

令和6年

8月 給食献立表

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 木	ごはん みそ汁(なめこ) サバの照焼き 炒りどり すいか	牛乳 スイートポテト	木綿豆腐・淡色辛みそ・かつお削り節 まさば・鶏もも・普通牛乳・クリーム たまご	米・調合油・三温糖・さつまいも 有塩バター	なめこ・根深ねぎ・にんじん・乾しいたけ たけのこ・ごぼう・さやいんげん・すいか
2 金	ごはん けんちん汁 鶏肉のジュースー焼き キャベツの煮ひたし オレンジ	牛乳 チーズ蒸しパン	生揚げ・淡色辛みそ・鶏もも・油揚げ 普通牛乳・調製豆乳・プロセスチーズ	米・さといも・三温糖・車糖・薄力粉 調合油	ごぼう・根深ねぎ・大根・にんじん・にんにく キャベツ・バレンシアオレンジ
3 土	味噌豚丼 白菜とベーコンのスープ ブロッコリーのおかか和え バナナ	麦茶 わかめおにぎり	豚かたロース・淡色辛みそ・ベーコン かつお削り節	米・ごま油・三温糖	たまねぎ・しょうが・はくさい・ぶなしめじ ブロッコリー・にんじん・スイートコーン缶詰 バナナ・生わかめ
5 月	ハヤシライス 大根スープ 和風サラダ バナナ	牛乳 あずきサンド	豚もも・まぐろ缶詰・普通牛乳・あずき	米・調合油・ごま油・三温糖 コッペパン・有塩バター パンフレウ	たまねぎ・にんじん・エリンギ・トマト缶詰 大根・えのきたけ・きゅうり・キャベツ・トマト バナナ
6 火	ごはん みそ汁(じゃが芋) カレーのみりん焼き えのきた小松菜の和え物 オレンジ	牛乳 冷やし中華	かつお削り節・淡色辛みそ・まがれい 普通牛乳・ロースハム	米・じゃがいも・ごま・ごま油・中華めん 三温糖	たまねぎ・こねぎ・えのきたけ・こまつな にんじん・りょうとうもやし・しょうが バレンシアオレンジ・きゅうり・トマト
7 水	ごはん みそ汁(なす) 鶏のから揚げ(ネギだれ) オクラのおかか和え ぶどう どうろこごはん	牛乳 マドレーヌ	かつお削り節・淡色辛みそ・鶏もも 普通牛乳・たまご	米・かたくり粉・調合油・ごま油・三温糖 薄力粉・有塩バター	なす・たまねぎ・しょうが・根深ねぎ・オクラ きゅうり・にんじん・ぶどう・レモン
8 木	鶏ごぼう汁 カジキのニンニク風味焼き ひじきの煮物 ヨーグルト	牛乳 ポテトのお好み焼き	鶏もも・木綿豆腐・かつお削り節 めかじき・油揚げ・だいず・ヨーグルト 普通牛乳・ベーコン・たまご	米・調合油・三温糖・じゃがいも 薄力粉・マドレー	スイートコーン・ごぼう・根深ねぎ・ま昆布 にんにく・ほしひじき・にんじん さやいんげん・キャベツ・あおのり
9 金	ごはん みそ汁(小松菜) 豚肉の生姜焼き キャベツとちくわのごま和え オレンジ	牛乳 枝豆とゆかりのおにぎり	木綿豆腐・かつお削り節・淡色辛みそ 豚ロース・焼き竹輪・普通牛乳	米・調合油・ごま・三温糖	こまつな・生わかめ・しょうが・キャベツ にんじん・バレンシアオレンジ・えだまめ しそ
10 土	ごはん キャベツとウインナーのスープ 鶏肉のみそ焼き もやしのナムル オレンジ	麦茶 しらすおにぎり	ウインナー・鶏もも・淡色辛みそ しらす干し	米・ごま・三温糖・ごま油	キャベツ・たまねぎ・しょうが・きゅうり にんじん・ブラックマツペもやし バレンシアオレンジ
13 火	豚丼 豆腐スープ キャベツの甘酢和え りんご	牛乳 豆乳蒸しパン	豚かたロース・木綿豆腐・まぐろ缶詰 普通牛乳・調製豆乳	米・三温糖・調合油・薄力粉・ごま	たまねぎ・しょうが・にんにく・生わかめ 根深ねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん りんご
14 水	ごはん レタススープ ハンバーグ マゼンダサラダ ヨーグルト	牛乳 和風スパゲティ	ベーコン・豚ひき肉・豆乳・ヨーグルト 普通牛乳・まぐろ缶詰	米・パン粉・じゃがいも・三温糖 調合油・マヨレ・マカロニ・スパゲッティ	レタス・たまねぎ・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・にんにく・焼きのり
15 木	ごはん みそ汁(大根) 鶏の照焼き ブロッコリーのごま和え オレンジ	牛乳 レモントースト	油揚げ・かつお削り節・淡色辛みそ 鶏もも・普通牛乳	米・三温糖・ごま・食パン・有塩バター グラニュー糖	大根・大根・しょうが・ブロッコリー・キャベツ にんじん・バレンシアオレンジ・レモン
16 金	ごはん みそ汁(もやし) 鮭の塩麹焼き 切干大根の煮物 すいか	牛乳 ひじきおにぎり	かつお削り節・淡色辛みそ・しろさけ 油揚げ・普通牛乳・豚かたロース	米・米こうじ・三温糖	りょうとうもやし・生わかめ・切干しだいこん にんじん・さやいんげん・乾しいたけ すいか・にんじん・ほしひじき
17 土	ごはん チンゲン菜とえのきたのスープ ごま焼肉 ほうれん草のナムル バナナ	麦茶 肉そぼろおにぎり	豚ロース・鶏ひき肉	米・三温糖・調合油・ごま・ごま油	チンゲンサイ・にんじん・えのきたけ たまねぎ・にんにく・ほうれん草 りょうとうもやし・バナナ
19 月	マーボー丼 わかめスープ 中華きゅうり バナナ	牛乳 いそべじゃがもち	木綿豆腐・豚ひき肉・淡色辛みそ 豆みそ・普通牛乳	米・ごま油・三温糖・かたくり粉 じゃがいも	たまねぎ・根深ねぎ・しょうが・にんにく・にら 生わかめ・えのきたけ・きゅうり・にんじん キャベツ・バナナ・焼きのり
20 火	ごはん すまし汁(玉ねぎ) サバの生姜焼き おかかほうれん草 りんご	牛乳 ピザトースト	かつお削り節・まさば・普通牛乳 ベーコン・プロセスチーズ	米・三温糖・食パン	たまねぎ・こねぎ・えのきたけ・ま昆布 しょうが・ほうれん草・キャベツ・にんじん りんご・青ピーマン
21 水	ごはん みそ汁(油揚げ) 豚肉のマーマレード焼き 金平ごぼう オレンジ	牛乳 塩焼きそば	木綿豆腐・油揚げ・淡色辛みそ 豚かたロース・普通牛乳	米・マーマレード・調合油・ごま 三温糖・ごま油・蒸し中華めん	根深ねぎ・にんじん・ごぼう・青ピーマン バレンシアオレンジ・にんじん・キャベツ ブラックマツペもやし・あおのり
22 木	ごはん すまし汁(冬瓜) 鮭の味噌マヨ焼き 肉じゃが ぶどう	牛乳 バナナケーキ	かつお削り節・しろさけ・淡色辛みそ 豚かたロース・普通牛乳・たまご	米・三温糖・マドレ・じゃがいも 調合油・薄力粉・有塩バター	どうがん・ぶなしめじ・ま昆布・糸みつぼ にんじん・たまねぎ・さやいんげん・ぶどう バナナ
23 金	ソフトフランスパン コンスープ 鶏肉のトマト煮 コールスロー ヨーグルト	麦茶 混ぜご飯おにぎり チーズ	普通牛乳・鶏もも・ヨーグルト・油揚げ プロセスチーズ	フランスパン・かたくり粉・調合油 三温糖・マドレ・米	たまねぎ・スイートコーン缶詰・にんにく キャベツ・きゅうり・にんじん・ごぼう
24 土	すき焼き丼 青梗菜とベーコンのスープ キャベツのごま和え バナナ	麦茶 チャーハン風おにぎり	豚もも・焼き豆腐・ベーコン・しらす干し	米・三温糖・ごま・ごま油	根深ねぎ・チンゲンサイ・ぶなしめじ キャベツ・にんじん・えのきたけ・バナナ
26 月	焼き鳥丼 みそ汁(キャベツ) 切干大根サラダ バナナ	牛乳 温そうめん	鶏もも・木綿豆腐・かつお削り節 淡色辛みそ・ロースハム・普通牛乳 豚かたロース	米・三温糖・ごま油 そうめん・ひやむぎ	根深ねぎ・さやいんげん・焼きのり・しょうが キャベツ・生わかめ・切干しだいこん きゅうり・バナナ・たまねぎ・にんじん・ま昆布
27 火	ごはん ぶた汁 カジキのごま焼き ブロッコリーの塩炒め りんご	牛乳 おからココアケーキ	豚もも・生揚げ・淡色辛みそ・めかじき 普通牛乳・おから・たまご	米・さといも・三温糖・ごま・ごま油 有塩バター・薄力粉・ココロ	大根・ごぼう・にんじん・こねぎ・ブロッコリー たまねぎ・ぶなしめじ・スイートコーン缶詰 りんご
28 水	ごはん みそ汁(豆腐) 豚肉のジュースー焼き 大根とちくわの煮物 オレンジ	牛乳 ジャムサンド	木綿豆腐・淡色辛みそ・かつお削り節 煮干し・豚かたロース・焼き竹輪 普通牛乳	米・三温糖・ごま油・コッペパン いちごジャム	生わかめ・根深ねぎ・にんにく・大根 にんじん・さやいんげん バレンシアオレンジ
29 木	人参ごはん キャベツスープ 鶏のから揚げ マカロニサラダ ジュース	麦茶 パフェ	ウインナー・鶏もも・クリーム アイスクリーム	米・かたくり粉・調合油 マカロニ・スパゲッティ・三温糖・マドレ コーンフレーク・車糖 カバリングチョコレート	にんじん・キャベツ・えのきたけ・たまねぎ にんにく・しょうが・きゅうり・スイートコーン缶詰 りんご飲料・ぶどう飲料・みかん缶詰
30 金	ごはん みそ汁(かぶ) カレーの照り焼き 五月ピーマン ヨーグルト	牛乳 さつま芋のチーズおにぎり	かつお削り節・淡色辛みそ・まがれい 豚ばら・ヨーグルト・普通牛乳 プロセスチーズ	米・三温糖・ピーマン・調合油 さつまいも・かたくり粉	かぶ・生わかめ・キャベツ・にんじん 生しいたけ・青ピーマン
31 土	ごはん えのきた豆腐のスープ 鶏の照焼き 海苔酢和え バナナ	麦茶 ゆかりおにぎり	木綿豆腐・鶏もも・まぐろ缶詰 しらす干し	米・三温糖・ごま	えのきたけ・にんじん・こねぎ・しょうが ブラックマツペもやし・ほうれん草・焼きのり バナナ・うめ

生会

*畑で育てた野菜(きゅうり、トマト、ピーマン、なす、枝豆、すいか)を収穫時に使用します。



平均給与量	エネルギー	脂質	たんぱく質
幼児	546kcal	15.5g	23.8g
乳児	437kcal	12.4g	19.0g

*仕入れの都合などにより、献立が変更になることがあります
*延長のお子さんには、お菓子と麦茶が出ます
*7月から9月下旬頃までの夏季期間は給食の展示は写真になります。

《中期食》

令和6年8月 離乳食献立表

日にち	曜日	午前の食事	日にち	曜日	午前の食事
1	木	7倍がゆ 人参のスープ 鮭とじゃが芋のとろ煮	17	土	ツナとほうれん草のおかゆ かぼちゃのスープ
2	金	7倍がゆ キャベツのスープ 豆腐と大根のとろ煮	19	月	7倍がゆ キャベツのスープ 豆腐とじゃが芋のとろ煮
3	土	カレーとブロッコリーのおかゆ かぼちゃのスープ	20	火	7倍がゆ 人参のスープ カレーとほうれん草のとろ煮
5	月	7倍がゆ 大根のスープ ツナとキャベツのとろ煮	21	水	7倍がゆ かぼちゃのスープ しらすとキャベツのとろ煮
6	火	7倍がゆ じゃが芋のスープ カレーと人参のとろ煮	22	木	7倍がゆ じゃが芋のスープ 鮭と人参のとろ煮
7	水	7倍がゆ 人参のスープ 鮭と玉ねぎのとろ煮	23	金	7倍がゆ キャベツのスープ ツナとさつま芋のとろ煮
8	木	7倍がゆ かぼちゃのスープ カジキとほうれん草のとろ煮	24	土	しらすと青のりのおかゆ かぼちゃのスープ
9	金	7倍がゆ キャベツのスープ 豆腐とさつま芋のとろ煮	26	月	7倍がゆ 人参のスープ 豆腐とキャベツのとろ煮
10	土	しらすとかぼちゃのおかゆ 人参のスープ	27	火	7倍がゆ 大根のスープ カジキとブロッコリーのとろ煮
13	火	7倍がゆ キャベツのスープ ツナと玉ねぎのとろ煮	28	水	7倍がゆ かぼちゃのスープ 鮭とほうれん草のとろ煮
14	水	7倍がゆ じゃが芋のスープ 豆腐と人参のとろ煮	29	木	7倍がゆ キャベツのスープ ツナとじゃが芋のとろ煮
15	木	7倍がゆ 大根のスープ しらすとブロッコリーのとろ煮	30	金	7倍がゆ かぶのスープ カレーとキャベツのとろ煮
16	金	7倍がゆ 人参のスープ 鮭と大根のとろ煮	31	土	しらすとほうれん草のおかゆ さつま芋のスープ

※都合により材料、その他を変更することがありますのでご了承ください。

※保育園の離乳食では卵・乳製品は使っておりませんが、ご家庭では月齢に合わせて摂ってください。

離乳食を進めていくために

空腹の赤ちゃんは、慣れ親しんだ楽に飲めるミルクを欲しがります。あまり空腹では不慣れな離乳食を飲み込むには努力が必要になります。

離乳食の時間を30分ほど早め、お腹が空きすぎないうちに食べさせるなどの工夫を試してみるのもよいですね。

《後期食》
令和6年8月離乳食献立表

日にち	曜日	午前の食事		おやつ	
1	木	5倍がゆ みそ汁(なめこ) 鮭のほぐし煮 じゃが芋の煮物	豆腐・なめこ・ねぎ 鮭 じゃが芋・鶏肉・人参・いんげん	お焼き・麦茶	さつま芋・片栗粉
2	金	5倍がゆ けんちん汁 鶏肉のほぐし煮 キャベツの煮びたし	厚揚げ・大根・人参・ねぎ 鶏肉 キャベツ・人参・油揚げ	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
3	土	みそ豚丼(5倍がゆ) スープ(白菜) ブロッコリーのおかか煮	豚肉・玉ねぎ 白菜・しめじ ブロッコリー・人参・コーン・おかか	おかゆ・麦茶	米・わかめ
5	月	豚肉と野菜の旨煮丼(5倍がゆ) スープ(大根) キャベツとツナのやわらか煮	豚肉・玉ねぎ・人参・エリンギ・トマト 大根・えのき きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・トマト・ツナ	おかゆ・麦茶	米・しらす・おかか
6	火	5倍がゆ みそ汁(じゃが芋) カレイのほぐし煮 えのきと小松菜の煮浸し	玉ねぎ・じゃが芋・こねぎ カレイ えのき・小松菜・人参・もやし	煮込みうどん・麦茶	うどん・鶏肉・かぼちゃ
7	水	5倍がゆ みそ汁(なす) 鶏のほぐし煮 ほうれん草のおかか煮	なす・玉ねぎ 鶏肉 ほうれん草・きゅうり・人参・おかか	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
8	木	5倍がゆ すまし汁(鶏肉) カジキのほぐし煮 かぼちゃの煮物	鶏肉・豆腐・ねぎ カジキ かぼちゃ・いんげん	お焼き・麦茶	じゃが芋・片栗粉
9	金	5倍がゆ みそ汁(小松菜) 肉団子煮 キャベツのやわらか煮	小松菜・豆腐・わかめ 豚肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳 キャベツ・人参	おかゆ・麦茶	米・鶏肉・青のり
10	土	5倍がゆ スープ(キャベツ) 鶏肉のほぐし煮 もやしの煮浸し	キャベツ・玉ねぎ 鶏肉 もやし・きゅうり・人参	おかゆ・麦茶	米・しらす
13	火	豚丼(5倍がゆ) スープ(豆腐) キャベツとツナのやわらか煮	豚肉・玉ねぎ 豆腐・わかめ・ねぎ キャベツ・きゅうり・ツナ・人参	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
14	水	5倍がゆ スープ(玉ねぎ) ハンバーグ ポテトのマッシュ	玉ねぎ・豆腐 豚肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳 じゃが芋・きゅうり・人参・コーン	煮込みうどん・麦茶	うどん・ツナ・人参・玉ねぎ
15	木	5倍がゆ みそ汁(大根) 鶏のほぐし煮 ブロッコリーのおかか煮	大根・油揚げ 鶏肉 ブロッコリー・キャベツ・人参・おかか	おかゆ・麦茶	米・わかめ
16	金	5倍がゆ みそ汁(もやし) 鮭のほぐし煮 大根の煮物	もやし・わかめ 鮭 大根・人参・いんげん・油揚げ	おかゆ・麦茶	米・人参・豚肉
17	土	5倍がゆ スープ(チンゲン菜) 豚肉のほぐし煮 ほうれん草の煮浸し	チンゲン菜・人参・えのき 豚肉・玉ねぎ ほうれん草・もやし・人参	おかゆ・麦茶	米・鶏肉
19	月	マーボー丼(5倍がゆ) スープ(わかめ) キャベツのやわらか煮	豆腐・豚肉・玉ねぎ・ねぎ・にら わかめ・ねぎ・えのき きゅうり・キャベツ・人参	お焼き・麦茶	じゃが芋・片栗粉
20	火	5倍がゆ すまし汁(玉ねぎ) カレイのほぐし煮 ほうれん草のおかか煮	玉ねぎ・えのき・こねぎ カレイ ほうれん草・キャベツ・人参・おかか	おかゆ・麦茶	米・ツナ・青のり
21	水	5倍がゆ みそ汁(油揚げ) 肉団子煮 かぼちゃの煮物	油揚げ・豆腐・ねぎ 豚肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳 かぼちゃ・ピーマン	煮込みうどん・麦茶	うどん・豚肉・人参・キャベツ もやし・ピーマン
22	木	5倍がゆ すまし汁(とうがん) 鮭のほぐし煮 肉じゃが	とうがん・しめじ 鮭 豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・いんげん	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
23	金	5倍がゆ 豆乳コーンスープ 鶏肉のトマト煮 キャベツの煮浸し	玉ねぎ・コーン・豆乳 鶏肉・トマト・玉ねぎ キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・人参	おかゆ・麦茶	米・人参・油揚げ
24	土	すき焼き丼(5倍がゆ) スープ(チンゲン菜) キャベツのおかか煮	豚肉・ねぎ・豆腐 チンゲン菜・しめじ キャベツ・人参・えのき	おかゆ・麦茶	米・ねぎ・しらす・人参
26	月	焼き鳥丼(5倍がゆ) みそ汁(キャベツ) 大根の煮物	鶏肉・ねぎ・いんげん キャベツ・わかめ・豆腐 大根・人参・ツナ	煮込みうどん・麦茶	うどん・豚肉・玉ねぎ・人参・ねぎ
27	火	5倍がゆ ぶた汁 カジキのほぐし煮 ブロッコリーの塩炒め	豚肉・大根・人参・生揚げ・こねぎ カジキ ブロッコリー・玉ねぎ・しめじ・コーン	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
28	水	5倍がゆ みそ汁(豆腐) 肉団子煮 かぼちゃの煮物	豆腐・わかめ・ねぎ 豚肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳 かぼちゃ・いんげん	おかゆ・麦茶	米・鶏肉・ほうれん草
29	木	5倍がゆ スープ(キャベツ) 鶏のほぐし煮 ポテトのマッシュ	人参・キャベツ・えのき・玉ねぎ 鶏肉 じゃが芋・きゅうり・人参・玉ねぎ・コーン	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
30	金	5倍がゆ みそ汁(かぶ) カレイのほぐし煮 肉野菜炒め煮	かぶ・わかめ カレイ キャベツ・人参・しいたけ・ピーマン・豚肉	お焼き・麦茶	さつま芋・片栗粉
31	土	5倍がゆ スープ(えのき) 鶏のほぐし煮 ほうれん草のおかか煮	えのき・人参・豆腐・こねぎ 鶏肉 もやし・人参・ほうれん草・おかか	おかゆ・麦茶	米・しらす

※都合により材料、その他を変更することがありますのでご了承ください。

※保育園の離乳食では卵・乳製品は使っておりませんが、ご家庭では月齢に合わせて摂ってください。

体調が悪い時の食事



発熱などで食欲がない時は、水分補給をこまめにとりましょう。熱が続くような場合は消化に良いお粥やビタミン・ミネラル補給のために野菜スープや薄いお味噌汁などを与えるといいですね。食欲が回復するまでは無理に食べさせずに食欲が出てきたら、消化吸収のよい食べ物から与えていきましょう。

《移行食》

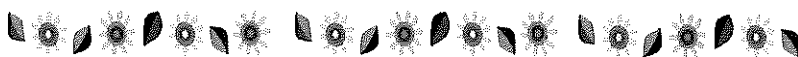
令和6年8月離乳食献立表

日にち	曜日	午前の食事		おやつ	
1	木	軟飯 みそ汁(なめこ) サバの照り焼き じゃが芋の煮物 すいか	豆腐・なめこ・ねぎ サバ じゃが芋・鶏肉・人参・いんげん	お焼き・麦茶	さつま芋・片栗粉
2	金	軟飯 けんちん汁 鶏肉のジュースー焼き キャベツの煮びたし オレンジ	厚揚げ・大根・人参・ねぎ 鶏肉 キャベツ・人参・油揚げ	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
3	土	みそ豚丼(軟飯) スープ(白菜) ブロッコリーのおかか和え パナナ	豚肉・玉ねぎ 白菜・しめじ ブロッコリー・人参・コーン・おかか	軟飯・麦茶	米・わかめ
5	月	豚肉と野菜の旨煮丼(軟飯) スープ(大根) 和風サラダ パナナ	豚肉・玉ねぎ・人参・エリンギ・トマト 大根・えのき きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・トマト・ツナ	豆乳パン・麦茶	豆乳パン
6	火	軟飯 みそ汁(じゃが芋) カレイのみりん焼き えのきと小松菜の和え物 オレンジ	玉ねぎ・じゃが芋・こねぎ カレイ・ごま えのき・小松菜・人参・もやし	煮込みうどん・麦茶	うどん・鶏肉・かぼちゃ
7	水	軟飯 みそ汁(なす) 鶏の照り焼き(ネギだれ) ほうれん草のおかか和え ぶどう	なす・玉ねぎ 鶏肉・ねぎ ほうれん草・きゅうり・人参・おかか	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
8	木	どうもろこしごはん(軟飯) すまし汁(鶏肉) カジキのニンニク風味焼き ひじきの煮物 りんご	コーン・鶏肉・豆腐・ねぎ カジキ ひじき・人参・油揚げ・大豆・いんげん	お焼き・麦茶	じゃが芋・片栗粉
9	金	軟飯 みそ汁(小松菜) 豚肉の生姜焼き キャベツのごま和え オレンジ	小松菜・豆腐・わかめ 豚肉 キャベツ・人参・ごま	軟飯・麦茶	米・鶏肉・青のり
10	土	軟飯 スープ(キャベツ) 鶏肉のみそ焼き もやしのナムル オレンジ	キャベツ・玉ねぎ 鶏肉 もやし・きゅうり・人参・ごま	軟飯・麦茶	米・しらす
13	火	豚丼(軟飯) スープ(豆腐) キャベツの甘酢和え りんご	豚肉・玉ねぎ 豆腐・わかめ・ねぎ キャベツ・きゅうり・ツナ・人参	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
14	水	軟飯 スープ(玉ねぎ) ハンバーグ マゼドアンサラダ オレンジ	玉ねぎ・豆腐 豚肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳 じゃが芋・きゅうり・人参・コーン・マヨドレ	煮込みうどん・麦茶	うどん・ツナ・人参・玉ねぎ
15	木	軟飯 みそ汁(大根) 鶏の照り焼き ブロッコリーのごま和え オレンジ	大根・油揚げ 鶏肉 ブロッコリー・キャベツ・人参・ごま	豆乳パン・麦茶	豆乳パン
16	金	軟飯 みそ汁(もやし) 鮭の塩麹焼き 大根の煮物 すいか	もやし・わかめ 鮭 大根・人参・いんげん・油揚げ	軟飯・麦茶	米・人参・豚肉
17	土	軟飯 スープ(チンゲン菜) ごま焼肉 ほうれん草のナムル パナナ	チンゲン菜・人参・えのき 豚肉・玉ねぎ・ごま ほうれん草・もやし・人参	軟飯・麦茶	米・鶏肉
19	月	マーボー丼(軟飯) スープ(わかめ) 中華きゅうり パナナ	豆腐・豚肉・玉ねぎ・ねぎ・にら わかめ・ねぎ・えのき きゅうり・キャベツ・人参	お焼き・麦茶	じゃが芋・片栗粉
20	火	軟飯 すまし汁(玉ねぎ) サバの生姜焼き おかかほうれん草 りんご	玉ねぎ・えのき・こねぎ サバ ほうれん草・キャベツ・人参・おかか	豆乳パン・麦茶	豆乳パン
21	水	軟飯 みそ汁(油揚げ) 豚肉のマーメイド焼き かぼちゃの煮物 オレンジ	油揚げ・豆腐・ねぎ 豚肉・マーメイドジャム かぼちゃ・ピーマン	煮込みうどん・麦茶	うどん・豚肉・人参・キャベツ もやし・ピーマン
22	木	軟飯 すまし汁(とうがん) 鮭のみそマヨ焼き 肉じゃが ぶどう	とうがん・しめじ 鮭・マヨドレ 豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・いんげん	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
23	金	豆乳ロール 豆乳コーンスープ 鶏肉のトマト煮 コールスロー りんご	玉ねぎ・コーン・豆乳 鶏肉・トマト・玉ねぎ キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・人参・マヨドレ	軟飯・麦茶	米・人参・油揚げ
24	土	すき焼き丼(軟飯) スープ(チンゲン菜) キャベツのごま和え パナナ	豚肉・ねぎ・豆腐 チンゲン菜・しめじ キャベツ・人参・えのき・ごま	軟飯・麦茶	米・ねぎ・しらす・人参
26	月	焼き鳥丼(軟飯) みそ汁(キャベツ) 大根の煮物 パナナ	鶏肉・ねぎ・いんげん キャベツ・わかめ・豆腐 大根・人参・ツナ	煮込みうどん・麦茶	うどん・豚肉・玉ねぎ・人参・ねぎ
27	火	軟飯 ぶた汁 カジキのごま焼き ブロッコリーの塩炒め りんご	豚肉・大根・人参・生揚げ・こねぎ カジキ・ごま ブロッコリー・玉ねぎ・しめじ・コーン	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
28	水	軟飯 みそ汁(豆腐) 豚肉のジュースー焼き かぼちゃの煮物 オレンジ	豆腐・わかめ・ねぎ 豚肉 かぼちゃ・いんげん	豆乳パン・麦茶	豆乳パン
29	木	人参ごはん(軟飯) スープ(キャベツ) 鶏肉のソテー ポテトサラダ りんご	人参・ウインナー・キャベツ・えのき・玉ねぎ 鶏肉 じゃが芋・きゅうり・人参・玉ねぎ・コーン・マヨドレ	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
30	金	軟飯 みそ汁(かぶ) カレイの照り焼き 肉野菜炒め パナナ	かぶ・わかめ カレイ キャベツ・人参・しいたけ・ピーマン・豚肉	お焼き・麦茶	さつま芋・片栗粉
31	土	軟飯 スープ(えのき) 鶏の照り焼き ほうれん草のおかか和え パナナ	えのき・人参・豆腐・こねぎ 鶏肉 もやし・人参・ほうれん草・おかか	軟飯・麦茶	米・しらす

※都合により材料、その他を変更することがありますのでご了承ください。

※保育園の離乳食では卵・乳製品は使っておりませんが、ご家庭では月齢に合わせて摂ってください。

体調が悪い時の食事



発熱などで食欲がない時は、水分補給をこまめにとりましょう。熱が続くような場合は消化に良いお粥やビタミン・ミネラル補給のために野菜スープや薄いお味噌汁などを与えるといいですね。食欲が回復するまでは無理に食べさせずに食欲が出てきたら、消化吸收のよい食べ物から与えていきましょう。