



こんだて

旭ヶ丘こども園

令和6年
【離乳食】

月	火	水	木	金	土
1 おかゆ 鶏もも肉とじゃが芋の煮物 キャベツのくたくた煮 みそ汁 野菜ジュース	2 おかゆ 鶏むね肉と人参のあんかけ きゅうりのだし煮 うどんのくたくた煮 りんごジュース	3 おかゆ カレーのだし煮 春野菜のうま煮 スープ 甘酒	4 おかゆ 玉葱のそぼろあん 人参のだし煮 スープ 野菜ジュース	5 おかゆ キャベツとしらすの煮物 さつま芋の甘煮 みそ汁 甘酒	6 おかゆ ホッケのあんかけ煮 玉葱と人参のやわらか煮 みそ汁 りんごジュース
8【花まつり】 おかゆ 豆腐のそぼろあん 玉葱とキャベツのコトコト煮 みそ汁 野菜ジュース	9 おかゆ 鶏もも肉とキャベツのとろとろ煮 ブロッコリーのだし煮 そうめんのくたくた煮 りんごジュース	10 おかゆ 鮭の煮付け じゃが芋と人参の煮物 みそ汁 甘酒	11 おかゆ 人参のそぼろ煮 さつま芋の甘煮 スープ 野菜ジュース	12 おかゆ 肉豆腐 大根のやわらか煮 みそ汁 甘酒	13 おかゆ 鶏もも肉とキャベツのうま煮 きゅうりのだし煮 みそ汁 りんごジュース
15 おかゆ 鶏むね肉と人参の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 スープ 野菜ジュース	16 おかゆ ほうれん草としらすのあんかけ かぼちゃの甘煮 うどんのくたくた煮 りんごジュース	17 おかゆ ホッケのあんかけ煮 ブロッコリーと玉葱の煮物 スープ 甘酒	18 おかゆ 鶏もも肉のトマト煮込み きゅうりと人参のだし煮 スープ 野菜ジュース	19 おかゆ キャベツとしらすの煮物 さつま芋の甘煮 みそ汁 甘酒	20 おかゆ 鮭の煮付け 玉葱と人参の煮物 みそ汁 りんごジュース
22 おかゆ 鶏もも肉とじゃが芋の煮物 キャベツのくたくた煮 みそ汁 野菜ジュース	23 おかゆ キャベツのひき肉あんかけ さつま芋のやわらか煮 そうめんのくたくた煮 りんごジュース	24【誕生会】 おかゆ カレーのだし煮 春野菜のうま煮 スープ 甘酒	25 おかゆ 鶏むね肉と人参の煮物 きゅうりのだし煮 スープ 野菜ジュース	26 おかゆ 肉豆腐 ブロッコリーと人参のやわらか煮 みそ汁 甘酒	27 おかゆ かぼちゃのひき肉あんかけ 人参と豆腐のだし煮 みそ汁 りんごジュース
29【昭和の日】 おかゆ 鶏むね肉と大根のうま煮 ほうれん草と人参の煮物 うどんのくたくた煮 りんごジュース 麦茶、おかゆ	30 おかゆ 鶏むね肉と大根のうま煮 ほうれん草と人参の煮物 うどんのくたくた煮 りんごジュース 麦茶、おかゆ	予定献立 10時のおやつ(未満児) 3時のおやつ	 <p>◎毎日果物がつきます。</p> <p>◎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。</p> <p>◎午後のおやつは、日替わりで野菜入りおかゆになります。</p> 		

どうしてバランスがよいのかな？

基本の献立を 大☆解☆剖



<p>主食</p>  <p>米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。</p>	<p>主菜</p>  <p>魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。</p>	<p>副菜</p>  <p>野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。</p>	<p>汁物 (飲み物)</p>  <p>水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。</p>
--	--	---	--

みんなでお食べると おいしいね



ひとりで食べるよりも、家族や友だちと楽しい会話をしながら食べる方が、食事がおいしく感じられます。