



令和6年

# 11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	金	ごはん のっぺい汁 カレーの煮つけ 切干大根の煮物 オレンジ	牛乳 焼き芋 チーズ	鶏もも・かつお削り節・まがれい 油揚げ・普通牛乳・プロセスチーズ	米・さといも・かたくり粉・三温糖 さつまいも	大根・にんじん・ごぼう・乾しいたけ・こねぎ ま昆布・しょうが・切干しいたけ さやいんげん・バレンシアオレンジ
2	土	豚丼 キャベツとベーコンのスープ ブロッコリーのおかか和え みかん	麦茶 梅しらすおにぎり	豚かた・ローズ・ベーコン・かつお削り節 しらす干し	米・三温糖・調合油・ごま油・ごま	たまねぎ・しょうが・にんにく・キャベツ ぶなしめじ・ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・温州みかん・梅干し
5	火	三色丼 みそ汁(豆腐) もやしのナムル りんご	牛乳 焼きそば	鶏ひき肉・たまご・木綿豆腐 淡色辛みそ・かつお削り節・煮干し 普通牛乳・豚もも	米・三温糖・調合油・ごま・ごま油 中華めん	さやいんげん・生わかめ・根深ねぎ・きゅうり にんじん・ブラックマッペもやし・りんご キャベツ・りよくとうもやし・青ピーマン あおのり
6	水	ごはん すまし汁(まいたけ) 鮭の焼き漬け(新潟県) 肉かぼちゃ パナナ	牛乳 黒糖蒸しケーキ	かつお削り節・しろさけ・豚かた・ローズ 普通牛乳・たまご	米・三温糖・黒砂糖・調合油・薄力粉 ごま	たまねぎ・こねぎ・まいたけ・ま昆布 西洋かぼちゃ・さやいんげん・バナナ
7	木	わかめごはん さつま芋汁 豚肉の生姜焼き 中華きゅうり みかん	牛乳 ココアクリームサンド	鶏もも・淡色辛みそ・かつお削り節 豚ローズ・普通牛乳・豆乳	米・ごま・さつまいも・調合油・車糖 ごま油・食パン・三温糖・かたくり粉 ココア	わかめ・大根・にんじん・ごぼう・はくさい 根深ねぎ・ぶなしめじ・しょうが・きゅうり キャベツ・温州みかん
8	金	ごはん みそ汁(キャベツ) サバのごま照焼き 小松菜ともやしの和え物 オレンジ	牛乳 スイートポテト	かつお削り節・淡色辛みそ・まさば 油揚げ・普通牛乳・クリーム・たまご	米・ごま・三温糖・さつまいも 有塩バター	キャベツ・たまねぎ・にら・こまつな・にんじん ブラックマッペもやし・バレンシアオレンジ
9	土	すき焼き丼 わかめスープ キャベツのじゃこ和え みかん	麦茶 ツナそぼろおにぎり	豚もも・焼き豆腐・しらす干し まぐろ缶詰	米・三温糖・調合油	根深ねぎ・生わかめ・えのきたけ・キャベツ にんじん・ブロッコリー・温州みかん
11	月	ハヤシライス 白菜とベーコンのスープ ちくわのシーザーサラダ ヨーグルト	麦茶 豚汁うどん	豚もも・ベーコン・焼き竹輪 パルメザンチーズ・ヨーグルト・豚ばら 淡色辛みそ・煮干し・かつお削り節	米・調合油・マヨドレ・三温糖・うどん ハヤシライス	たまねぎ・にんじん・エリンギ・トマト缶詰 はくさい・ぶなしめじ・キャベツ・きゅうり スイートコーン缶詰・大根・ごぼう・にんじん 根深ねぎ
12	火	ごはん すまし汁(もやし) 和風ハンバーグ(みそだれ) ブロッコリーの塩炒め みかん	麦茶 わかめおにぎり	かつお削り節・豚ひき肉・鶏ひき肉 豆乳・淡色辛みそ・しらす干し	米・パン粉・調合油・三温糖・ごま油 ごま	えのきたけ・りよくとうもやし・こねぎ・ま昆布 たまねぎ・ほしひじき・ブロッコリー ぶなしめじ・スイートコーン缶詰・温州みかん 生わかめ
13	水	茶飯 みそ汁(かぶ) タラの唐揚げみぞれソース 白菜のお浸し りんご	牛乳 鬼まんじゅう(愛知県)	かつお削り節・淡色辛みそ・まだら 普通牛乳	米・かたくり粉・調合油・三温糖 さつまいも・薄力粉・上新粉・車糖	ま昆布・かぶ・生わかめ・大根・はくさい にんじん・きゅうり・ブラックマッペもやし りんご
14	木	ねぎとじゃこのチャーハン ワンタンスープ 蒸し鶏の中華だれ 柿	牛乳 ジャムサンド	しらす干し・豚ひき肉・鶏もも 普通牛乳	米・ごま油・ぎょうざの皮・三温糖 コッペンパン・いちごジャム	根深ねぎ・こねぎ・しょうが・にんじん ほうれんそう・りよくとうもやし・かき
15	金	ごはん 沢煮椀 カジキの甘辛だれ 大根のそぼろ煮 パナナ	牛乳 きな粉クッキー	鶏もも・かつお削り節・めかじき 豚ひき肉・普通牛乳・きな粉・たまご	米・かたくり粉・調合油・ごま・三温糖 薄力粉・有塩バター	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・しょうが・大根 バナナ
16	土	ごはん キャベツスープ 鶏の照焼き 海苔酢和え みかん	麦茶 肉そぼろおにぎり	木綿豆腐・鶏もも・まぐろ缶詰 豚ひき肉	米・三温糖	キャベツ・生わかめ・しょうが ブラックマッペもやし・にんじん・ほうれんそう 焼きのり・温州みかん
18	月	チキンカレーライス 豆腐スープ キャベツの甘酢和え ヨーグルト	麦茶 ひじきおにぎり チーズ	鶏もも・木綿豆腐・まぐろ缶詰 ヨーグルト・豚かた・ローズ・油揚げ プロセスチーズ	米・調合油・じゃがいも・三温糖 カレールー	たまねぎ・にんじん・生わかめ・根深ねぎ キャベツ・きゅうり・にんじん・ほしひじき
19	火	ごはん すまし汁(玉ねぎ) ぶりの塩麹焼き 里芋のごま煮 りんご	牛乳 きのこスパゲッティ	かつお削り節・ぶり・鶏もも・普通牛乳 ベーコン	米・米こうじ・さといも・車糖・ごま マカロニ・スパゲッティ・調合油	たまねぎ・こねぎ・えのきたけ・ま昆布 にんじん・さやいんげん・りんご・ぶなしめじ にんにく
20	水	ピラフ 青梗菜とベーコンのスープ 鶏のから揚げ コールスロー ジュース	牛乳 マロンケーキ	ウインナー・ベーコン・鶏もも 普通牛乳・たまご	米・かたくり粉・調合油・三温糖 マヨドレ・有塩バター・薄力粉 日本ぐり	たまねぎ・にんじん・青ピーマン チンゲンサイ・ぶなしめじ・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・スイートコーン缶詰 りんご飲料・ぶどう飲料・オレンジ飲料
21	木	ごはん すまし汁(豆腐) 鮭のもみじ焼き ひじきの煮物 柿	牛乳 きな粉揚げパン	木綿豆腐・かつお削り節・しろさけ 淡色辛みそ・油揚げ・だいず 普通牛乳・きな粉	米・マヨドレ・三温糖・調合油 コッペンパン	生わかめ・根深ねぎ・ま昆布・にんじん たまねぎ・ほしひじき・さやいんげん・かき
22	金	ごはん みそ汁(小松菜) 豚肉のバーベキューソース 金平ごぼう みかん	牛乳 ハッシュドポテト	淡色辛みそ・豚かた・普通牛乳	米・三温糖・ごま・ごま油・じゃがいも かたくり粉・調合油	こまつな・たまねぎ・根深ねぎ・りんご にんじん・ごぼう・青ピーマン・温州みかん
25	月	ひきずり丼(愛知県) みそ汁(大根) ほうれん草のじゃこ和え バナナ	牛乳 カリントースト	鶏もも・焼き豆腐・油揚げ かつお削り節・淡色辛みそ・しらす干し 普通牛乳	米・三温糖・ごま油・食パン・黒砂糖 有塩バター	根深ねぎ・はくさい・生しいたけ・大根・大根 ほうれんそう・ブラックマッペもやし・にんじん バナナ
26	火	ごはん すまし汁(白菜) 鶏肉のジューシー焼き 小松菜のおかか和え りんご	牛乳 みそラーメン	かつお削り節・鶏もも・淡色辛みそ 普通牛乳・豚もも	米・三温糖・車糖・中華めん・ごま油	えのきたけ・はくさい・ま昆布・にんにく こまつな・にんじん・りんご・キャベツ りよくとうもやし・スイートコーン缶詰・根深ねぎ
27	水	ごはん みそ汁(ほうれん草) 豚肉のおろしソース 野菜炒め オレンジ	牛乳 いそべじゃがもち	絹ごし豆腐・淡色辛みそ 豚かた・ローズ・普通牛乳	米・調合油・じゃがいも・かたくり粉 三温糖	ほうれんそう・根深ねぎ・大根・たまねぎ キャベツ・にんじん・青ピーマン スイートコーン缶詰・バレンシアオレンジ 焼きのり
28	木	白パン ジュリエンヌスープ 鮭とポテトのグラタン 柿サラダ みかん	牛乳 五平もち	しろさけ・普通牛乳・プロセスチーズ 淡色辛みそ	ロールパン・じゃがいも・調合油 有塩バター・薄力粉・パン粉・三温糖 米・ごま	たまねぎ・にんじん・セロリー・かき・キャベツ きゅうり・温州みかん
29	金	さつま芋ご飯 みそ汁(なめこ) サンマのかば焼き 筑前煮 ヨーグルト	牛乳 パウンドケーキ	木綿豆腐・淡色辛みそ・かつお削り節 さんま・鶏もも・ヨーグルト・普通牛乳 たまご	米・さつまいも・ごま・かたくり粉 三温糖・ごま油・薄力粉・有塩バター	なめこ・根深ねぎ・にんじん・ごぼう 乾しいたけ・れんこん・たけのこ さやいんげん
30	土	味噌豚丼 豆腐スープ ブロッコリーのごま和え みかん	麦茶 チャーハン風おにぎり	豚かた・ローズ・淡色辛みそ・木綿豆腐 しらす干し	米・ごま油・ごま・三温糖	たまねぎ・しょうが・生わかめ・根深ねぎ ブロッコリー・キャベツ・にんじん 温州みかん

実り会

誕生会



平均給与量	エネルギー	脂質	たんぱく質
幼児	564kcal	16.1g	23.1g
乳児	451kcal	13.0g	18.0g

※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、お菓子和茶が出ます

《中期食》

# 令和6年11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	金	7倍がゆ 大根のスープ カレイとさつまいものとろ煮	16	土	豆腐とほうれん草のおかゆ かぼちゃのスープ
2	土	しらすとブロッコリーのおかゆ かぼちゃのスープ	18	月	7倍がゆ 人参のスープ ツナとキャベツのとろ煮
5	火	7倍がゆ キャベツのスープ 豆腐と人参のとろ煮	19	火	7倍がゆ 玉ねぎのスープ カレイとじゃが芋のとろ煮
6	水	7倍がゆ 玉ねぎのスープ 鮭とかぼちゃのとろ煮	20	水	7倍がゆ キャベツのスープ しらすと人参のとろ煮
7	木	7倍がゆ 白菜のスープ ツナとさつまいものとろ煮	21	木	7倍がゆ 大根のスープ 鮭とさつまいものとろ煮
8	金	7倍がゆ 人参のスープ カレイとキャベツのとろ煮	22	金	7倍がゆ かぼちゃのスープ ツナとほうれん草のとろ煮
9	土	豆腐とブロッコリーのおかゆ かぼちゃのスープ	25	月	7倍がゆ 白菜のスープ しらすと大根のとろ煮
11	月	7倍がゆ 白菜のスープ ツナと大根のとろ煮	26	火	7倍がゆ 人参のスープ 豆腐と白菜のとろ煮
12	火	7倍がゆ 玉ねぎのスープ 鮭とブロッコリーのとろ煮	27	水	7倍がゆ キャベツのスープ ツナとじゃが芋のとろ煮
13	水	7倍がゆ 大根のスープ カレイと白菜のとろ煮	28	木	7倍がゆ さつまいものスープ 鮭とキャベツのとろ煮
14	木	7倍がゆ かぼちゃのスープ しらすとさつまいものとろ煮	29	金	7倍がゆ じゃが芋のスープ カレイと人参のとろ煮
15	金	7倍がゆ 人参のスープ カジキと大根のとろ煮	30	土	しらすとブロッコリーのおかゆ 人参のスープ

※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。

## 赤ちゃんの虫歯について



赤ちゃんの歯は虫歯になりやすく、離乳食期も注意が必要です。糖分の多い食材や砂糖などの調味料は控えましょう。また親が虫歯の場合も要注意。口で砕いたものを与えるると虫歯菌も一緒に与えることになります。乳歯は抜ける歯、虫歯になっても大丈夫・という考えは大間違い。後に生えてくる永久歯に大きな影響を与えます。離乳食後には、ガーゼなどで歯を拭いて糖分を取り除いてあげましょう。

《後期食》  
令和6年11月 離乳食献立表

日にち	曜日	午前の食事	おやつ		
1	金	5倍がゆ すまし汁(鶏肉) カレイのほぐし煮 大根の煮物	鶏肉・大根・人参・こねぎ カレイ 大根・人参・いんげん・油揚げ	焼き芋・麦茶	さつま芋
2	土	豚丼(5倍がゆ) スープ(キャベツ) ブロッコリーのおかか煮	豚肉・玉ねぎ キャベツ・しめじ ブロッコリー・人参・コーン・おかか	おかゆ・麦茶	米・しらす・おかか
5	火	三色丼(5倍がゆ) みそ汁(豆腐) もやしの煮びたし	鶏肉・鮭・いんげん 豆腐・わかめ・ねぎ きゅうり・人参・もやし	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
6	水	5倍がゆ すまし汁(まいたけ) 鮭のほぐし煮 肉かぼちゃ	玉ねぎ・こねぎ・まいたけ 鮭 かぼちゃ・玉ねぎ・豚肉・いんげん	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
7	木	5倍がゆ さつま芋汁 肉団子煮 キャベツのおかか煮	鶏肉・さつま芋・大根・人参・白菜 ねぎ・しめじ・豚肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳 きゅうり・キャベツ・おかか	パンがゆ・麦茶	豆乳パン・豆乳
8	金	5倍がゆ みそ汁(キャベツ) カレイのほぐし煮 小松菜ともやしの煮びたし	キャベツ・玉ねぎ・にら カレイ 小松菜・人参・もやし・油揚げ	お焼き・麦茶	さつま芋・片栗粉
9	土	すき焼き丼(5倍がゆ) スープ(わかめ) キャベツのじゃこ煮	豚肉・ねぎ・豆腐 わかめ・ねぎ・えのき キャベツ・人参・ブロッコリー・しらす	おかゆ・麦茶	米・ツナ
11	月	豚肉と野菜の旨煮丼(5倍がゆ) スープ(白菜) キャベツのやわらか煮	豚肉・玉ねぎ・人参・エリンギ・トマト 白菜・しめじ キャベツ・きゅうり・コーン	煮込みうどん・麦茶	うどん・豚肉・大根・人参・ねぎ
12	火	5倍がゆ すまし汁(もやし) 和風ハンバーグ ブロッコリーの炒め煮	えのき・もやし・こねぎ 豚肉・鶏肉・玉ねぎ・ひじき・パン粉・豆乳 ブロッコリー・玉ねぎ・しめじ・コーン	おかゆ・麦茶	米・わかめ・しらす
13	水	5倍がゆ みそ汁(かぶ) カレイのほぐし煮 白菜のお浸し	かぶ・わかめ カレイ・大根 白菜・人参・きゅうり・もやし・おかか	お焼き・麦茶	さつま芋・片栗粉
14	木	ねぎとじゃこのおかゆ(5倍がゆ) スープ(豆腐) 鶏肉と野菜の旨煮	ねぎ・しらす ねぎ・豆腐・こねぎ 鶏肉・人参・ほうれん草・もやし	パンがゆ・麦茶	豆乳パン・豆乳
15	金	5倍がゆ すまし汁(鶏肉) カジキのほぐし煮 大根のそぼろ煮	鶏肉・人参・いんげん カジキ 大根・人参・豚肉	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
16	土	5倍がゆ スープ(キャベツ) 鶏のほぐし煮 ほうれん草とツナのやわらか煮	キャベツ・わかめ・豆腐 鶏肉 もやし・人参・ほうれん草・ツナ	おかゆ・麦茶	米・豚肉
18	月	鶏肉と野菜の旨煮丼(5倍がゆ) スープ(豆腐) キャベツの煮びたし	鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参 わかめ・ねぎ・豆腐 キャベツ・きゅうり・ツナ・人参	おかゆ・麦茶	米・豚肉・人参
19	火	5倍がゆ すまし汁(玉ねぎ) カレイのほぐし煮 じゃが芋の煮物	玉ねぎ・こねぎ・えのき カレイ じゃが芋・鶏肉・人参・いんげん	煮込みうどん・麦茶	うどん・人参・えのき・しめじ 玉ねぎ・豚肉
20	水	5倍がゆ スープ(チンゲン菜) 鶏のほぐし煮 キャベツとコーンのやわらか煮	チンゲン菜・しめじ 鶏肉 キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・人参・コーン	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
21	木	5倍がゆ すまし汁(豆腐) 鮭のほぐし煮 大根の煮物	豆腐・わかめ・ねぎ 鮭・人参・玉ねぎ・マヨネーズ 大根・人参・油揚げ・いんげん	パンがゆ・麦茶	豆乳パン・豆乳
22	金	5倍がゆ みそ汁(小松菜) 肉団子煮 かぼちゃの煮物	小松菜・玉ねぎ・ねぎ 豚肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳 かぼちゃ・ピーマン	お焼き・麦茶	じゃが芋・片栗粉
25	月	とりすき丼(5倍がゆ) みそ汁(大根) ほうれん草のじゃこ煮	鶏肉・ねぎ・豆腐・白菜・しいたけ 大根・油揚げ ほうれん草・もやし・しらす・人参	パンがゆ・麦茶	豆乳パン・豆乳
26	火	5倍がゆ すまし汁(白菜) 鶏肉のほぐし煮 小松菜のおかか煮	えのき・白菜 鶏肉 小松菜・人参・えのき・おかか	煮込みうどん・麦茶	うどん・豚肉・キャベツ・もやし コーン・ねぎ
27	水	5倍がゆ みそ汁(ほうれん草) 肉団子煮 野菜炒め煮	ほうれん草・豆腐・ねぎ 豚肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳 玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン・コーン	お焼き・麦茶	じゃが芋・片栗粉
28	木	5倍がゆ スープ(人参) 鮭のほぐし煮 キャベツのやわらか煮	玉ねぎ・人参・セロリ・パセリ 鮭 キャベツ・きゅうり	おかゆ・麦茶	米・わかめ
29	金	5倍がゆ みそ汁(なめこ) カレイのほぐし煮 じゃが芋の煮物	なめこ・ねぎ・豆腐 カレイ じゃが芋・鶏肉・人参・いんげん	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
30	土	みそ豚丼(5倍がゆ) スープ(豆腐) ブロッコリーのおかか煮	豚肉・玉ねぎ わかめ・ねぎ・豆腐 ブロッコリー・キャベツ・人参	おかゆ・麦茶	米・ねぎ・しらす・人参

※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。

### 赤ちゃんの虫歯について

赤ちゃんの歯は虫歯になりやすく、離乳食期も注意が必要です。糖分の多い食材や砂糖などの調味料は控えましょう。また親が虫歯の場合も要注意。口で砕いたものを与えると虫歯菌も一緒に与えることになります。乳歯は抜ける歯、虫歯になっても大丈夫・という考えは大間違い。後に生えてくる永久歯に大きな影響を与えます。離乳食後には、ガーゼなどで歯を拭いて糖分を取り除いてあげましょう。

《移行食》

令和6年11月 離乳食献立表

日にち	曜日	午前の食事		おやつ	
1	金	軟飯 すまし汁(鶏肉) カレイの煮つけ 大根の煮物 オレンジ	鶏肉・大根・人参・こねぎ カレイ 大根・人参・いんげん・油揚げ	焼き芋・麦茶	さつま芋
2	土	豚丼(軟飯) スープ(キャベツ) ブロッコリーのおかか和え みかん	豚肉・玉ねぎ キャベツ・しめじ ブロッコリー・人参・コーン・おかか	軟飯・麦茶	米・しらす・おかか
5	火	三色丼(軟飯) みそ汁(豆腐) もやしのナムル りんご	鶏肉・鮭・いんげん 豆腐・わかめ・ねぎ きゅうり・人参・もやし・ごま	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
6	水	軟飯 すまし汁(まいたけ) 鮭の焼き漬け 肉かぼちゃ バナナ	玉ねぎ・こねぎ・まいたけ 鮭 かぼちゃ・玉ねぎ・豚肉・いんげん	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
7	木	わかめご飯(軟飯) さつま芋汁 豚肉の生姜焼き 中華きゅうり みかん	わかめ・鶏肉・さつま芋・大根・人参・白菜 ねぎ・しめじ・豚肉 きゅうり・キャベツ	豆乳パン・麦茶	豆乳パン
8	金	軟飯 みそ汁(キャベツ) サバのごま照り焼き 小松菜ともやしの和え物 オレンジ	キャベツ・玉ねぎ・にら サバ・ごま 小松菜・人参・もやし・油揚げ	お焼き・麦茶	さつま芋・片栗粉
9	土	すき焼き丼(軟飯) スープ(わかめ) キャベツのじゃこ和え みかん	豚肉・ねぎ・豆腐 わかめ・ねぎ・えのき キャベツ・人参・ブロッコリー・しらす	軟飯・麦茶	米・ツナ
11	月	豚肉と野菜の旨煮丼(軟飯) スープ(白菜) キャベツのサラダ オレンジ	豚肉・玉ねぎ・人参・エリンギ・トマト 白菜・しめじ キャベツ・きゅうり・コーン・マヨドレ	煮込みうどん・麦茶	うどん・豚肉・大根・人参・ねぎ
12	火	軟飯 すまし汁(もやし) 和風ハンバーグ ブロッコリーの塩炒め みかん	えのき・もやし・こねぎ 豚肉・鶏肉・玉ねぎ・ひじき・パン粉・豆乳 ブロッコリー・玉ねぎ・しめじ・コーン	軟飯・麦茶	米・わかめ・しらす
13	水	茶飯(軟飯) みそ汁(かぶ) カレイのソテーみぞれソース 白菜のお浸し りんご	かぶ・わかめ カレイ・大根 白菜・人参・きゅうり・もやし・おかか	お焼き・麦茶	さつま芋・片栗粉
14	木	ねぎとじゃこのチャーハン(軟飯) スープ(豆腐) 蒸し鶏の中華だれ 柿	ねぎ・しらす ねぎ・豆腐・こねぎ 鶏肉・人参・ほうれん草・もやし	豆乳パン・麦茶	豆乳パン
15	金	軟飯 すまし汁(鶏肉) カジキの甘辛だれ 大根のそぼろ煮 バナナ	鶏肉・人参・いんげん カジキ・ごま 大根・人参・豚肉	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
16	土	軟飯 スープ(キャベツ) 鶏の照り焼き ほうれん草のツナ和え みかん	キャベツ・わかめ・豆腐 鶏肉 もやし・人参・ほうれん草・ツナ	軟飯・麦茶	米・豚肉
18	月	鶏肉と野菜の旨煮丼(軟飯) スープ(豆腐) キャベツの甘酢和え オレンジ	鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参 わかめ・ねぎ・豆腐 キャベツ・きゅうり・ツナ・人参	軟飯・麦茶	米・豚肉・人参
19	火	軟飯 すまし汁(玉ねぎ) ブリの塩麹焼き じゃが芋の煮物 りんご	玉ねぎ・こねぎ・えのき ブリ じゃが芋・鶏肉・人参・いんげん	煮込みうどん・麦茶	うどん・人参・えのき・しめじ 玉ねぎ・豚肉
20	水	ピラフ(軟飯) スープ(チンゲン菜) 鶏の照り焼き コールスロー みかん	ウインナー・玉ねぎ・人参・ピーマン チンゲン菜・しめじ・鶏肉 キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・人参・コーン・マヨドレ	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
21	木	軟飯 すまし汁(豆腐) 鮭のもみじ焼き ひじきの煮物 柿	豆腐・わかめ・ねぎ 鮭・人参・玉ねぎ・マヨドレ ひじき・人参・油揚げ・大豆・いんげん	豆乳パン・麦茶	豆乳パン
22	金	軟飯 みそ汁(小松菜) 豚肉のバーベキューソース かぼちゃの煮物 みかん	小松菜・玉ねぎ・ねぎ 豚肉・玉ねぎ・りんご かぼちゃ・ピーマン	お焼き・麦茶	じゃが芋・片栗粉
25	月	とりすき丼(軟飯) みそ汁(大根) ほうれん草のじゃこ和え バナナ	鶏肉・ねぎ・豆腐・白菜・しいたけ 大根・油揚げ ほうれん草・もやし・しらす・人参	豆乳パン・麦茶	豆乳パン
26	火	軟飯 すまし汁(白菜) 鶏肉のジュシー焼き 小松菜のおかか和え りんご	えのき・白菜 鶏肉 小松菜・人参・えのき・おかか	煮込みうどん・麦茶	うどん・豚肉・キャベツ・もやし コーン・ねぎ
27	水	軟飯 みそ汁(ほうれん草) 豚肉のおろしソース 野菜炒め オレンジ	ほうれん草・豆腐・ねぎ 豚肉・大根 玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン・コーン	お焼き・麦茶	じゃが芋・片栗粉
28	木	豆乳パン スープ(人参) 鮭のムニエル キャベツサラダ みかん	玉ねぎ・人参・セロリ・パセリ 鮭 キャベツ・きゅうり	軟飯・麦茶	米・わかめ
29	金	さつま芋ご飯(軟飯) みそ汁(なめこ) カレイの照り焼き じゃが芋の煮物 りんご	さつま芋・なめこ・ねぎ・豆腐 カレイ じゃが芋・鶏肉・人参・いんげん	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
30	土	みそ豚丼(軟飯) スープ(豆腐) ブロッコリーのごま和え みかん	豚肉・玉ねぎ わかめ・ねぎ・豆腐 ブロッコリー・キャベツ・人参・ごま	軟飯・麦茶	米・ねぎ・しらす・人参

※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。

※延長のお子さんには麦茶とお菓子(赤ちゃんせんべい)が出ます

赤ちゃんの虫歯について

赤ちゃんの歯は虫歯になりやすく、離乳食期も注意が必要です。糖分の多い食材や砂糖などの調味料は控えましょう。また親が虫歯の場合も要注意。口で砕いたものを与えると虫歯菌も一緒に与えることになります。乳歯は抜ける歯、虫歯になっても大丈夫・・という考えは大間違い。後に生えてくる永久歯に大きな影響を与えます。離乳食後には、ガーゼなどで歯を拭いて糖分を取り除いてあげましょう。