



令和 3年

たまプラーザ・ベビーリー乳幼児室

日	曜	こんだてとおやつ	おもな食材	
1	土	こんだて	焼きうどん ゆかり和え 中華スープ バナナ	うどん 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ソース きゅうり しらす ゆかり 豆腐 わかめ 長葱
		おやつ	鉄カルウエハース 煮干し 牛乳	
3	月	こんだて	憲法記念日	
		おやつ		
4	火	こんだて	みどりの日	
		おやつ		
5	水	こんだて	こどもの日	
		おやつ		
6	木	こんだて	ごはん みそじゃが コールスローサラダ すまし汁 バナナ	豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 いんげん みそ キャベツ 人参 コーン ツナ マヨネーズ 麩 わかめ
		おやつ	ココアゼリー 煮干し 牛乳	寒天 ココア 砂糖 牛乳 生クリーム
7	金	こんだて	ごはん 鮭のコーンマヨネーズ ゆかり和え みそ汁 りんご	鮭 小麦粉 マヨネーズ コーンクリーム 粉チーズ キャベツ しらす ゆかり 南瓜 小葱
		おやつ	ホットケーキ 鉄カルウエハース 牛乳	卵 牛乳 ホットケーキミックス ケーキシロップ

日	曜	こんだてとおやつ	おもな食材	
8	土	こんだて	ごはん 厚揚げの味噌炒め煮 すまし汁 オレンジ	生揚げ 豚肉 キャベツ 人参 みそ コーン えのき
		おやつ	あげせんべい 牛乳	
10	月	こんだて	ひき肉カレー 春雨の酢の物 中華スープ りんご	豚ひき肉 じゃがいも 玉葱 人参 春雨 きゅうり みかん缶 ごま油 長葱 豆腐
		おやつ	マカロニきな粉 ブルーベリー 牛乳	マカロニ きな粉 砂糖
11	火	こんだて	親子丼 切干大根の炒め煮 みそ汁 オレンジ	鶏肉 玉葱 人参 白滝 卵 切干大根 人参 小松菜 油揚げ 大根 なめこ
		おやつ	ヨーグルトムース 麦茶	ヨーグルト 砂糖 生クリーム ゼラチン ブルーベリー
12	水	こんだて	パン ポークビーンズ ひじきサラダ コーン卵スープ オレンジ	ロールパン 豚肉 大豆水煮 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 ケチャップ ひじき 人参 きゅうり ツナ コーン マヨネーズ コーンクリーム 卵
		おやつ	ゆかりごはん 牛乳	かつお節 ゆかり
13	木	こんだて	ごはん 炒り豆腐 ごまマヨ和え すまし汁 りんご	木綿豆腐 豚ひき肉 人参 玉葱 卵 小松菜 もやし 白すりごま マヨネーズ はんぺん 小葱
		おやつ	じゃがバター ブルーベリー 牛乳	じゃがいも バター
14	金	こんだて	ごはん かじきの竜田揚げ ほうれん草のり and え みそ汁 バナナ	かじき ほうれん草 えのき のり 大根 油揚げ
		おやつ	小豆入り蒸しパン 牛乳	卵 砂糖 牛乳 小豆 ホットケーキミックス 油



柔らかい物ばかりを与えたり、食べ物を細かくしすぎると、丸飲み、吸い食べのくせがついてしまいます。特に、離乳食も後期に入った1歳児から完了期を過ぎた2歳児への食事には、噛むことを意識して与え方にひと工夫してみましょう。スティック状のものを用意し、手づかみで噛み切って食べる練習をしながら、食感の違いを楽しむようにしましょう！

おやつのおすすめ
米・・・おじや、チーズおにぎり
パン・・・サンドイッチ、ラスク
麺・・・焼うどん、五目うどん
イモ・・・蒸かしイモ、じゃが芋のおやき
小麦粉・・・ホットケーキ、蒸しパン
などの手作りで足りない栄養を補います



日	曜	こんだてとおやつ		おもな食材		日	曜	こんだてとおやつ		おもな食材	
15	土	こんだて	焼きうどん ゆかり和え 中華スープ バナナ		うどん 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ソース きゅうり しらす ゆかり 豆腐 わかめ 長葱	24	月	こんだて	ひき肉カレー 春雨の酢の物 中華スープ りんご		豚ひき肉 じゃがいも 玉葱 人参 春雨 きゅうり みかん缶 ごま油 長葱 豆腐
		おやつ	鉄カルウエハース 煮干し 牛乳					おやつ	マカロニきな粉 ブルーネ 牛乳		マカロニ きな粉 砂糖
17	月	こんだて	ハヤシライス ツナサラダ スープ りんご		豚ひき肉 玉葱 人参 エリンギ キャベツ 人参 きゅうり ツナ コーン わかめ 長葱 卵	25	火	こんだて	親子丼 切干大根の炒め煮 みそ汁 オレンジ		鶏肉 玉葱 人参 白滝 卵 切干大根 人参 小松菜 油揚げ 大根 なめこ
		おやつ	バナナきな粉 牛乳					バナナ きな粉 砂糖	おやつ		バースデーケーキ 牛乳
18	火	こんだて	豚汁うどん キャベツの玉子焼き オレンジ		うどん 豚肉 大根 人参 ごぼう こんにゃく みそ キャベツ 卵	26	水	こんだて	パン ポークビーンズ ひじきサラダ コーン卵スープ オレンジ		ロールパン 豚肉 大豆水煮 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 ケチャップ ひじき 人参 きゅうり ツナ コーン マヨネーズ コーンクリーム 卵
		おやつ	お麩ラスク 麦茶					麩 バター きな粉 砂糖	おやつ		ゆかりごはん 牛乳
19	水	こんだて	パン 焼きウインナー 大根サラダ コーンクリームシチュー バナナ		ロールパン ウインナー 大根 きゅうり カニカマ 鶏肉 玉葱 人参 しめじ コーンクリーム 牛乳	27	木	こんだて	ごはん 炒り豆腐 ごまマヨ和え すまし汁 りんご		木綿豆腐 豚ひき肉 人参 玉葱 卵 小松菜 もやし 白すりごま マヨネーズ はんぺん 小葱
		おやつ	塩こんぶごはん 牛乳					塩こんぶ かつお節 きざみのり	おやつ		じゃがバター ブルーネ 牛乳
20	木	こんだて	ごはん みそじゃが コールスローサラダ すまし汁 バナナ		豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 いんげん みそ キャベツ 人参 コーン ツナ マヨネーズ 麩 わかめ	28	金	こんだて	ごはん かじきの竜田揚げ ほうれん草ののり和え みそ汁 バナナ		かじき ほうれん草 えのき のり 大根 油揚げ
		おやつ	ココアゼリー 煮干し 牛乳					寒天 ココア 砂糖 牛乳 生クリーム	おやつ		小豆入り蒸しパン 牛乳
21	金	こんだて	ごはん 鮭のコーンマヨネーズ ゆかり和え みそ汁 りんご		鮭 小麦粉 マヨネーズ コーンクリーム 粉チーズ キャベツ しらす ゆかり 南瓜 小葱	29	土	こんだて	焼きうどん ゆかり和え 中華スープ バナナ		うどん 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ソース きゅうり しらす ゆかり 豆腐 わかめ 長葱
		おやつ	ホットケーキ 鉄カルウエハース 牛乳					卵 牛乳 ホットケーキミックス ケーキシロップ	おやつ		鉄カルウエハース 煮干し 牛乳
22	土	こんだて	ごはん 厚揚げの味噌炒め煮 すまし汁 オレンジ		生揚げ 豚肉 キャベツ 人参 みそ コーン えのき	31	月	こんだて	ハヤシライス ツナサラダ スープ りんご		豚ひき肉 玉葱 人参 エリンギ キャベツ 人参 きゅうり ツナ コーン わかめ 長葱 卵
		おやつ	あげせんべい 牛乳						おやつ		バナナきな粉 牛乳