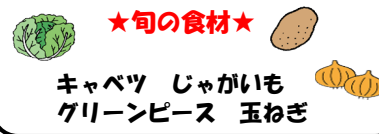




2025年
ひなぎくこども園

離乳食完了～2才児用

園長 横山雅之
栄養士 西山充子



★今月の目標★

生活リズムを整えて
しっかり食べよう

※都合により献立を変更する場合があります。

日	曜	朝のおやつ (牛乳) (◆市販品)	お昼ごはん フルーツがつきます 変更する完了食は()に記入していま す	アレルギー			3時のおやつ (スキムミルク)	アレルギー			日	曜	朝のおやつ (牛乳) (◆市販品)	お昼ごはん フルーツがつきます 変更する完了食は()に記入していま す	アレルギー			3時のおやつ (スキムミルク)	アレルギー		
				乳	卵	その他		乳	卵	その他					乳	卵	その他		乳	卵	その他
1	木	フルーツ	鶏肉の照り焼き ごま酢あえ わかめスープ				デニッシュパン	○	○		20	火	◆クッキー	魚のバター焼き ジャーマンポテト おみそ汁	○			プリン	●		
2	金	トースト	ドライカレー ポテトサラダ	○	●		こいのぼりクッキー	○			21	水	焼きポテト	松風焼き 春雨サラダ けんちん汁				サブレ	○		
7	水	トースト	麻婆豆腐 チーズポテト	○			あべ川のマカロニ				22	木	◆ビスケット	グラタン ブロッコリー たまごスープ	○	◎		フルーチェ	●		
8	木	◆ウエハース	ビーフシチュー 和風サラダ	○			たこ焼き	○	○		23	金	フルーツ	ミートソーススパゲティ ゆで野菜 コーンスープ	◎			ミニクロワッサン	○	○	
9	金	おにぎり	ナポリタンスパゲティ サラダ 野菜スープ	○			バナナマフィン	○			24	土	◆ウエハース	パン給食	○	○		おせんべい			
10	土	◆おせんべい	パン給食	○	○		クッキー	○	○		26	月	◆おせんべい	カレーライス コールスロー	○			ジャムサンド	○		
12	月	◆クラッカー	肉どんぶり すのもの				チーズパン	○	○		27	火	◆クラッカー	魚の塩焼き チーズかぼちゃ おみそ汁	○			フライドポテト			
13	火	◆おせんべい	魚の照り焼き ひじきの煮物 おみそ汁				ハッシュドポテト	○			28	水	トースト	ハンバーグ コーンバター 野菜スープ	○			パパロア	●		
14	水	◆クッキー	チキンナゲット ごまあえ コーンスープ	○	●		フルーツヨーグルト	●			29	木	◆クッキー	肉じゃが ちくわの天ぷら かきたま汁		◎		フルーツ			
15	木	トースト	クリームシチュー ミモザサラダ	◎	●		ショートブレッド	○			30	金	焼きポテト	焼きそば しゅうまい わかめスープ	○			おにぎり			
16	金	◆ウエハース	ロールパン エビフライ マカロニサラダ コンソメスープ	○	●		お誕生ケーキ ジュース	○	○		31	土	◆おせんべい	パン給食	○	○		ビスケット	○		
17	土	◆おせんべい	パン給食	○	○		ビスケット	○			アレルギー食材および、使用量の表示をしています。(お昼ご飯と3時のおやつのみ) ○→ アレルギーの量が少なく、つなぎ程度の料理 (例)卵:食パン、パン粉の衣など / 乳:食パン、ハムなど ◎→ アレルギーの量が多く加熱してある料理 (例)卵:厚焼き玉子、親子丼など / 乳:ケーキ、シチューなど ●→ アレルギーが非加熱のものを使用している料理 (例)卵:生卵、マヨネーズなど / 乳:生クリーム、牛乳など										
19	月	トースト	中華どんぶり のり塩ポテト	○			カントリーケーキ	○	○												

旬の食材

そら豆



塩ゆで、煮物や天ぷらにしてもおいしい
そら豆の旬は4～6月です。
良質たんぱく質はもちろんビタミンB1、B2、
鉄分や銅などあらゆる栄養素をバランスよく
含んでいる栄養価の高い食材です。
疲労回復、貧血予防、イライラの解消など
してくれる効果もあります。



かんたん！ 朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難い
ですが、脳を動かすエネルギー源である
ブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。
朝から面倒だな…という家庭でも
大丈夫。具だくさんのスープや味噌汁に、
おにぎりだけでも十分です。味噌汁や
スープに入れる食材は前日に切ってお
き、朝は火を入れて味を調えるだけにし
ておくとう簡単です。おにぎりはラップを
使って握るとお皿も手も汚れず、洗いの
が少なく済みます。



松風焼き

◆材料◆ (子ども1人分) ◆作り方◆

- | | | |
|------|--------|-------------------------|
| 鶏ひき肉 | … 40g | ①玉ねぎとねぎのみじん切りをからいりする。 |
| ねぎ | … 3g | ②④をボウルに入れねばりが出るまでよく混ぜる。 |
| 玉ねぎ | … 15g | ③天板に油をしいて②を2cmくらいの厚さに |
| ④パン粉 | … 3g | ならし、こまをふりかけて200℃で20分焼く。 |
| 牛乳 | … 4.5g | ④食べやすい大きさに切って盛り付ける。 |
| 砂糖 | … 0.8g | |
| みそ | … 3g | |
| 白ごま | … 0.5g | |

簡単にできますよ♪



※都合により献立を変更する場合があります。



※月・木曜日は 朝のおやつ(牛乳orチーズ)があります

※金曜日はご飯がいりません。

日	曜	お昼ごはん フルーツがつきます	アレルゲン			3時のおやつ	アレルゲン			日	曜	お昼ごはん フルーツがつきます	アレルゲン			3時のおやつ	アレルゲン		
			乳	卵	その他		乳	卵	その他				乳	卵	その他		乳	卵	その他
1	木	鶏肉の照り焼き ごま酢あえ わかめスープ				デニッシュパン	○	○		20	火	魚のバター焼き ジャーマンポテト おみそ汁	○			プリン	●		
2	金	ドライカレー ポテトサラダ	○	●		こいのぼりクッキー	○			21	水	松風焼き 春雨サラダ けんちん汁				サブレ	○		
7	水	麻婆豆腐 チーズポテト	○			あべ川のマカロニ				22	木	グラタン ブロッコリー たまごスープ	○	◎		フルーチェ	●		
8	木	ビーフシチュー 和風サラダ	○			たこ焼き	○	○		23	金	ミートソーススパゲティ ゆで野菜 コーンスープ	◎			ミニクロワッサン	○	○	
9	金	ナポリタンスパゲティ サラダ 野菜スープ	○			バナナマフィン	○			24	土	パン給食	○	○		おせんべい			
10	土	パン給食	○	○		クッキー	○	○		26	月	カレーライス コールスロー	○			ジャムサンド	○		
12	月	肉どんぶり すのもの				チーズパン	○	○		27	火	魚の塩焼き チーズかぼちゃ おみそ汁	○			フライドポテト			
13	火	魚の照り焼き ひじきの煮物 おみそ汁				ハッシュドポテト	○			28	水	ハンバーグ コーンバター 野菜スープ	○			パパロア	●		
14	水	チキンナゲット ごまあえ コーンスープ	○	●		フルーツヨーグルト	●			29	木	肉じゃが ちくわの天ぷら かきたま汁		◎		フルーツ			
15	木	クリームシチュー ミモザサラダ	◎	●		ショートブレッド	○			30	金	焼きそば しゅうまい わかめスープ	○			おにぎり			
16	金	ロールパン エビフライ マカロニサラダ コンソメスープ	○	●		お誕生ケーキ ジュース	○	○		31	土	パン給食	○	○		ビスケット	○		
17	土	パン給食	○	○		ビスケット	○			アレルギー食材および、使用量の表示をしています。(お昼ご飯と3時のおやつのみ) ○→ アレルゲンの量が少なく、つなぎ程度の料理 (例)卵:食パン、パン粉の衣など / 乳:食パン、ハムなど ◎→ アレルゲンの量が多く加熱してある料理 (例)卵:厚焼き玉子、親子丼など / 乳:ケーキ、シチューなど ●→ アレルゲンが非加熱のものを使用している料理 (例)卵:生卵、マヨネーズなど / 乳:生クリーム、牛乳など									
19	月	中華どんぶり のり塩ポテト	○			カントリーケーキ	○	○											

旬の食材



塩ゆで、煮物や天ぷらにしてもおいしい
そら豆の旬は4〜6月です。
良質たんぱく質はもちろんビタミンB1、B2、
鉄分や銅などあらゆる栄養素をバランスよく
含んでいる栄養価の高い食材です。
疲労回復、貧血予防、イライラの解消など
してくれる効果もあります。

かんたん！ 朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな…という家庭でも大丈夫。具だくさんのスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いのが少なくて済みます。

松風焼き

◆材料◆ (子ども1人分)

鶏ひき肉

… 40g

ねぎ

… 3g

玉ねぎ

… 15g

④ パン粉

… 3g

牛乳

… 4.5g

砂糖

… 0.8g

みそ

… 3g

白ごま

… 0.5g

◆作り方◆

①玉ねぎとねぎのみじん切りをからいりする。

②④をボウルに入れねばりが出るまでよく混ぜる。

③天板に油をしいて②を2cmくらいの厚さにらし、こまをふりかけて200℃で20分焼く。

④食べやすい大きさに切って盛り付ける。

簡単にできますよ♪