参 【みそ汁】 たまねぎ うすあげ 人参 【バナナ】 バナナ	【軟飯】 米・精白米 【肉じゃが】 鶏ミンチ じゃがいも 人参 玉ねぎ 【煮びたし】 チンゲン菜 人参 【みそ汁】 たまねぎ うすあげ 人参 【バナナ】 バナナ	【米飯】 米・精白米 【肉じゃが】 鶏ミンチ じゃがいも 人参 玉ねぎ 【煮びたし】 チンゲン菜 人参 【みそ汁】 たまねぎ うすあげ 人参 【バナナ】 バナナ	(午前) 牛乳 ウエハース (午後) 牛乳 ★りんごゼリー
31	火	【お粥】 米・精白米 【肉団子】 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 【野菜煮】 なす スズキニ パプリカ トマト 【みそ汁】 ほうれん草 人参 【オレンジ】 オレンジ	【軟飯】 米・精白米 【肉団子】 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 【野菜煮】 なす スズキニ パプリカ トマト 【みそ汁】 ほうれん草 人参 【オレンジ】 オレンジ	【米飯】 米・精白米 【肉団子】 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 【野菜煮】 なす スズキニ パプリカ トマト 【みそ汁】 ほうれん草 人参 【オレンジ】 オレンジ	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 ★米粉のおやき

●離乳食を調理するときのコツ

離乳食作りの基本は、「切る」「ゆでる」「つぶす」です。繊維の多い野菜は繊維を断つように切り、赤ちゃんの食べやすい大きさや形にします。葉物は沸騰した湯でさっとゆでますが、根菜類は水からじっくりと火にかけます。ゆでたものをつぶすときは少量ならスプーンで、たくさん作ったものはすり鉢やフードプロセッサーを使うと便利です。



4月に記入いただいた離乳食食材チェック表を毎月確認していきたいと思っておりますので新しく食べられるようになった食材にチェックを入れていただき、**担任の方へ**提出して下さい。  
給食でも使っていきたいと思っておりますのでご家庭でもご協力よろしくお願ひいたします。  
離乳食を終え**完了食**に移行された場合もご連絡よろしくお願ひします。  
★主食の形態の変化も連絡をお願いします。(例)お粥→軟飯 軟飯→米飯