

3月 食育だより



いよいよ、今年度も残りあとわずか。この一年で大きく成長した子どもたちの姿をうれしく、頼もしく感じているこの頃です。

いつの間にか寒さも和らぎ、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになり、春野菜が美味しい季節となりました。季節のものをたくさん食べて今月も元気に過ごしましょう。

ひな祭り

3月3日は“ひなまつり”です。

女の子の健やかな成長を願い、ひな人形や桃の花を飾り、お祝いします。

ひな人形には女の子の病気などを代わりに引き受けてもらう、桃の花には季節の花というだけでなく、魔除けの意味もあります。

ひな人形といっしょに供えられる菱もちやひなあられの3つの色は「雪（白）から新芽（緑）が出て花（桃）が咲く景色を表しているほか、

「魔除け（桃）、清浄（白）、健康（緑）」といった願いも込められています。



おやつ役割って？

子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。



春の食材

みなさんは春の味覚と言えばどんな食材をイメージしますか？
野菜、果物、魚介類でみてみましょう。

春野菜は、
たけのこ、春キャベツ、菜の花、
新たまねぎといった野山に自生する
食材が人気の傾向にあります。

春の果物といえば、
いちご、さくらんぼ、デコポン等。

春をイメージする魚介類は、
カツオ、桜エビ、あさり、さわらと
春の魚介類がたくさんあります。

春に旬を迎える美味しい食材を食べて、
元気な体をつくりましょう。



生活習慣病の予防を

3歳ごろからの急な体重増加は、内脂肪の蓄積となり、高血圧、糖尿病へのリスクを高める恐れがあります。生活リズムの乱れ、運動不足やお菓子の食べすぎ、偏食など、食生活や習慣の見直しをお願い致します。





令和7年 どんぐり保育園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(土)	五目チャーハン ナムル 牛肉スープ 杏仁フルーツ	牛乳 ドームケーキ	鶏ミンチ ちくわ 牛肉 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま 杏仁豆腐 ドームケーキ	人参 玉ねぎ にんにく ピーマン もやし 小松菜 大根 パプリカ 椎茸 コーン えのき ねぎ みかん缶
3日(月)	ちらし寿司 お花魁のすまし汁 コロッケ 黄桃缶	ゼリー 星たべよう	卵 のり 豆腐	米 砂糖 花麩 コロッケ 油 ゼリー 星たべよう	人参 れんこん 椎茸 絹さや みつば 黄桃缶
4日(火)	しそご飯 さばの蒲焼き風 ツナと青菜のサラダ 南瓜のみそ汁 パナナ	牛乳 卵サンド	さば ツナ みそ 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ バターロールパン	ほうれん草 生姜 南瓜 キャベツ トマト 大根の葉 玉ねぎ きゅうり パプリカ バナナ
5日(水)	お弁当会	牛乳 さつまいもクッキー	牛乳	さつまいも ケーキミックス バター 砂糖 ごま	
6日(木)	あわご飯 スパニッシュオムレツ 青菜のソテー クリームスープ きなこかけヨーグルト	牛乳 ブラウニー	卵 牛乳 ハム チーズ 枝豆 さつまいも揚げ 鶏肉 ヨーグルト 豆乳 きな粉	米 もちきび バター 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 ココア	トマト 小松菜 人参 えのき 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム りんご缶
7日(金)	麦ご飯 チンジャオロース ぎょうざ なすのみそ汁 オレンジ	牛乳 もちもちドーナツ	豚肉 餃子 みそ 牛乳 豆腐 きな粉	米 押麦 じゃが芋 片栗粉 砂糖 油 ごま油 ケーキミックス	ピーマン 人参 なす 大根 ねぎ オレンジ
8日(土)	焼きそば 青菜のみそマヨ和え アーサ汁 パナナ	牛乳 ジュシーおにぎり	豚肉 青さのり みそ アーサ 豆腐 豚ミンチ ひじき 牛乳	中華麺 油 マヨドレ 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン ほうれん草 えのき パプリカ 椎茸 ねぎ バナナ
10日(月)	麦ご飯 チキンのレモン和え 茹でブロッコリー 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 オレンジ	牛乳 南瓜小豆蒸しパン	鶏肉 豆腐 ツナ みそ 牛乳 卵	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ごまドレッシング バター ケーキミックス 小豆	パセリ ブロッコリー 人参 からし菜 モロヘイヤ 玉ねぎ 椎茸 南瓜 オレンジ
11日(火)	クリームスパゲティ りんご いんげんサラダ 大根と卵スープ	牛乳 しゃけと青菜の おにぎり	鶏肉 牛乳 スキムミルク ツナ 卵 鮭	スパゲティ 油 小麦粉 バター 砂糖 米 ごま	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 コーン いんげん キャベツ 大根 トマト 大根の葉 りんご
12日(水)	わかめご飯 野菜のみそ汁 レバーフライ・甘だれ漬け 黄桃缶 南瓜の煮物 白菜の和え物	牛乳 お麩ラスク	わかめ 豚レバー 卵 ちくわ 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 里芋 おつゆ麩	にんにく 南瓜 白菜 人参 きゅうり チンゲン菜 れんこん 黄桃缶
13日(木)	麦ご飯 魚のマヨネーズ焼き 肉じゃが もずくスープ オレンジ	牛乳 大学芋	白身魚 豚肉 もずく 牛乳	米 押麦 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 こんにやく 油 さつまいも ごま	玉ねぎ パプリカ ピーマン 椎茸 生姜 人参 いんげん えのき 貝割大根 オレンジ
14日(金)	ポークカレー ひじきと大豆サラダ 卵とオクラスープ りんご	牛乳 くずもち	豚肉 ひじき 大豆 卵 チーズ きな粉 牛乳	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 油 パーモントカレールー カレー粉 ごまドレッシング くず粉 砂糖 里糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム なす グリーンピース パプリカ ブロッコリー オクラ えのき りんご
15日(土)	牛丼 切干大根の酢の物 冬瓜のみそ汁 パナナ	牛乳 どらやき	牛肉 ツナ 豆腐 みそ 牛乳	米 こんにやく 砂糖 どらやき	玉ねぎ 人参 椎茸 切干大根 グリーンピース きゅうり 冬瓜 パプリカ ほうれん草 バナナ
17日(月)	★お誕生日会★ チキンライ 魚フライ・タルタルソースかけ キャベツのゆかり和え コーンクリームスープ オレン	ジュース お誕生日 ケーキ	鶏肉 白身魚 卵 スキムミル ク 豆乳 ホイップ	米 バター 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ ケーキ	玉ねぎ ピーマン パプリカ 人参 キャベツ もやし コーン オレンジ
18日(火)	あわご飯 牛肉のスタミナ炒め れんこんサラダ コンソメスープ りんご	牛乳 揚げパン	牛肉 ひじき きな粉 牛乳	米 もちきび ごま油 ごまドレッシング パン 砂糖 油	キャベツ 人参 ピーマン にんにく れんこん いんげん 白菜 玉ねぎ パプリカ えのき コーン りんご
19日(水)	野菜そば 青菜の白和え さつまいも煮 パナナ	牛乳 中華ちまき風 おにぎり	豚肉 豆腐 ツナ 鶏ミンチ 牛乳	沖縄そば 油 ごま さつまいも 砂糖 米 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし ほうれん草 たけのこ 椎茸 バナナ
20日(木)	春分の日(公休日)				
21日(金)	麦ご飯 魚の西京焼き 南瓜のごままぶし キャベツ炒め けんちん汁 黄桃缶	牛乳 チョコチップ クッキー	白身魚 みそ ウインナー 豚肉 卵 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま 里芋 小麦粉 バター ココア チョコチップ	長ねぎ 生姜 南瓜 キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 椎茸 大根の葉 黄桃缶
22日(土)	中華丼 コーンスープ ブロッコリーのしらす梅和え パナナ	牛乳 カステラ	豚肉 しらす 糸かつお 牛乳	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 カステラ ココア	白菜 人参 チンゲン菜 椎茸 きくらげ 生姜 ブロッコリー 梅干 コーン ほうれん草 バナナ
24日(月)	かつ丼 マカロニサラダ ゆし豆腐 フルーツゼリー	牛乳 バナナケーキ	豚肉 卵 ツナ ゆし豆腐 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ ゼリー 小麦粉 バター	玉ねぎ みつば コーン 人参 きゅうり ねぎ パイン缶 みかん缶 りんご缶 バナナ
25日(火)	あわご飯 さばのタンドーリ風 野菜サラダ 豚汁 りんご	牛乳 メロンパントースト	さば ヨーグルト 青さのり チーズ 豚肉 豚レバー みそ 牛乳	米 もちきび カレー粉 ごまドレッシング 食パン バター 砂糖 小麦粉	パプリカ にんにく 生姜 ブロッコリー カリフラワー ごぼう 大根 人参 ねぎ りんご
26日(水)	五目うどん 野菜かきあげ 青菜とコーンの和え物 パナナ	牛乳 油みそおにぎり	鶏肉 なたの のり 牛乳 油みそ	うどん かき揚げ ごま 米	人参 生姜 白菜 椎茸 長ネギ ほうれん草 コーン バナナ
27日(木)	麦ご飯 れんこん入り鶏つくね 牛肉とごぼうの炒め煮 オクラのみそ汁 オレンジ	牛乳 ココア蒸しパン	鶏ミンチ 豆腐 牛肉 油揚げ みそ 豆乳 卵 牛乳	米 押麦 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま こんにやく ごま油 小麦粉 ココア 油	玉ねぎ 生姜 れんこん 人参 ごぼう オクラ しめじ オレンジ
28日(水)	タコライス フライドポテト かぶのスープ りんご	牛乳 コーンフレーク クッキー	合挽ミンチ チーズ 卵 大豆 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 じゃが芋 油 片栗粉 バター 小麦粉 コーンフレーク	玉ねぎ 人参 レタス トマト にんにく チンゲン菜 かぶ りんご レーズン
29日(金)	栄養満点丼 さつまいもサラダ わかめのみそ汁 パナナ	牛乳 パウムクーヘン	豚ミンチ ひじき わかめ 豆腐 みそ 牛乳	米 砂糖 ごま油 さつまいも 油 マヨドレ パウムクーヘン	小松菜 人参 玉ねぎ えのき レーズン バナナ
31日(月)	厚揚げ丼 春雨中華サラダ 青菜のすまし汁 パイン缶	牛乳 ごまちゃんすこう	厚揚げ 豚ミンチ 大豆 みそ ささみ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ラード 小麦粉 ごま	人参 キャベツ 生姜 きゅうり パプリカ ほうれん草 玉ねぎ えのき パイン缶



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





離乳食献立表<その1>

令和7年 どんぐり保育園



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
1	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 人参のそぼろ煮 玉ねぎと青菜のつぶし煮 わかめのすまし汁 パナナ	全粥 人参のそぼろ煮 玉ねぎと青菜の柔らか煮 わかめのすまし汁 パナナ	野菜おじや
土	(主な材料)米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ 小松菜 わかめ パナナ			白身魚 ブロッコリー 冬瓜
3	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	しらす粥 ささみと青菜のつぶし煮 さつま芋と人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 オレンジ	しらす粥 ささみと青菜の柔らか煮 さつま芋と人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 オレンジ	野菜おじや
月	(主な材料)米 しらす ささみ いんげん じゃが芋 豆腐 オレンジ			ひじき 人参 オクラ
4	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 トマトと青菜のつぶし煮 レタスのすまし汁 パナナ	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 トマトと青菜の柔らか煮 レタスのすまし汁 パナナ	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 南瓜 トマト ほうれん草 レタス パナナ			鶏ミンチ 人参 玉ねぎ 青さのり
5	 お弁当会 			さつま芋とりんご煮
水				さつまいも りんご
6	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜のそぼろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 パナナ	全粥 野菜のそぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁 パナナ	野菜おじや
木	(主な材料)米 鶏ミンチ じゃが芋 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ トマト パナナ			わかめ 南瓜 冬瓜
7	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 なすのすまし汁 パナナ	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 なすのみそ汁 パナナ	野菜おじや
金	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ じゃが芋 人参 なす パナナ			しらす 大根 ブロッコリー
8	10倍粥 白身魚と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 南瓜とキャベツのつぶし煮 アーサ汁 パナナ	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 南瓜とキャベツの柔らか煮 アーサ汁 パナナ	野菜おじや
土	(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 南瓜 キャベツ あおさ パナナ			ひじき 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参
10	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 オレンジ	野菜おじや
月	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー キャベツ 人参 豆腐 オレンジ			しらす さつま芋 玉ねぎ 青さのり
11	10倍粥 白身魚と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のクリーム煮 トマトといんげんのつぶし煮 大根のすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚と青菜のクリーム煮 トマトといんげんの柔らか煮 大根のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 トマト いんげん 大根 りんご			あおさ 人参 じゃが芋
12	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 パナナ	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 青菜のすまし汁 パナナ	野菜おじや
水	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 白菜 きゅうり チンゲン菜 パナナ			しらす 人参 ブロッコリー
13	10倍粥 人参と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 もずくのすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 もずくのすまし汁 オレンジ	さつま芋とりんご煮
木	(主な材料)米 白身魚 オクラ 人参 玉ねぎ もずく オレンジ			さつま芋 りんご
14	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 冬瓜のとろろ煮 じゃが芋のすまし汁 りんご煮	野菜丼 冬瓜のとろろ煮 じゃが芋のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
金	(主な材料)米 鶏ミンチ 人参 なす 玉ねぎ オクラ 冬瓜 じゃが芋 りんご			しらす ほうれん草 トマト
15	10倍粥 豆腐ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 豆腐ときゅうりのつぶし煮 青菜と人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐ときゅうりの柔らか煮 青菜と人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 オレンジ	野菜おじや
土	(主な材料)米 豆腐 きゅうり ほうれん草 人参 冬瓜 オレンジ			鶏ミンチ オクラ 玉ねぎ
17	10倍粥 白身魚と大根のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と大根のつぶし煮 人参ときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚と大根の柔らか煮 人参ときゅうりの柔らか煮 青菜のすまし汁 オレンジ	南瓜とバナナの豆乳煮
月	(主な材料)米 白身魚 大根 人参 きゅうり 小松菜 果物			南瓜 パナナ 豆乳



※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。





離乳食献立表<その2>

令和7年 どんぐり保育園



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 組ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
18	10倍粥 人参と白菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 人参とブロッコリーのつぶし煮 白菜のすまし汁 りんご煮	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 人参とブロッコリーの柔らか煮 白菜のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
火	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白菜 りんご			しらす じゃが芋 小松菜
19	10倍粥 豆腐と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 さつまい芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 バナナ	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 さつまい芋の柔らか煮 キャベツのすまし汁 バナナ	野菜おじや
水	(主な材料)米 豆腐 ほうれん草 さつまい芋 キャベツ バナナ			鶏ミンチ 人参 玉ねぎ 青さりの
20 木	<h2>春分の日(公休日)</h2>			
21	10倍粥 南瓜と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とキャベツのつぶし煮 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 大根のすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚とキャベツの柔らか煮 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 大根のすまし汁 オレンジ	野菜おじや
金	(主な材料)米 白身魚 キャベツ 南瓜 玉ねぎ 大根 オレンジ			鶏ミンチ 人参 オクラ
22	10倍粥 白菜と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 しらすとブロッコリーのつぶし煮 白菜と青菜のつぶし煮 人参のすまし汁 バナナ	全粥 しらすとブロッコリーの柔らか煮 白菜と青菜の柔らか煮 人参のすまし汁 バナナ	さつまい芋とりんご煮
土	(主な材料)米 しらす ブロッコリー 白菜 チンゲン菜 人参 バナナ			さつまい芋 りんご
24	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 ゆし豆腐 オレンジ	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 ゆし豆腐 オレンジ	りんごサラダ
月	(主な材料)米 白身魚 南瓜 きゅうり 玉ねぎ ゆし豆腐 オレンジ			りんご バナナ
25	10倍粥 じゃが芋と大根ペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋としらすのつぶし煮 ブロッコリーと人参のつぶし煮 大根のすまし汁 りんご煮	全粥 じゃが芋としらすの柔らか煮 ブロッコリーと人参の柔らか煮 大根のみそ汁 りんご煮	野菜おじや
火	(主な材料)米 じゃが芋 しらす ブロッコリー 人参 大根 りんご			わかめ 玉ねぎ さつまい芋
26	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 もずくと豆腐のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 バナナ	全粥 もずくと豆腐の柔らか煮 南瓜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 バナナ	野菜おじや
水	(主な材料)米 もずく 豆腐 南瓜 玉ねぎ バナナ			鶏ミンチ 人参 白菜
27	10倍粥 さつまい芋ペースト すまし汁	7倍粥 さつまい芋のそぼろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 オクラのすまし汁 オレンジ	全粥 さつまい芋のそぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 オクラのすまし汁 オレンジ	野菜おじや
木	(主な材料)米 鶏ミンチ さつまい芋 小松菜 玉ねぎ オクラ オレンジ			白身魚 人参 ブロッコリー
28	10倍粥 トマトと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 人参ときゅうりのつぶし煮 トマトのすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 人参ときゅうりの柔らか煮 トマトのすまし汁 りんご煮	野菜おじや
金	(主な材料)米 白身魚 チンゲン菜 人参 きゅうり トマト りんご			わかめ 白菜 玉ねぎ
29	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 さつまい芋のつぶし煮 青菜のすまし汁 バナナ	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 さつまい芋の柔らか煮 青菜のすまし汁 バナナ	野菜おじや
土	(主な材料)米 豆腐 人参 さつまい芋 小松菜 バナナ			鶏ミンチ 南瓜 オクラ
31	10倍粥 きゅうりとキャベツペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 わかめのすまし汁 オレンジ	全粥 ささみと人参の柔らか煮 きゅうりとキャベツの柔らか煮 わかめのすまし汁 オレンジ	野菜おじや
月	(主な材料)米 ささみ 人参 きゅうり キャベツ わかめ オレンジ			白身魚 トマト ほうれん草

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



こんなに大きくなりました

子ども達の一年の成長を振り返ってみました。
 ねんねばかりだった子ども、おすわり・ハイハイ
 あんよ、と大きくなりました。
 離乳食が進まなかった子ども、おかわりをするように。



食事のマナーよりも楽しさ優先で

食事は、楽しく食べることがいちばんです。
 0~2歳児は、まだマナーは二の次で大丈夫。
 大人と一緒に食卓で、和やかに会話をしながら
 食事をさせましょう。

食べこぼしが気になる場合は、テーブルの下に
 シートを敷きます。

