



令和6年

# 9月 給食献立表

日	曜	星 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
2	月	五目御飯(アルファ米) すまし汁(豆腐) 鮭の生姜焼き キャベツの煮びたし パナナ	牛乳 コーンとチーズの蒸しパン	油揚げ・木綿豆腐・かつお削り節 しろさけ・普通牛乳・豆乳 プロセスチーズ	米・車糖・薄力粉・三温糖・調合油	にんじん・ごぼう・乾しいたけ・生わかめ 根深ねぎ・ま昆布・しょうが・キャベツ にんじん・バナナ・スイートコーン缶詰
3	火	ごはん 呉汁(ごじる)(鹿児島) 鶏肉のマーメレード焼き 切干大根の煮物 りんご	牛乳 じゃがもち	だいたい水煮缶詰・油揚げ・煮干し かつお削り節・淡色辛みそ・鶏もも 普通牛乳	米・さといも・マーメレード・三温糖 じゃがいも・かたくり粉	日本かぼちゃ・にんじん・葉ねぎ 切干しだいこん・さやいんげん・乾しいたけ りんご
4	水	マーボー丼 春雨スープ ほうれん草のナムル オレンジ	麦茶 温そうめん	木綿豆腐・豚ひき肉・淡色辛みそ 豆みそ・鶏もも・かつお削り節	米・ごま油・三温糖・かたくり粉 普通はるさめ・そうめん・ひやむぎ	たまねぎ・根深ねぎ・しょうが・にんにく・にら えのきたけ・にんじん・りょうとうもやし ほうれん草・パレンシアオレンジ・ま昆布
5	木	ごはん みそ汁(小松菜) サバの竜田揚げ ブロッコリーのおかか和え ぶどう	牛乳 アップルロールパン	木綿豆腐・かつお削り節・淡色辛みそ まさば・普通牛乳・鶏卵	米・かたくり粉・調合油・三温糖 強力粉・有塩バター	こまつな・生わかめ・しょうが・ブロッコリー にんじん・スイートコーン缶詰・ぶどう・りんご
6	金	人参ごはん オニオンスープ 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ ヨーグルト	牛乳 たご焼き風おにぎり	ウインナー・木綿豆腐・豚ひき肉・豆乳 ヨーグルト・普通牛乳・鶏ひき肉 かつお削り節	米・パン粉・有塩バター・三温糖 じゃがいも・調合油・マヨドレ・米 ごま油	にんじん・たまねぎ・パセリ・生しいたけ きゅうり・スイートコーン缶詰・キャベツ・根深ねぎ しょうが・あおのり
7	土	味噌豚丼 白菜とベーコンのスープ もやしのナムル パナナ	麦茶 ツナそぼろおにぎり	豚かたろース・淡色辛みそ・ベーコン まぐろ缶詰	米・ごま油・ごま・三温糖	たまねぎ・しょうが・はくさい・ぶなしめじ きゅうり・にんじん・ブラックマップもやし バナナ
9	月	ハヤシライス レタスのスープ マカロニサラダ パナナ	牛乳 スイートポテト	豚もも・鶏もも・絹ごし豆腐・普通牛乳 クリーム・たまご	米・調合油・マカロニ・スパゲッティ・三温糖 マヨドレ・さつまいも・有塩バター ハヤシルー	たまねぎ・にんじん・エリンギ・トマト缶詰 レタス・えのきたけ・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・バナナ
10	火	ごはん すまし汁(大根) カジキのニンニク風味焼き ほうれん草と豚肉の和え物 りんご	牛乳 鶏味噌スパゲティ	かつお削り節・めかじき・豚かたろース 普通牛乳・鶏ひき肉・赤色辛みそ	米・かたくり粉・三温糖・ごま油 マカロニ・スパゲッティ・有塩バター	大根・こねぎ・えのきたけ・ま昆布・にんにく ほうれん草・りょうとうもやし・にんじん しょうが・りんご・きゅうり・根深ねぎ
11	水	ごはん みそ汁(なめこ) 鶏つくね梅風味 野菜炒め ヨーグルト	牛乳 バナナのコーンフレーク クッキー	木綿豆腐・淡色辛みそ・かつお削り節 鶏ひき肉・豆乳・ヨーグルト・普通牛乳 たまご	米・パン粉・三温糖・調合油 コーンフレーク・有塩バター グラニュー糖・薄力粉	なめこ・根深ねぎ・たまねぎ・梅干し キャベツ・にんじん・青ピーマン スイートコーン缶詰・バナナ
12	木	ごはん すまし汁(白菜) カレーの甘酢あんがらめ 炒りどり ぶどう	牛乳 ジャムサンド	かつお削り節・まがれい・鶏もも 普通牛乳	米・かたくり粉・調合油・三温糖 コッペパン・いちごジャム	まいたけ・はくさい・ま昆布・にんじん 乾しいたけ・たけのこ・ごぼう・さやいんげん ぶどう
13	金	ごはん かぶのスープ ボークチャップ コールスロー オレンジ	牛乳 カレーおにぎり	豚かたろース・普通牛乳・ウインナー	米・調合油・三温糖	かぶ・かぶ・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・キャベツ・きゅうり スイートコーン缶詰・パレンシアオレンジ
14	土	すき焼き丼 青梗菜とベーコンのスープ ブロッコリーのごま和え オレンジ	麦茶 青のりしらすおにぎり	豚もも・焼き豆腐・ベーコン・しろす干し	米・三温糖・ごま	根深ねぎ・チンゲンサイ・ぶなしめじ ブロッコリー・キャベツ・にんじん パレンシアオレンジ・あおのり
17	火	豚ごぼう丼 みそ汁(なす・豆腐) キャベツの塩昆布あえ 梨	牛乳 ポテトのみたらし	豚かたろース・木綿豆腐・油揚げ かつお削り節・淡色辛みそ・普通牛乳	米・三温糖・じゃがいも・かたくり粉	ごぼう・たまねぎ・しょうが・にんにく・なす キャベツ・きゅうり・にんじん・塩昆布 日本なし
18	水	ごはん すまし汁(まいたけ) 鮭の味噌焼き 豚肉とさつま芋の照り煮 りんご	牛乳 洋風煮込みうどん	かつお削り節・しろさけ・淡色辛みそ 豚かたろース・普通牛乳・たまご ベーコン	米・三温糖・さつまいも・調合油・うどん	たまねぎ・まいたけ・ほうれん草 さやいんげん・りんご・キャベツ
19	木	豆乳ロール ミネストローネ ポテトコロッケ ブロッコリーのサラダ ゼリー	牛乳 梨ケーキ	ベーコン・豚ひき肉・たまご まぐろ缶詰・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも・薄力粉 パン粉・調合油・三温糖・無塩バター	キャベツ・セロリー・たまねぎ・にんじん トマト缶詰・ブロッコリー・きゅうり スイートコーン缶詰・ぶどう飲料・オレンジ飲料 寒天・日本なし
20	金	ごはん みそ汁(じゃが芋) さばのごま照り焼き 大根とちくわの煮物 パナナ	牛乳 きなこおはぎ	かつお削り節・淡色辛みそ・まさば 焼き竹輪・普通牛乳・こしあん・きな粉	米・じゃがいも・三温糖・ごま・ごま油	たまねぎ・こねぎ・しょうが・大根・にんじん さやいんげん・バナナ
21	土	ごはん 豆腐スープ 豚肉の生姜焼き 海苔酢和え オレンジ	麦茶 肉そぼろおにぎり	木綿豆腐・豚ロース・まぐろ缶詰 鶏ひき肉	米・調合油・三温糖	生わかめ・根深ねぎ・しょうが ブラックマップもやし・にんじん・ほうれん草 焼きのり・パレンシアオレンジ
24	火	チキンカレーライス チンゲン菜とえのきのスープ ひじきの中華和え パナナ	牛乳 ココアのフレンチトースト	鶏もも・まぐろ缶詰・普通牛乳・たまご	米・調合油・じゃがいも・三温糖 ごま油・食パン・車糖・有塩バター カレールー・ココア	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ えのきたけ・ほしひじき・キャベツ・バナナ
25	水	ごはん 沢煮椀 カレーのみりん焼き 大根のそぼろ煮 ヨーグルト	牛乳 中華そば	鶏もも・かつお削り節・まがれい 豚ひき肉・ヨーグルト・普通牛乳 豚かたろース	米・ごま・三温糖・調合油・中華めん	たけのこ・ごぼう・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・ま昆布・大根・根深ねぎ こまつな・スイートコーン・しょうが
26	木	ごはん みそ汁(かぶ) 海苔塩から揚げ 小松菜ともやしの和え物 梨	牛乳 さつま芋のチーズおやき	かつお削り節・淡色辛みそ・鶏もも 油揚げ・普通牛乳・豆乳 プロセスチーズ	米・三温糖・ごま油・かたくり粉 なたね油・さつまいも	かぶ・生わかめ・しょうが・にんにく・あおのり こまつな・にんじん・ブラックマップもやし 日本なし
27	金	ごはん みそ汁(もやし) 豚肉の香味焼き あつさり煮 オレンジ	牛乳 鮭おにぎり	油揚げ・かつお削り節・淡色辛みそ 豚ロース・普通牛乳・しろさけ	米・三温糖・ごま油・ごま・さといも	りょうとうもやし・こねぎ・たまねぎ・にんにく ごぼう・大根・根深ねぎ・にんじん パレンシアオレンジ
28	土	焼き鳥丼 大根スープ キャベツのじゃこ和え バナナ	麦茶 人参おにぎり	鶏もも・しろす干し・ウインナー	米・三温糖・調合油	根深ねぎ・さやいんげん・焼きのり・しょうが 大根・えのきたけ・キャベツ・にんじん ブロッコリー・バナナ
30	月	豚丼 豆腐スープ 春雨サラダ パナナ	牛乳 いちご蒸しパン	豚かたろース・木綿豆腐・普通牛乳 豆乳	米・三温糖・調合油・普通はるさめ ごま油・ごま・薄力粉・いちごジャム	たまねぎ・しょうが・にんにく・生わかめ 根深ねぎ・きゅうり・にんじん・りょうとうもやし バナナ

誕生会

※畑で育てた野菜を収穫時に使用します。

(きゅうり、ピーマン、なす、すいか、トマト)

※夏の終わりの締めくくりとしてゼリーが出ます。(幼児 4日(水))

3日(水)  
または  
4日(水)

	平均給与量	エネルギー	脂質	たんぱく質
幼児		562kcal	16.1g	23.3g
乳児		450kcal	12.9g	18.6g

\*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月下旬までの夏季期間は給食の展示は写真になります



《初期食》

## 令和6年9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	
2	月	おもゆ	キャベツのスープ	17	火	おもゆ	キャベツのスープ
3	火	おもゆ	大根のスープ	18	水	おもゆ	さつまいものスープ
4	水	おもゆ	人参のスープ	19	木	おもゆ	人参のスープ
5	木	おもゆ	さつまいものスープ	20	金	おもゆ	大根のスープ
6	金	おもゆ	玉ねぎのスープ	21	土	ミルク	
7	土	ミルク		24	火	おもゆ	じゃがいものスープ
9	月	おもゆ	人参のスープ	25	水	おもゆ	大根のスープ
10	火	おもゆ	大根のスープ	26	木	おもゆ	さつまいものスープ
11	水	おもゆ	キャベツのスープ	27	金	おもゆ	人参のスープ
12	木	おもゆ	じゃがいものスープ	28	土	ミルク	
13	金	おもゆ	かぶのスープ	30	月	おもゆ	じゃがいものスープ
14	土	ミルク					

※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。

### 初めて食べる食材について



新しい食材を食べさせることは味覚形成に役立ちます。初めて食べさせる時は、ごく少量の様子をみながら与えます。柔らかく煮て豆腐やおかゆ、マッシュポテトなどに混ぜると食べやすくなります。初めて使う食材は1品のみにとするとアレルギー反応を起こした時の原因を特定しやすいので安心です。

《中期食》

# 令和6年9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
2	月	7倍がゆ キャベツのスープ 鮭とさつま芋のとろ煮	17	火	7倍がゆ キャベツのスープ 豆腐とじゃが芋のとろ煮
3	火	7倍がゆ 大根のスープ ツナとかぼちゃのとろ煮	18	水	7倍がゆ さつま芋のスープ 鮭とほうれん草のとろ煮
4	水	7倍がゆ 人参のスープ カレイとほうれん草のとろ煮	19	木	7倍がゆ 人参のスープ ツナとブロッコリーのとろ煮
5	木	7倍がゆ さつま芋のスープ 豆腐とブロッコリーのとろ煮	20	金	7倍がゆ 大根のスープ カレイとじゃが芋のとろ煮
6	金	7倍がゆ 玉ねぎのスープ しらすとじゃが芋のとろ煮	21	土	豆腐とほうれん草のおかゆ かぼちゃのスープ
7	土	ツナと青のりのおかゆ かぼちゃのスープ	24	火	7倍がゆ じゃが芋のスープ ツナとキャベツのとろ煮
9	月	7倍がゆ 人参のスープ 豆腐とさつま芋のとろ煮	25	水	7倍がゆ 大根のスープ カレイと人参のとろ煮
10	火	7倍がゆ 大根のスープ カジキとほうれん草のとろ煮	26	木	7倍がゆ さつま芋のスープ 豆腐とかぶのとろ煮
11	水	7倍がゆ キャベツのスープ しらすと人参のとろ煮	27	金	7倍がゆ 人参のスープ 鮭と大根のとろ煮
12	木	7倍がゆ じゃが芋のスープ カレイと白菜のとろ煮	28	土	カレイとブロッコリーのおかゆ かぼちゃのスープ
13	金	7倍がゆ かぶのスープ 鮭とキャベツのとろ煮	30	月	7倍がゆ じゃが芋のスープ しらすとほうれん草のとろ煮
14	土	しらすとブロッコリーのおかゆ かぼちゃのスープ			

※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。

## 初めて食べる食材について



新しい食材を食べさせることは味覚形成に役立ちます。初めて食べさせる時は、ごく少量を様子をみながら与えます。柔らかく煮て豆腐やおかゆ、マッシュポテトなどに混ぜると食べやすくなります。初めて使う食材は1品のみにとするとアレルギー反応を起こした時の原因を特定しやすいので安心です。

《後期食》

令和6年9月離乳食献立表

日にち	曜日	午前の食事		おやつ
2	月	5倍がゆ すまし汁(豆腐) 鮭のほぐし煮 キャベツの煮びたし	豆腐・わかめ・ねぎ 鮭 キャベツ・人参・油揚げ	豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
3	火	5倍がゆ 呉汁 鶏肉のほぐし煮 大根の煮物	かぼちゃ・人参・ねぎ・油揚げ・大豆 鶏肉 大根・人参・油揚げ・いんげん	お焼き・麦茶 じゃが芋・片栗粉
4	水	マーボー丼(5倍がゆ) スープ(人参) ほうれん草のやわらか煮	豆腐・豚肉・玉ねぎ・ねぎ・にら 人参・えのき・ねぎ もやし・ほうれん草・人参	煮込みうどん・麦茶 うどん・人参・玉ねぎ・鶏肉 ねぎ
5	木	5倍がゆ みそ汁(小松菜) カレイのほぐし煮 ブロッコリーのおかか煮	豆腐・小松菜・わかめ カレイ ブロッコリー・人参・コーン・おかか	豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
6	金	5倍がゆ スープ(玉ねぎ) 豆腐ハンバーグ ポテトのマッシュ	玉ねぎ・パセリ 豚肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳・豆腐・しいたけ じゃが芋・きゅうり・玉ねぎ・人参・コーン	おかゆ・麦茶 米・しらす・青のり
7	土	みそ豚丼(5倍がゆ) スープ(白菜) もやしの煮びたし	豚肉・玉ねぎ 白菜・しめじ きゅうり・人参・もやし	おかゆ・麦茶 米・ツナ
9	月	豚肉と野菜の旨煮丼(5倍がゆ) スープ(豆腐) かぼちゃのマッシュ	豚肉・玉ねぎ・人参・エリンギ・トマト 鶏肉・豆腐・えのき かぼちゃ・きゅうり・人参・玉ねぎ・コーン	お焼き・麦茶 さつま芋・片栗粉
10	火	5倍がゆ すまし汁(大根) カジキのほぐし煮 ほうれん草と豚肉のやわらか煮	大根・こねぎ・えのき カジキ ほうれん草・もやし・人参・えのき・豚肉	煮込みうどん・麦茶 うどん・鶏肉・ねぎ
11	水	5倍がゆ みそ汁(なめこ) 鶏つくね 野菜炒め煮	なめこ・豆腐・ねぎ 鶏肉・玉ねぎ・豆乳・パン粉 玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン・コーン	豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
12	木	5倍がゆ すまし汁(白菜) カレイのほぐし煮 じゃが芋の煮物	まいたけ・白菜 カレイ 鶏肉・じゃが芋・人参・いんげん	おかゆ・麦茶 米・わかめ
13	金	5倍がゆ スープ(かぶ) 肉団子煮 キャベツの煮びたし	かぶ・玉ねぎ・人参 豚肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳 キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・人参・コーン	おかゆ・麦茶 米・鶏肉・人参
14	土	すき焼き丼(5倍がゆ) スープ(チンゲン菜) ブロッコリーのやわらか煮	豚肉・ねぎ・豆腐 チンゲン菜・しめじ ブロッコリー・キャベツ・人参	おかゆ・麦茶 米・しらす・青のり
17	火	豚丼(5倍がゆ) みそ汁(なす) キャベツのおかか煮	豚肉・玉ねぎ なす・豆腐・油揚げ キャベツ・きゅうり・人参・おかか	お焼き・麦茶 じゃが芋・片栗粉
18	水	5倍がゆ すまし汁(ほうれん草) 鮭のほぐし煮 豚肉とさつま芋の煮物	玉ねぎ・まいたけ・ほうれん草 鮭 豚肉・さつま芋・いんげん	煮込みうどん・麦茶 うどん・キャベツ・玉ねぎ・鶏肉
19	木	5倍がゆ ミネストローネ ひき肉入りお焼き ブロッコリーとツナのやわらか煮	キャベツ・セロリ・玉ねぎ・人参・トマト じゃが芋・豚肉・玉ねぎ ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・ツナ・コーン	豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
20	金	5倍がゆ みそ汁(じゃが芋) カレイのほぐし煮 大根の煮物	じゃが芋・玉ねぎ・こねぎ カレイ 大根・人参・いんげん	おかゆ・麦茶 米・きな粉
21	土	5倍がゆ スープ(豆腐) 豚肉のほぐし煮 ほうれん草とツナの煮びたし	わかめ・ねぎ・豆腐 豚肉 もやし・ほうれん草・人参・ツナ	おかゆ・麦茶 米・鶏肉・人参
24	火	鶏肉と野菜の旨煮丼(5倍がゆ) スープ(チンゲン菜) キャベツのやわらか煮	鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参 チンゲン菜・人参・えのき ツナ・キャベツ・人参	おかゆ・麦茶 米・わかめ
25	水	5倍がゆ すまし汁(人参) カレイのほぐし煮 大根のそぼろ煮	人参・鶏肉・いんげん カレイ 大根・人参・豚肉・いんげん	煮込みうどん・麦茶 うどん・豚肉・ねぎ・小松菜 コーン
26	木	5倍がゆ みそ汁(かぶ) 鶏のほぐし煮 小松菜ともやしの煮びたし	かぶ・わかめ 鶏肉 小松菜・人参・もやし・油揚げ	お焼き・麦茶 さつま芋・片栗粉
27	金	5倍がゆ みそ汁(もやし) 肉団子煮 大根の煮物	もやし・こねぎ・油揚げ 豚肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳 大根・人参・ねぎ	おかゆ・麦茶 米・鮭
28	土	焼き鳥丼(5倍がゆ) スープ(大根) キャベツのじゃこ煮	鶏肉・ねぎ・いんげん 大根・えのき キャベツ・しらす・人参・ブロッコリー	おかゆ・麦茶 米・人参・おかか
30	月	豚丼(5倍がゆ) スープ(豆腐) もやしのおかか煮	豚肉・玉ねぎ わかめ・ねぎ・豆腐 きゅうり・人参・もやし・おかか	豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳

※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。

食べる意欲を育む工夫



自分で食べたがるようになる時期です。ちょうど一口で食べられるものをスプーンにのせてあげて口元へ持っていくの手伝いながら進めていきましょう。少しずつ手首や指先の動きを学習することで、スプーン使いが徐々に上手になっていきます。

《移行食》

令和6年9月離乳食献立表

日にち	曜日	午前の食事		おやつ	
2	月	軟飯 すまし汁(豆腐) 鮭の生姜焼き キャベツの煮びたし パナナ	豆腐・わかめ・ねぎ 鮭 キャベツ・人参・油揚げ	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
3	火	軟飯 呉汁 鶏肉のマーメレード焼き 大根の煮物 りんご	かぼちゃ・人参・ねぎ・油揚げ・大豆 鶏肉・マーメレードジャム 大根・人参・油揚げ・いんげん	お焼き・麦茶	じゃが芋・片栗粉
4	水	マーボー丼(軟飯) スープ(人参) ほうれん草のナムル オレンジ	豆腐・豚肉・玉ねぎ・ねぎ・にら 人参・えのき・ねぎ もやし・ほうれん草・人参	煮込みうどん・麦茶	うどん・人参・玉ねぎ・鶏肉 ねぎ
5	木	軟飯 みそ汁(小松菜) サバの照焼き ブロッコリーのおかか和え ぶどう	豆腐・小松菜・わかめ サバ ブロッコリー・人参・コーン・おかか	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
6	金	人参ごぼん(軟飯) スープ(玉ねぎ) 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ オレンジ	人参・ウインナー・玉ねぎ・パセリ 豚肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳・豆腐・しいたけ じゃが芋・きゅうり・玉ねぎ・人参・コーン・マヨレ	軟飯・麦茶	米・しらす・青のり
7	土	みそ豚丼(軟飯) スープ(白菜) もやしのナムル パナナ	豚肉・玉ねぎ 白菜・しめじ きゅうり・人参・もやし・ごま	軟飯・麦茶	米・ツナ
9	月	豚肉と野菜の旨煮丼(軟飯) スープ(豆腐) かぼちゃのサラダ パナナ	豚肉・玉ねぎ・人参・エリンギ・トマト 鶏肉・豆腐・えのき かぼちゃ・きゅうり・人参・玉ねぎ・コーン・マヨレ	お焼き・麦茶	さつま芋・片栗粉
10	火	軟飯 すまし汁(大根) カジキのニンニク風味焼き ほうれん草と豚肉の和え物 りんご	大根・こねぎ・えのき カジキ ほうれん草・もやし・人参・えのき・豚肉	煮込みうどん・麦茶	うどん・鶏肉・ねぎ
11	水	軟飯 みそ汁(なめこ) 鶏つくね 野菜炒め オレンジ	なめこ・豆腐・ねぎ 鶏肉・玉ねぎ・豆乳・パン粉 玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン・コーン	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
12	木	軟飯 すまし汁(白菜) カレイの甘酢あんがらめ じゃが芋の煮物 ぶどう	まいたけ・白菜 カレイ 鶏肉・じゃが芋・人参・いんげん	豆乳パン・麦茶	豆乳パン
13	金	軟飯 スープ(かぶ) ポークチャップ コールスロー オレンジ	かぶ・玉ねぎ・人参 豚肉・玉ねぎ・しめじ・ピーマン キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・人参・コーン	軟飯・麦茶	米・鶏肉・人参
14	土	すき焼き丼(軟飯) スープ(チンゲン菜) ブロッコリーのごま和え オレンジ	豚肉・ねぎ・豆腐 チンゲン菜・しめじ ブロッコリー・キャベツ・人参・ごま	軟飯・麦茶	米・しらす・青のり
17	火	豚丼(軟飯) みそ汁(なす) キャベツのおかか和え 梨	豚肉・玉ねぎ なす・豆腐・油揚げ キャベツ・きゅうり・人参・おかか	お焼き・麦茶	じゃが芋・片栗粉
18	水	軟飯 すまし汁(ほうれん草) 鮭のみそ焼き 豚肉とさつま芋の照り煮 りんご	玉ねぎ・まいたけ・ほうれん草 鮭 豚肉・さつま芋・いんげん	煮込みうどん・麦茶	うどん・キャベツ・玉ねぎ・鶏肉
19	木	豆乳パン ミネストローネ ひき肉入りお焼き ブロッコリーのサラダ オレンジ	キャベツ・セロリ・玉ねぎ・人参・トマト じゃが芋・豚肉・玉ねぎ ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・ツナ・コーン	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
20	金	軟飯 みそ汁(じゃが芋) サバのごま照り焼き 大根の煮物 パナナ	じゃが芋・玉ねぎ・こねぎ サバ・ごま 大根・人参・いんげん	軟飯・麦茶	米・きな粉
21	土	軟飯 スープ(豆腐) 豚肉の生姜焼き ほうれん草とツナの和え物 オレンジ	わかめ・ねぎ・豆腐 豚肉 もやし・ほうれん草・人参・ツナ	軟飯・麦茶	米・鶏肉・人参
24	火	鶏肉と野菜の旨煮丼(軟飯) スープ(チンゲン菜) ひじきの中華和え パナナ	鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参 チンゲン菜・人参・えのき ひじき・ツナ・キャベツ・人参	豆乳パン・麦茶	豆乳パン
25	水	軟飯 すまし汁(人参) カレイのみりん焼き 大根のそぼろ煮 りんご	人参・鶏肉・いんげん カレイ・ごま 大根・人参・豚肉・いんげん	煮込みうどん・麦茶	うどん・豚肉・ねぎ・小松菜 コーン
26	木	軟飯 みそ汁(かぶ) 鶏の照り焼き 小松菜ともやしの和え物 梨	かぶ・わかめ 鶏肉 小松菜・人参・もやし・油揚げ	お焼き・麦茶	さつま芋・片栗粉
27	金	軟飯 みそ汁(もやし) 豚肉の香味焼き 大根の煮物 オレンジ	もやし・こねぎ・油揚げ 豚肉・玉ねぎ・ごま 大根・人参・ねぎ	軟飯・麦茶	米・鮭
28	土	焼き鳥丼(軟飯) スープ(大根) キャベツのじゃこ和え パナナ	鶏肉・ねぎ・いんげん 大根・えのき キャベツ・しらす・人参・ブロッコリー	軟飯・麦茶	米・人参・おかか
30	月	豚丼(軟飯) スープ(豆腐) もやしのサラダ パナナ	豚肉・玉ねぎ わかめ・ねぎ・豆腐 きゅうり・人参・もやし・ごま	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳

※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。

食べる意欲を育む工夫



自分で食べたがるようになる時期です。ちょうど一口で食べられるものをスプーンにのせてあげて口元へ持っていくのを手伝いながら進めていきましょう。少しずつ手首や指先の動きを学習することで、スプーン使いが徐々に上手になっていきます。