



こんだて

旭ヶ丘こども園

令和7年
【離乳食】

月	火	水	木	金	土
◎毎日果物がつきます。 ◎離乳食は個人の月齢、発達状況、体調に応じて調理しています。 ◎午後のおやつは、日替わりで野菜入りおかゆになります。				予定献立	1 おかゆ 鶏むね肉のと人参の煮物 きゅうりのだし煮 みそ汁
				10時のおやつ (未満児)	りんごジュース
				3時のおやつ	麦茶、おかゆ
3 おかゆ ホッケの煮付け じゃが芋の塩麴煮 スープ 野菜ジュース	4 おかゆ 玉葱のそぼろあん ブロッコリーのやわ煮 うどんのくたくた煮 りんごジュース	5 おかゆ 鮭の塩麴煮 小松菜の煮浸し みそ汁 甘酒	6 おかゆ 鶏ささみのトマト煮込み キャベツと人参のやわ煮 スープ 野菜ジュース	7 おかゆ 鶏むね肉の塩麴煮 じゃが芋と玉葱のうま煮 スープ 甘酒	8 おかゆ 肉豆腐 ほうれん草の煮浸し みそ汁 りんごジュース
麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ	麦茶、パン粥	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ
10 おかゆ 鶏ささみと玉葱のうま煮 野菜のころころ煮 スープ 野菜ジュース	11 おかゆ 鶏むね肉とブロッコリーの煮物 人参ときゅうりのさっぱり煮 そうめんのくたくた煮 りんごジュース	12 おかゆ カレーの煮付け キャベツのくたくた煮 スープ 甘酒	13 おかゆ 豆腐のそぼろみそ煮 かぼちゃの甘煮 スープ 野菜ジュース	14 おかゆ 鶏むね肉の磯煮 冬野菜の煮物 スープ 甘酒	15 おかゆ ホッケの煮付け ブロッコリーのやわ煮 みそ汁 りんごジュース
麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ
17 おかゆ 大根のひき肉あんかけ 白菜のうま煮 みそ汁 野菜ジュース	18 おかゆ 鶏ささみと人参の煮物 さつま芋の甘煮 うどんのくたくた煮 りんごジュース	19 おかゆ 鮭のだし煮 ほうれん草の煮浸し みそ汁 甘酒	20【春分の日】		21 おかゆ 肉豆腐 玉葱と人参の煮物 みそ汁 野菜ジュース
麦茶、おかゆ	麦茶、パン粥	麦茶、おかゆ			麦茶、おかゆ
24 おかゆ 鶏じゃが 野菜のころころ煮 スープ 野菜ジュース	25 おかゆ キャベツのそぼろみそ煮 じゃが芋の塩麴煮 そうめんのくたくた煮 りんごジュース	26 おかゆ カレーのみそ煮 小松菜の煮浸し スープ 甘酒	27 おかゆ 鶏むね肉のトマト煮込み きゅうりとほうれん草のさっぱり煮 スープ 野菜ジュース	28 おかゆ 鶏ささみとブロッコリーの煮物 キャベツのとろとろ煮 スープ 甘酒	29【入園進級式】
麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ	麦茶、パン粥	
31 おかゆ 大根のひき肉あんかけ 白菜のうま煮 みそ汁 野菜ジュース					
麦茶、おかゆ					

苦手な食べものがあるとき

子どもは苦手な食べものがあるのが当たり前です。食べないからと避けるのではなく、食べやすいように切り方や味を工夫し、一口でもチャレンジする経験を積み重ねましょう。大人がおいしそうに食べている姿を見せるのも効果的です。

1年をふり返りましょう

この1年間のお子さんの食生活をチェックしてみましょう。

- 「いただきます・ごちそうさま」が言えた
- 朝ごはんを毎日食べた
- 決まった時間に食事をとれた
- 食事の前に手洗いをした
- よく噛んで食べた