

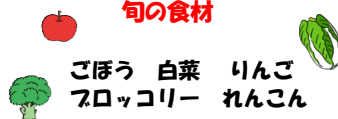


離乳完了食～2才児用

2025年
ひなぎくこども園

園長 横山雅之
栄養士 西山充子

旬の食材



★今月の目標★

風邪の予防に
ビタミンCをとりましょう

※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 (牛乳がつきます) (◆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 (牛乳がつきます) (◆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	土	◆ビスケット	パン給食	○	○		おせんべい				18	火	焼きポテト	魚のいそべあげ ごまあえ けんちん汁	○			バウムクーヘン	○	○	
4	火	◆クラッカー	エビフライ ひじきの煮物 おみそ汁	○			デニッシュパン	○	○		19	水	フルーツ	肉じゃが ちくわの天ぷら かきたま汁		◎		プリン	●		
5	水	◆ウエハース	ひき肉のまり焼き マセドアンサラダ わかめスープ	○	●		パバロア	●			20	木	トースト	中華どんぶり のり塩ポテト				サブレ	○		
6	木	トースト	肉どんぶり ごま酢あえ				スイートポテト	○	○		21	金	◆ウエハース	ミートソーススパゲティ コールスロー わかめスープ	○	●		おにぎり			
7	金	焼きポテト	肉みそスパゲティ 和風サラダ コーンスープ	○	◎		カンツリーケーキ	○	○		22	土	◆クラッカー	パン給食	○	○		クッキー	○	○	
8	土	◆おせんべい	パン給食	○	○		クッキー	○	○		25	火	◆おせんべい	魚の塩焼き おさつサラダ すいとん風		●		ミルクケーキ	○	○	
10	月	◆ビスケット	麻婆豆腐 チーズポテト	○			ジャムサンド	○			26	水	トースト	とり肉の照り焼き マカロニサラダ やかまししみそ汁		●		ハッシュドポテト	○		
11	火	フルーツ	魚のてりやき ジャーマンポテト すまし汁	○			ショートブレッド	○			27	木	◆ウエハース	グラタン ブロッコリー たまごスープ	◎	◎		シュガートースト	○		
12	水	◆クラッカー	チキンナゲット 春雨サラダ 野菜スープ	○	●		フライドポテト				28	金	おにぎり	ホットドッグ ビーフシチュー	○	●		アーモンドクッキー	○		
13	木	トースト	クリームシチュー ミモザサラダ	◎	●		フルーツゼリー				29	土	◆ビスケット	パン給食	○	○		おせんべい			
14	金	◆クッキー	ロールパン 煮込みハンバーグ ゆで野菜 コンソメスープ	○			お誕生ケーキ	●	◎		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										
15	土	◆ウエハース	パン給食	○	○		おせんべい														
17	月	◆ビスケット	カレーライス 野菜サラダ	○			ミニクロワッサン	○	○												



遊び食べへの対応



乳幼児は、ある程度おなかが満足すると、食事に集中できなくなります。食べ物や食器で遊んだり、いすから下りて立ち歩くなど遊び食べを始めたら、「ちゃんと食べようね」と声をかけ、赤ちゃんの場合は大人が食べさせましょう。それでも口を開けなくなったら食事の切り上げ時です。「もうごちそうさまにしていかな？」と確認して、食べる様子がなければ食器を下げてしまします。



料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側(ごはんの向こう側)に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。

スイートポテト

◆材料(約10個分)◆
さつまいも…大1本
(約500g)
砂糖 ……50g
マーガリン…50g
牛乳 ……50cc
卵黄 ……1つ
卵黄 ……1つ
(仕上げ用)

◆作り方◆
①さつまいもの皮をむいて一口大に切る。
鍋でゆでて柔らかくする。
②水を切りさつまいもをつぶす。
③②にAを加えてよく練り混ぜる。
(牛乳は生地の硬さを見ながら少しずつ入れる)
④生地を好きな形にして卵黄を塗る。
⑤オーブントースターで焼き目がつく位(5～8分)焼く。

簡単にできて
おいしいですよ!



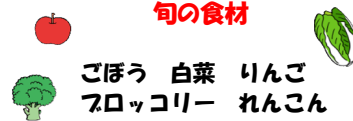


3才以上児用

2025年
ひなぎくこども園

園長 横山雅之
栄養士 西山充子

旬の食材



★今月の目標★

風邪の予防に
ビタミンCをとりましょう

※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	土	パン給食	○	○		おせんべい				18	火	魚のいそべあげ ごまあえ けんちん汁	○			パウムクーヘン	○	○	
4	火	エビフライ ひじきの煮物 おみそ汁	○			デニッシュパン	○	○		19	水	肉じゃが ちくわの天ぷら かきたま汁		◎		プリン	●		
5	水	ひき肉のまり焼き マセドアンサラダ わかめスープ	○	●		ババロア	●			20	木	中華どんぶり のり塩ポテト				サブレ	○		
6	木	肉どんぶり ごま酢あえ				スイートポテト	○	○		21	金	ミートソーススパゲティ コールスロー わかめスープ	○	●		おにぎり			
7	金	肉みそスパゲティ 和風サラダ コーンスープ	○	◎		カントリーケーキ	○	○		22	土	パン給食	○	○		クッキー	○	○	
8	土	パン給食	○	○		クッキー	○	○		25	火	魚の塩焼き おさつサラダ すいとん風		●		ミルクケーキ	○	○	
10	月	麻婆豆腐 チーズポテト	○			ジャムサンド	○			26	水	とり肉の照り焼き マカロニサラダ やかまししみそ汁		●		ハッシュドポテト	○		
11	火	魚のてりやき ジャーマンポテト すまし汁	○			ショートブレッド	○			27	木	グラタン ブロッコリー たまごスープ	◎	◎		シュガートースト	○		
12	水	チキンナゲット 春雨サラダ 野菜スープ	○	●		フライドポテト				28	金	ホットドッグ ビーフシチュー	○	●		アーモンドクッキー	○		
13	木	クリームシチュー ミモザサラダ	◎	●		フルーツゼリー				29	土	パン給食	○	○		おせんべい			
14	金	ロールパン 煮込みハンバーグ ゆで野菜 コンソメスープ	○			お誕生ケーキ	●	◎	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										
15	土	パン給食	○	○		おせんべい													
17	月	カレーライス 野菜サラダ	○			ミニクロワッサン	○	○											

旬の食材

かぶ



かぶの根は胃もたれや
胸やけを解消する働きや整腸効果
があります。
葉はカロテンを多く含み、髪の毛や
粘膜、皮膚の健康を維持する働き
があります。
またビタミンCも豊富で風邪の予防や
疲労回復、肌荒れに効果があります。

【訂正】7月の旬の食材で誤表記がありました。
オクラにムチンは含まれていません。

料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側(ごはんの向こう側)に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。

スイートポテト

◆材料(約10個分)◆
さつまいも…大1本
(約500g)
砂糖 …50g
マーガリン…50g
牛乳 …50cc
卵黄 …1つ
卵黄 …1つ
(仕上げ用)

◆作り方◆
①さつまいもの皮をむいて一口大に切る。
鍋でゆでて柔らかくする。
②水を切りさつまいもをつぶす。
③②にAを加えてよく練り混ぜる。
(牛乳は生地 hardness を見ながら少しずつ入れる)
④生地を好きな形にして卵黄を塗る。
⑤オーブントースターで焼き目がつく位(5~8分)
焼く。

簡単にできて
おいしいですよ♪

