



～ご入園・ご進級おめでとうございます～



日	7、8か月	9～11か月	日	7、8か月	9～11か月
1 (木)	おかゆ 白身魚のほぐし煮 あすこの煮びたし 豆腐のスープ	軟飯 白身魚のほぐし煮 あすこの煮びたし スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	16 (金)	おかゆ 白身魚のほぐし煮 新玉ねぎの煮物 豆腐のスープ	軟飯 白身魚のほぐし煮 新玉ねぎの煮物 スティック野菜煮 豆腐のみそ汁
2 (金)	おかゆ ささみのあんかけ煮 ブロッコリーと きゅうりのくずし煮 さつまいものスープ	軟飯 ささみのあんかけ煮 ブロッコリーと きゅうりの煮物 スティック野菜煮 さつまいものみそ汁	19 (月)	煮込みうどん さつまいもの マッシュ	煮込みうどん さつまいもの煮物 スティック野菜煮
5 (月)	煮込みうどん 納豆のとろとろ和え	煮込みうどん 納豆和え スティック野菜煮	20 (火)	おかゆ 白身魚のほぐし煮 ブロッコリーの くずし煮 豆腐のスープ	軟飯 鮭の煮つけ ブロッコリーの煮物 スティック野菜煮 豆腐のみそ汁
6 (火)	野菜おじや じゃがいものマッシュ 野菜スープ	野菜あんかけ丼 じゃがいもの煮物 スティック野菜煮 野菜スープ	21 (水)	おかゆ 新玉ねぎのそぼろ煮 あすこの煮びたし 麩のスープ	軟飯 新玉ねぎ入りつくね あすこの煮びたし スティック野菜煮 麩のスープ
7 (水)	おかゆ 白身魚のほぐし煮 高野豆腐と野菜の くずし煮 ほうれん草のスープ	軟飯 白身魚のほぐし煮 高野豆腐と 野菜の煮物 スティック野菜煮 ほうれん草のみそ汁	22 (木)	おかゆ 白身魚のあんかけ煮 大根のくずし煮 かぼちゃの煮物 玉ねぎのスープ	軟飯 白身魚のあんかけ煮 大根のおかか煮 スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁
8 (木)	おかゆ ささみのやわらか煮 あすこの煮びたし 麩のスープ	軟飯 ささみのやわらか煮 あすこの煮びたし スティック野菜煮 麩のみそ汁	23 (金)	おかゆ きゃべつのそぼろ煮 じゃがいもと アスパラの煮物 人参スープ	軟飯 きゃべつ入りつくね じゃがいもと アスパラの煮物 スティック野菜煮 人参スープ
9 (金)	パンがゆ 白身魚のほぐし煮 じゃがいものマッシュ 春野菜スープ	食パン 鮭の煮つけ じゃがいもの煮物 スティック野菜煮 春野菜スープ	26 (月)	おかゆ ささみと アスパラの煮物 かぼちゃマッシュ 玉ねぎのスープ	軟飯 ささみと アスパラの煮物 かぼちゃの煮物 スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁
12 (月)	おかゆ しらすとじゃがいもの マッシュ きゃべつと おからの煮物 あすこのスープ	軟飯 しらすと じゃがいも団子 きゃべつと おからの煮物 スティック野菜煮 あすこのみそ汁	27 (火)	おかゆ ささみのトマト煮 小松菜の煮びたし じゃがもスープ	軟飯 ささみのトマト煮 小松菜の煮びたし スティック野菜煮 じゃがいものみそ汁
13 (火)	おかゆ 豆腐のくずし煮 きゅうりと人参の くずし煮 小松菜のスープ	軟飯 豆腐入りつくね きゅうりと人参の煮物 スティック野菜煮 小松菜のみそ汁	28 (水)	お弁当の日	
14 (水)	おかゆ 白身魚のあんかけ煮 ほうれん草の煮びたし 豆腐のスープ	軟飯 白身魚のあんかけ煮 ほうれん草の煮びたし スティック野菜煮 豆腐のスープ	30 (金)	おかゆ 白身魚の 人参あんかけ きゃべつの煮びたし 豆腐のスープ	軟飯 鮭の人参あんかけ きゃべつの煮びたし スティック野菜煮 豆腐のみそ汁
15 (木)	おかゆ 豆腐の野菜そぼろ煮 じゃがいものマッシュ きゃべつスープ	軟飯 豆腐入りつくね じゃがいもの煮物 スティック野菜煮 きゃべつのみそ汁			

新年度がスタートし、新しく入園された子どもさんは保育園という新しい環境での生活が始まりますね。
 保育園では、子どもさん一人一人の食事の進み具合に合わせてながら、素材の味、うまみを活かした離乳食作りを心がけています。保育園での食事タイムが子どもたちにとって楽しい時間となるように、また、体や心の育ちを支えていく大切な時間となるようにご家庭と連絡を取り合いながら進めていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

保育園の離乳食で大切にしていること

- *旬を大切にし、その時期においしい食材を多く取り入れています。
- *天然のだし汁を使って調理し、素材そのものの味やうまみを活かして作っています。
- *形態は個々に合わせて進めていきます。



☆☆アスパラを使ったメニュー☆☆



春野菜の豆腐和え (7, 8ヵ月頃)

(材料)
 アスパラ (穂先)・・・10g
 キャベツ・・・・・・10g
 人参・・・・・・5g
 絹ごし豆腐・・・・・・20g

(作り方)
 ①野菜はやわらかくゆでて刻む。豆腐はゆでて裏ごしをする。
 ②①②を和える。

アスパラはやわらかい穂先の部分を使います。
 繊維の多い野菜なので、豆腐で和えると食べやすくなります。

アスパラとツナのミルク煮 (9～11ヵ月頃)

(材料)
 アスパラ (穂先)・・・20g
 ツナ缶 (水煮)・・・・10g
 牛乳・・・・・・大さじ2
 水・・・・・・大さじ1

(作り方)
 ①アスパラはやわらかくゆでて一口の大きさに切る。
 ②鍋に牛乳、水、ツナを入れてひと煮立ちし、①を加えて煮る。

ツナや牛乳はうまみやコクをたっぷり含んでいるので、だし汁がなくてもおいしく簡単に仕上がります。

- *材料、行事等で献立を変更する場合があります。
- *味はほとんど付けていません。食材の味、うま味を活かして作っています。
- *月齢や離乳食の進み方で分量や硬さ食材の大きさを変えています。
- *献立表は東部保育園HPにも掲載しています。