

日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
1 (金)	麦ご飯 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーのおひたし 味噌汁 バナナ	米、押麦 さけ、たまねぎ、パセリ粉、マヨドレ ブロッコリー、にんじん、花かつお、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 チーズ蒸しパン クリームチーズ、砂糖、小麦粉、 ベーキングパウダー、なたね油、卵、牛乳	エネルギー 381 kcal たんぱく質 20 g 脂質 21 g カルシウム 253 mg
2 (土)	麦ご飯 焼きそば 若布のスープ オレンジ	米、押麦 焼きそばめん、豚肉(ばら)、にんじん、緑豆もやし、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、やしきそばソース 生わかめ、たまねぎ、コンソメ、食塩 オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 253 kcal たんぱく質 9 g 脂質 11 g カルシウム 182 mg
4 (月)	みどりの日			
5 (火)	こどもの日			
6 (水)	振替休日			
7 (木)	麦ご飯 味付け肉だんご もやしの和え物 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 ミートボール(冷凍) 緑豆もやし、きゅうり、かに風味、しょうゆ 木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 スパゲッティマトソース <small>スパゲティ、にんじん、たまねぎ、なたね油、バター、にんにく</small> <small>ホールトマト缶詰、ツナ油漬缶、しめじ、ケチャップ、粉チーズ、黄身</small>	エネルギー 308 kcal たんぱく質 16 g 脂質 16 g カルシウム 245 mg
8 (金)	麦ご飯 鯖の味噌煮 ほうれん草の磯和え 清汁 キウイフルーツ	米、押麦 さば、しょうが、減塩みそ、酒、中ざら糖、しょうゆ、にんにく 緑豆もやし、ほうれん草、にんじん、刻みのり、しょうゆ たまねぎ、えのきたけ、五色麩、昆布だし汁、食塩 キウイフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 349 kcal たんぱく質 20 g 脂質 17 g カルシウム 203 mg
9 (土)	豚丼 味噌汁 バナナ	米、豚肉(ばら)、たまねぎ、にんじん、しらたき、しょうゆ、酒、片栗粉 だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 371 kcal たんぱく質 12 g 脂質 11 g カルシウム 210 mg
11 (月)	ふりかけご飯(本かつお) ツナ入り厚焼卵 マカロニサラダ 味噌汁 オレンジ	米、押麦、本かつおふりかけ にんじん、たまねぎ、ツナ油漬缶、三温糖、食塩、酒、卵 マカロニ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、ハム、マヨドレ はくさい、緑豆もやし、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 346 kcal たんぱく質 18 g 脂質 20 g カルシウム 246 mg
12 (火)	麦ご飯 白身魚のゆかり揚げ ひじきの煮物 味噌汁 未煮りんご 以)りんご	米、押麦 たら、てんぷら粉、しそふりかけ、なたね油 ひじき/ほしひじき、大豆水煮缶、にんじん、さやえんどう、ちくわ、しょうゆ、酒、本みりん キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ りんご	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 310 kcal たんぱく質 17 g 脂質 13 g カルシウム 239 mg
13 (水)	麦ご飯 カレーライス ゴマ酢和え 麦茶 キウイフルーツ	米、押麦 豚肉(ばら)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、お米で作ったカレールー、バター、牛乳 キャベツ、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、ごま、酢、しょうゆ、三温糖 麦茶 キウイフルーツ	ヨーグルト和え(フルーツ) <small>みかん缶、もも缶(白糖)、バナナ、ヨーグルト(無糖)</small>	エネルギー 361 kcal たんぱく質 11 g 脂質 20 g カルシウム 184 mg
14 (木)	麦ご飯 五目納豆 豚汁 グレープフルーツ	米、押麦 納豆、ひきわり納豆、にんじん、ほうれん草、卵(錦糸卵)、かに風味、しょうゆ 豚肉(ばら)、だいこん、にんじん、ごぼう、じゃがいも、つきこん、ねぎ、木綿豆腐、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 ジャムサンド サンドイッチパン、いちごジャム	エネルギー 351 kcal たんぱく質 17 g 脂質 16 g カルシウム 234 mg
15 (金)	麦ご飯 鶏の甘酢煮 小松菜と竹輪のお浸し 味噌汁 オレンジ	米、押麦 鶏手羽元、酢、にんにく、ねぎ、しょうが、三温糖、しょうゆ、本みりん こまつな、にんじん、ちくわ、花かつお、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 363 kcal たんぱく質 19 g 脂質 14 g カルシウム 242 mg
16 (土)	麦ご飯 かじきのごまフライ もやしの和え物 味噌汁 バナナ	米、押麦 かじき、しょうゆ、本みりん、小麦粉、卵、パン粉、ごま、なたね油 緑豆もやし、きゅうり、かに風味、しょうゆ だいこん、にんじん、しめじ、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 369 kcal たんぱく質 19 g 脂質 17 g カルシウム 229 mg
18 (月)	麦ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 若布の酢の物 中華スープ みかん缶	米、押麦 豚肉(肩ロース)、たまねぎ、たけのこ(水煮)、ピーマン、本みりん、しょうが、しょうゆ、片栗粉、食塩、ごま油、しょうゆ、三温糖、酒 生わかめ、きゅうり、かに風味、酢、三温糖、しょうゆ たまねぎ、えのきたけ、五色麩、中華味の素、食塩 みかん缶	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 253 kcal たんぱく質 11 g 脂質 12 g カルシウム 172 mg
19 (火)	ふりかけご飯(のりたま) 煮魚 ほうれん草のナムル 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦、のりたまふりかけ あかうお、中ざら糖、しょうゆ ほうれん草、にんじん、緑豆もやし、しょうゆ、ごま油、ごま 木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 パウンドケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、 バター、グラニュー糖、卵	エネルギー 358 kcal たんぱく質 17 g 脂質 19 g カルシウム 248 mg


日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
20(水)	麦ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツの彩りサラダ 野菜スープ オレンジ	米、押麦 鶏もも肉、しょうゆ、みりん、片栗粉 キャベツ、黄ピーマン、きゅうり、ハム、マヨドレ 緑豆もやし、たまねぎ、コンソメ、食塩 オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 311 kcal たんぱく質 17 g 脂質 18 g カルシウム 195 mg
21(木)	麦ご飯 カップ納豆 茄子のそぼろ煮 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 納豆、ひきわり納豆、しょうゆ 豚ひき肉、なす、ピーマン、しょうゆ、酒、片栗粉 だいこん、にんじん、しめじ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 293 kcal たんぱく質 17 g 脂質 13 g カルシウム 242 mg
22(金)	麦ご飯 ぶりの揚げ漬 小松菜の磯和え 味噌汁 未)煮りんご 以)りんご	米、押麦 ぶり、しょうが、にんにく、ねぎ、片栗粉、なたね油、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油、ごま こまつな、にんじん、ちくわ、刻みのり、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ りんご	牛乳 らくらくラスク サンドイッチパン、バター、カルピス	エネルギー 452 kcal たんぱく質 19 g 脂質 23 g カルシウム 252 mg
23(土)	ひじきご飯 味噌汁 オレンジ	米、ひじき/ほしひじき、にんじん、豚肉(ばら)、油揚げ、しょうゆ、三温糖、酒、食塩 だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 322 kcal たんぱく質 12 g 脂質 11 g カルシウム 224 mg
25(月)	ゆかりご飯 炒り豆腐 若布のサラダ 味噌汁 バナナ	米、押麦、しそふりかけ 鶏ひき肉、木綿豆腐、にんじん、ねぎ、干しいたけ、卵、ごま油、三温糖、しょうゆ、なたね油、片栗粉 生わかめ、きゅうり、みかん缶、酢、三温糖、しょうゆ 緑豆もやし、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 がんづき 小麦粉、なたね油、卵、酢、牛乳、砂糖、じゅうそう	エネルギー 331 kcal たんぱく質 18 g 脂質 15 g カルシウム 273 mg
26(火)	麦ご飯 鮭の塩こうじ焼き 切干大根煮 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 さけ、塩こうじ、酒、本みりん 切り干しだいこん、つきこん、にんじん、油揚げ、干しいたけ、さやえんどう、しょうゆ、酒、本みりん キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 326 kcal たんぱく質 20 g 脂質 11 g カルシウム 243 mg
27(水)	麦ご飯 ロールカツ 白菜のおかか和え 清汁 オレンジ	米、押麦 豚肉(もも)、にんじん、グリーンアスパラガス、小麦粉、卵、パン粉、なたね油、中濃ソース、ケチャップ はくさい、にんじん、花かつお、しょうゆ たまねぎ、えのきたけ、花麩、昆布だし汁、食塩 オレンジ	牛乳 お好み焼き ちくわ、油、キャベツ、ねぎ、小麦粉、花かつお、中濃ソース、あおのり	エネルギー 455 kcal たんぱく質 18 g 脂質 23 g カルシウム 209 mg
28(木)	麦ご飯 松風焼き スパゲッティサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦 鶏ひき肉、ねぎ、たまねぎ、パン粉、牛乳、卵、三温糖、減塩みそ、ごま、なたね油 サラスパ、にんじん、きゅうり、ツナ油漬缶、コーン(冷凍)、マヨドレ 木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 374 kcal たんぱく質 21 g 脂質 20 g カルシウム 255 mg
29(金)	麦ご飯 鯖のカレームニエル ほうれんそうのお浸し 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 さば、カレー粉、小麦粉、なたね油 ほうれんそう、にんじん、油揚げ、しめじ、花かつお、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 さつま芋のマシュマロ焼き さつまいも、牛乳、砂糖、マシュマロ	エネルギー 360 kcal たんぱく質 18 g 脂質 15 g カルシウム 255 mg
30(土)	五目うどん バナナ	干しうどん、にんじん、油揚げ、なると、ほうれんそう、しょうゆ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 311 kcal たんぱく質 11 g 脂質 9 g カルシウム 189 mg

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。  
※栄養価にはご飯のカロリーは含まれておりません。

食事に飽きる  
すぐ立ち上がる

## 正しい姿勢で食べていますか？

食事中に、子どもがぐずってしまう、椅子から立ち上がる、食事に集中できていないというときは、「姿勢」に問題があるのかもしれませんが。そんな姿が見られるときは、子どもの姿勢を確認してみましょう。



**ポイント1** おなかと椅子の間は、こぶし1つ分。

**ポイント2** テーブルに腕が届く。

**ポイント3** ジョイントマットなどを重ねて高さを調整。足で踏ん張れるようにする。

- 大人と同じ目線の高さになるように、ローチェア・ハイチェアを選ぶ。
- 0歳児は、安定して座れるまでは、大人のひざの上で。
- 成長に合わせて、定期的に椅子の高さの見直しを。
- 椅子に立ったり、指を挟んだりしないよう、子どもは大人の手が届く位置に。



# 離乳食献立表



日	献立	材料名
1 金	おかゆ, 鮭の焼き魚, ブロッコリーのおひたし, 味噌汁, パナナ	米、/ さけ、食塩、/ ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、/ じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/ パナナ、
2 土	おかゆ, 豚肉と野菜の煮物, 野菜スープ, オレンジ	米、/ 豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうゆ、/ ほうれんそう、たまねぎ、食塩、/ オレンジ、
4 月	みどりの日	
5 火	こどもの日	
6 水	振替休日	
7 木	おかゆ, 鶏だんご, 白菜の煮びたし, 味噌汁, グレープフルーツ	米、/ 鶏ひき肉、にんじん、しょうゆ、片栗粉、/ はくさい、にんじん、しょうゆ、/ 木綿豆腐、こまつな、いわし(煮干し)、減塩みそ、/ グレープフルーツ、
8 金	おかゆ, 鱈の味噌煮, ほうれん草のおひたし, 清汁, キウイフルーツ	米、/ たら、減塩みそ、/ ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、/ たまねぎ、はくさい、食塩、/ キウイフルーツ、
9 土	おかゆ, 豚肉の野菜あんかけ, 味噌汁, パナナ	米、/ 豚肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、片栗粉、/ だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、/ パナナ、
11 月	おかゆ, 鶏のそぼろ煮, かぼちゃの茶巾風, 味噌汁, オレンジ	米、/ 鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉、/ かぼちゃ、ほうれんそう、しょうゆ、/ はくさい、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、/ オレンジ、
12 火	おかゆ, 鱈の煮物, ブロッコリーの煮びたし, 味噌汁, 未)煮りんご	米、/ たら、しょうゆ、/ ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、/ キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/ りんご、
13 水	おかゆ, 肉じゃが, キャベツの和え物, 味噌汁, キウイフルーツ	米、/ 豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、/ キャベツ、にんじん、しょうゆ、/ だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、/ キウイフルーツ、
14 木	おかゆ, 二色納豆, 豚汁, グレープフルーツ	米、/ ひきわり納豆、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、/ 豚肉、だいこん、にんじん、じゃがいも、木綿豆腐、減塩みそ、/ グレープフルーツ、
15 金	おかゆ, 鶏肉の煮物, 小松菜の煮びたし, 味噌汁, オレンジ	米、/ 鶏肉、しょうゆ、片栗粉、/ こまつな、にんじん、しょうゆ、/ じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/ オレンジ、
16 土	おかゆ, 鮭の煮魚, かぼちゃの煮物, 味噌汁, パナナ	米、/ さけ、しょうゆ、/ かぼちゃ、ほうれんそう、しょうゆ、/ だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、/ パナナ、
18 月	おかゆ, 豚肉と玉ねぎの煮物, 小松菜の煮びたし, 野菜スープ, みかん缶	米、/ 豚肉、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉、/ こまつな、にんじん、しょうゆ、/ たまねぎ、キャベツ、食塩、/ みかん缶、
19 火	おかゆ, 煮魚, ほうれん草のおひたし, 味噌汁, キウイフルーツ	米、/ たら、しょうゆ、/ ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、/ 木綿豆腐、はくさい、いわし(煮干し)、減塩みそ、/ キウイフルーツ、
20 水	おかゆ, 鶏肉の照り焼き, キャベツのサラダ, 野菜スープ, オレンジ	米、/ 鶏肉、しょうゆ、/ キャベツ、にんじん、食塩、/ ほうれんそう、たまねぎ、食塩、/ オレンジ、
21 木	おかゆ, ひきわり納豆, ブロッコリーの煮物, 味噌汁, グレープフルーツ	米、/ ひきわり納豆、しょうゆ、/ ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、/ だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、/ グレープフルーツ、
22 金	おかゆ, 鱈の煮物, 小松菜の煮びたし, 味噌汁, りんご	米、/ たら、しょうゆ、/ こまつな、にんじん、しょうゆ、/ じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/ りんご、
23 土	おかゆ, 豚肉と野菜の煮物, 味噌汁, オレンジ	米、/ 豚肉、にんじん、こまつな、しょうゆ、/ だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、/ オレンジ、
25 月	おかゆ, 豆腐のふんわり煮, グリーンマッシュ, 味噌汁, パナナ	米、/ 鶏ひき肉、木綿豆腐、にんじん、しょうゆ、片栗粉、/ じゃがいも、ほうれんそう、しょうゆ、/ はくさい、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/ パナナ、
26 火	おかゆ, 鮭の焼き魚, ブロッコリーの煮物, 味噌汁, グレープフルーツ	米、/ さけ、食塩、/ ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、/ キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/ グレープフルーツ、
27 水	おかゆ, 豚肉と小松菜の煮物, 白菜の煮びたし, 清汁, オレンジ	米、/ 豚肉、こまつな、しょうゆ、/ はくさい、にんじん、しょうゆ、/ たまねぎ、にんじん、食塩、/ オレンジ、
28 木	おかゆ, つくね煮, かぼちゃの煮物, 味噌汁, キウイフルーツ	米、/ 鶏ひき肉、たまねぎ、しょうゆ、/ かぼちゃ、にんじん、しょうゆ、/ 木綿豆腐、こまつな、いわし(煮干し)、減塩みそ、/ キウイフルーツ、
29 金	おかゆ, 鮭の味噌煮, ほうれん草のおひたし, 味噌汁, グレープフルーツ	米、/ さけ、減塩みそ、/ ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、/ じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/ グレープフルーツ、
30 土	二色うどん, パナナ	干しうどん、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、/ パナナ、

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。