

8月 給食献立表



令和5年

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる
1	火	ごはん すまし汁(豆腐) 豚肉のマーレード焼き 小松菜ともやしの和え物 すいか	牛乳 鮭おにぎり	木綿豆腐・かつお削り節 豚かたロース・油揚げ・普通牛乳 しろさけ	米・マーレード・調合油・三温糖 ごま	生わかめ・根深ねぎ・ま昆布・こまつな にんじん・ブラックマツバもやし・すいか
2	水	ごはん みそ汁(えのき) カジキのニンニク風味焼き 野菜炒め オレンジ	牛乳 あずきサンド	油揚げ・淡色辛みそ・かつお削り節 めかじき・普通牛乳・あずき	米・調合油・コッペパン・三温糖 有塩バター	えのきたけ・たまねぎ・こねぎ・にんにく 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
3	木	どうもろこしごはん けんちん汁 鶏肉のジューシー焼き キャベツの煮びたし ぶどう	麦茶 冷やし中華	木綿豆腐・油揚げ・淡色辛みそ 鶏もも・ロースハム	米・さといも・三温糖・車糖・中華めん ごま油	スイートコーン・ごぼう・根深ねぎ・大根 にんじん・にんにく・キャベツ・ぶどう スイートコーン缶詰・生わかめ・トマト りょくどうもやし・きゅうり
4	金	ごはん みそ汁(なめこ) サバの照焼き 炒りどり パナナ	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・バナナ
5	土	中華丼 豆腐スープ もやしのナムル パナナ	麦茶 肉そぼろおにぎり	豚もも・木綿豆腐・鶏ひき肉	米・かたくり粉・ごま油・ごま・三温糖	にんじん・はくさい・たまねぎ・青ピーマン 生しいたけ・生わかめ・根深ねぎ・きゅうり ブラックマツバもやし・バナナ
7	月	マーボー丼 わかめスープ キャベツのゆかり和え オレンジ	牛乳 チーズ蒸しパン	木綿豆腐・豚ひき肉・淡色辛みそ 豆もも・普通牛乳・調整豆乳 プロセスチーズ	米・ごま油・三温糖・かたくり粉・薄力粉 調合油	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・キャベツ・にんじん さやいんげん・しそ・梅干し バレンシアオレンジ
8	火	ごはん みそ汁(じゃが芋) 豚肉の生姜焼き オクラとツナの和え物 パナナ	牛乳 シュガーラスク	かつお削り節・淡色辛みそ・豚ロース まぐろ缶詰・普通牛乳	米・じゃがいも・調合油・三温糖 食パン・有塩バター	たまねぎ・こねぎ・しょうが・オクラ・にんじん パナナ
9	水	ごはん みそ汁(小松菜) カレイのみぞれがけ 五目ビーフン すいか	牛乳 ポテトのお好み焼き	木綿豆腐・かつお削り節・淡色辛みそ まがれい・豚ばら・普通牛乳・ベーコン たまご	米・かたくり粉・調合油・ピーフン じゃがいも・薄力粉・マヨドレ	こまつな・生わかめ・大根・しょうが・キャベツ にんじん・生しいたけ・青ピーマン・すいか あおのり
10	木	ごはん 青梗菜とベーコンのスープ 鶏のトマト煮 キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	牛乳 枝豆とゆかりのおにぎり	ベーコン・鶏もも・ヨーグルト・普通牛乳	米・かたくり粉・三温糖・調合油	チンゲンサイ・ぶなしめじ・たまねぎ にんにく・キャベツ・にんじん スイートコーン缶詰・きゅうり・えだまめ・しそ
12	土	焼き鳥丼 もやしのスープ 中華きゅうり パナナ	麦茶 ツナそぼろおにぎり	鶏もも・木綿豆腐・まぐろ缶詰	米・三温糖・ごま油	根深ねぎ・さやいんげん・焼きのり・しょうが ブラックマツバもやし・生わかめ・きゅうり にんじん・キャベツ・バナナ
14	月	豚丼 豆腐スープ キャベツの甘酢和え オレンジ	牛乳 ひじきおにぎり	豚かたロース・木綿豆腐・まぐろ缶詰 普通牛乳・豚かたロース・油揚げ	米・三温糖・調合油	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 バレンシアオレンジ・にんじん・ほしひじき
15	火	ごはん みそ汁(大根) 鶏の照焼き ブロッコリーのごま和え パナナ	牛乳 さつま芋のチーズお	油揚げ・かつお削り節・淡色辛みそ 鶏もも・普通牛乳・豆乳 プロセスチーズ	米・三温糖・ごま・さつまいも かたくり粉	大根・大根・しょうが・ブロッコリー・キャベツ にんじん・バナナ
16	水	ごはん レタススープ ハンバーグ マセドアンサラダ 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・マヨドレ・マカロニ・スパゲティ	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
17	木	ごはん 鶏ごぼ汁 鮭の塩麹焼き 切り干し大根の煮物 すいか	牛乳 パウンドケーキ	鶏もも・木綿豆腐・かつお削り節 しろさけ・油揚げ・普通牛乳・たまご	米・米こうじ・三温糖・薄力粉 有塩バター	ごぼう・根深ねぎ・ま昆布・切干しいたごん にんじん・さやいんげん・乾しいたけ すいか
18	金	ごはん 千切り野菜のすまし汁 カジキのごま焼き 肉じゃが オレンジ	牛乳 ココアクリームサンド	かつお削り節・めかじき・豚かたロース 普通牛乳・豆乳・ココ	米・三温糖・ごま・じゃがいも・調合油 食パン・かたくり粉	大根・にんじん・さやえんどう・ま昆布 たまねぎ・さやいんげん バレンシアオレンジ
19	土	ごはん 白菜とベーコンのスープ 鶏肉のみそ焼き キャベツのじゃこ和え パナナ	麦茶 人参おにぎり	ベーコン・鶏もも・淡色辛みそ しらす干し・ウインナー	米・調合油	はくさい・ぶなしめじ・しょうが・キャベツ にんじん・ブロッコリー・バナナ
21	月	ハヤシライス 大根スープ 和風サラダ オレンジ	牛乳 焼き芋 チーズ	豚もも・まぐろ缶詰・普通牛乳 プロセスチーズ	米・調合油・ごま油・三温糖	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 バレンシアオレンジ
22	火	ごはん みそ汁(えのき) サバの香味だれがけ 大根とちくわの煮物 パナナ	牛乳 混ぜご飯おにぎり	油揚げ・淡色辛みそ・かつお削り節 まさば・焼き竹輪・普通牛乳	米・かたくり粉・調合油・三温糖・ごま油	えのきたけ・たまねぎ・こねぎ・しょうが・しそ 大根・にんじん・さやいんげん・バナナ ごぼう
23	水	ごはん みそ汁(もやし) 豚カツ ブロッコリーのおかか和え ヨーグルト	牛乳 スイートプール	油揚げ・かつお削り節・淡色辛みそ 豚ロース・ヨーグルト・普通牛乳・たまご	米・薄力粉・パン粉・調合油・三温糖 ロールパン・有塩バター・車糖	りょくどうもやし・生わかめ・ブロッコリー にんじん・スイートコーン缶詰
24	木	人蔘パン コーンスープ 鶏肉のアップルジンジャー パテサラダ トマト ジュース	麦茶 パフェ	普通牛乳・鶏もも・クリーム アイスクリーム	ロールパン・りんごジャム・三温糖 じゃがいも・調合油・マヨドレ コーンフレーク・車糖 カバーリングチョコレート	たまねぎ・スイートコーン缶詰・しょうが・にんにく レモン・にんじん・きゅうり・スイートコーン缶詰 トマト・りんご飲料・みかん缶詰 ぶどう大粒
25	金	ごはん おた汁 鮭の味噌マヨ焼き ひじきの煮物 ぶどう	牛乳 塩焼きそば	豚もも・生揚げ・淡色辛みそ・しろさけ 油揚げ・だいず・普通牛乳 豚かたロース	米・さといも・三温糖・マヨドレ・調合油 蒸し中華めん	大根・ごぼう・にんじん・こねぎ・ほしひじき さやいんげん・ぶどう・キャベツ ブラックマツバもやし・青ピーマン あおのり
26	土	ごはん えのきと豆腐のスープ ごま焼肉 もやしのナムル パナナ	麦茶 しらすおにぎり	木綿豆腐・豚ロース・しらす干し	米・三温糖・調合油・ごま・ごま油	えのきたけ・にんじん・こねぎ・たまねぎ にんにく・きゅうり・ブラックマツバもやし パナナ
28	月	すき焼き丼 みそ汁(キャベツ) 切干大根サラダ オレンジ	牛乳 豆乳蒸しパン	豚もも・焼き豆腐・かつお削り節 淡色辛みそ・ロースハム・普通牛乳 調整豆乳	米・三温糖・ごま油・薄力粉・調合油 ごま	根深ねぎ・キャベツ・生わかめ 切干しいたごん・きゅうり バレンシアオレンジ
29	火	ごはん みそ汁(豆腐) カレイのみりん焼き おかかほうれん草 パナナ	牛乳 じゃがもち	木綿豆腐・淡色辛みそ・かつお削り節 煮干し・まがれい・普通牛乳	米・ごま・三温糖・じゃがいも かたくり粉	生わかめ・根深ねぎ・ほうれん草・キャベツ にんじん・バナナ
30	水	ごはん すまし汁(冬瓜) カジキの照焼き れんこんとベーコンの炒め煮 すいか	牛乳 カレーおにぎり	かつお削り節・めかじき・ベーコン 普通牛乳・ウインナー	米・三温糖・調合油	どうがん・ぶなしめじ・ま昆布・糸みつば れんこん・にんじん・さやいんげん・すいか たまねぎ
31	木	茶飯 みそ汁(なす) 塩唐揚げ マカロニサラダ ヨーグルト	牛乳 ジャムサンド	かつお削り節・淡色辛みそ・鶏もも ヨーグルト・普通牛乳	米・三温糖・かたくり粉・調合油 マカロニ・スパゲティ・マヨドレ・食パン いちごジャム	ま昆布・なす・たまねぎ・しょうが・にんにく きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰

誕生会

※畑で育てた野菜(じゃが芋、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。

※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、麦茶とお菓子が出ます

※7月から9月までの夏季期間は給食の展示は写真になります

平均給与量	エネルギー	脂質	たんぱく質
幼児	564kcal	15.8g	24.3g
乳児	451kcal	13.0g	19.0g



《初期食》

令和5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	火	おもゆ 人参のスープ	17	木	おもゆ かぼちゃのスープ
2	水	おもゆ 玉ねぎのスープ	18	金	おもゆ じゃが芋のスープ
3	木	おもゆ 大根のスープ	19	土	ミルク
4	金	おもゆ かぼちゃのスープ	21	月	おもゆ 玉ねぎのスープ
5	土	ミルク	22	火	おもゆ さつまいものスープ
7	月	おもゆ キャベツのスープ	23	水	おもゆ かぼちゃのスープ
8	火	おもゆ 人参のスープ	24	木	おもゆ 人参のスープ
9	水	おもゆ じゃが芋のスープ	25	金	おもゆ 大根のスープ
10	木	おもゆ 玉ねぎのスープ	26	土	ミルク
12	土	ミルク	28	月	おもゆ キャベツのスープ
14	月	おもゆ 人参のスープ	29	火	おもゆ じゃが芋のスープ
15	火	おもゆ 大根のスープ	30	水	おもゆ 人参のスープ
16	水	おもゆ 玉ねぎのスープ	31	木	おもゆ 玉ねぎのスープ

※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。

《中期食》

令和5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	火	7倍がゆ 人参のスープ しらすとかぼちゃのとり煮	17	木	7倍がゆ かぼちゃのスープ 鮭と大根のとり煮
2	水	7倍がゆ 玉ねぎのスープ カジキとキャベツのとり煮	18	金	7倍がゆ じゃが芋のスープ カジキとほうれん草のとり煮
3	木	7倍がゆ 大根のスープ ツナと人参のとり煮	19	土	しらすとブロッコリーのおかゆ 人参のスープ
4	金	7倍がゆ かぼちゃのスープ 鮭とほうれん草のとり煮	21	月	7倍がゆ 玉ねぎのスープ ツナとさつま芋のとり煮
5	土	しらすと青のりのおかゆ 人参のスープ	22	火	7倍がゆ さつま芋のスープ カレイと人参のとり煮
7	月	7倍がゆ キャベツのスープ 豆腐と人参のとり煮	23	水	7倍がゆ かぼちゃのスープ 豆腐とブロッコリーのとり煮
8	火	7倍がゆ 人参のスープ しらすとほうれん草のとり煮	24	木	7倍がゆ 人参のスープ しらすとじゃが芋のとり煮
9	水	7倍がゆ じゃが芋のスープ カレイとキャベツのとり煮	25	金	7倍がゆ 大根のスープ 鮭とキャベツのとり煮
10	木	7倍がゆ 玉ねぎのスープ 鮭とさつま芋のとり煮	26	土	しらすと青のりのおかゆ かぼちゃのスープ
12	土	豆腐と青のりのおかゆ かぼちゃのスープ	28	月	7倍がゆ キャベツのスープ 豆腐とかぼちゃのとり煮
14	月	7倍がゆ 人参のスープ ツナとキャベツのとり煮	29	火	7倍がゆ じゃが芋のスープ カレイとほうれん草のとり煮
15	火	7倍がゆ 大根のスープ 豆腐とブロッコリーのとり煮	30	水	7倍がゆ 人参のスープ カジキとさつま芋のとり煮
16	水	7倍がゆ 玉ねぎのスープ しらすとじゃが芋のとり煮	31	木	7倍がゆ 玉ねぎのスープ 鮭とかぼちゃのとり煮

※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5年8月離乳食献立表

日にち	曜日	午前の食事		おやつ	
1	火	5倍がゆ すまし汁(豆腐) 肉団子 小松菜ともやしの煮浸し	豆腐・わかめ・ねぎ 豚肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳 小松菜・人参・もやし・油揚げ	おかゆ・麦茶	米・鮭
2	水	5倍がゆ みそ汁(えのき) カジキのほぐし煮 野菜炒め煮	えのき・玉ねぎ・油揚げ・こねぎ カジキ 玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン・コーン	おかゆ・麦茶	米・しらす・ほうれん草
3	木	5倍がゆ みそ汁(豆腐) 鶏肉のほぐし煮 キャベツの煮浸し	豆腐・油揚げ・大根・人参 鶏肉 キャベツ・人参・油揚げ	煮込みうどん・麦茶	うどん・ツナ・トマト
4	金	5倍がゆ みそ汁(なめこ) 鮭のほぐし煮 かぼちゃの煮物	豆腐・なめこ・ねぎ 鮭 かぼちゃ・人参・いんげん	お焼き・麦茶	さつま芋・片栗粉
5	土	中華丼(5倍がゆ) スープ(豆腐) もやしの煮浸し	豚肉・人参・白菜・玉ねぎ・ピーマン しいたけ・豆腐・わかめ・ねぎ きゅうり・人参・もやし	おかゆ・麦茶	米・鶏肉
7	月	マーボー丼(5倍がゆ) スープ(わかめ) キャベツの煮浸し	豚肉・豆腐・玉ねぎ・ねぎ・ニラ わかめ・ねぎ・えのき キャベツ・人参・いんげん	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
8	火	5倍がゆ みそ汁(じゃが芋) ハンバーグ オクラとツナのやわらか煮	玉ねぎ・じゃが芋・こねぎ 豚肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳 オクラ・ツナ・人参・おかか	おかゆ・麦茶	米・しらす・かぼちゃ
9	水	5倍がゆ みそ汁(小松菜) カレイのみぞれがけ 野菜炒め煮	豆腐・小松菜・わかめ カレイ・大根 キャベツ・人参・しいたけ・ピーマン・豚肉	お焼き・麦茶	じゃが芋・片栗粉
10	木	5倍がゆ スープ(チンゲンサイ) 鶏肉のトマト煮 キャベツとコーンのやわらか煮	チンゲンサイ・しめじ 鶏肉・玉ねぎ・トマト キャベツ・人参・コーン・きゅうり	おかゆ・麦茶	米・鮭
12	土	焼き鳥丼(5倍がゆ) スープ(もやし) 人参の煮浸し	鶏肉・長ねぎ・いんげん もやし・豆腐・わかめ きゅうり・人参・キャベツ	おかゆ・麦茶	米・ツナ
14	月	豚丼(5倍がゆ) スープ(豆腐) キャベツの煮浸し	豚肉・玉ねぎ 豆腐・わかめ・ねぎ キャベツ・きゅうり・ツナ・人参	おかゆ・麦茶	米・豚肉・人参・油揚げ
15	火	5倍がゆ みそ汁(大根) 鶏のほぐし煮 ブロッコリーのやわらか煮	大根・油揚げ 鶏肉 ブロッコリー・キャベツ・人参	お焼き・麦茶	さつま芋・片栗粉
16	水	5倍がゆ スープ(レタス) ハンバーグ じゃが芋のマッシュ	レタス・玉ねぎ 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
17	木	5倍がゆ すまし汁(豆腐) 鮭のほぐし煮 大根の煮物	鶏肉・豆腐・ねぎ 鮭 大根・人参・いんげん	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
18	金	5倍がゆ すまし汁(大根) カジキのほぐし煮 じゃが芋の煮物	大根・人参・絹さや カジキ じゃが芋・人参・玉ねぎ・いんげん・豚肉	おかゆ・麦茶	米・しらす・かぼちゃ
19	土	5倍がゆ スープ(白菜) 鶏肉のほぐし煮 キャベツのじゃこ煮	白菜・しめじ 鶏肉 キャベツ・人参・ブロッコリー・しらす	おかゆ・麦茶	米・人参・豚肉
21	月	豚肉と野菜の旨煮丼(5倍がゆ) スープ(大根) キャベツの煮浸し	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	お焼き・麦茶	さつま芋・片栗粉
22	火	5倍がゆ みそ汁(えのき) カレイのほぐし煮 大根の煮物	えのき・玉ねぎ・油揚げ・こねぎ カレイ 大根・人参・いんげん	おかゆ・麦茶	米・油揚げ・人参
23	水	5倍がゆ みそ汁(もやし) 肉団子 ブロッコリーのおかか煮	もやし・わかめ・油揚げ 豚肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳 ブロッコリー・人参・コーン・おかか	おかゆ・麦茶	米・鮭
24	木	5倍がゆ 豆乳コーンスープ 鶏肉のほぐし煮 じゃが芋のマッシュ	豆乳・コーン・玉ねぎ・パセリ 鶏肉 じゃが芋・きゅうり・玉ねぎ・人参	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳・いちごジャム
25	金	5倍がゆ みそ汁(大根) 鮭のほぐし煮 かぼちゃの煮物	大根・人参・こねぎ 鮭 かぼちゃ・人参・いんげん	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
26	土	5倍がゆ スープ(えのき) 豚肉のほぐし煮 もやしの煮浸し	えのき・人参・豆腐・こねぎ 豚肉・玉ねぎ もやし・人参・きゅうり	おかゆ・麦茶	米・しらす
28	月	すき焼き丼(5倍がゆ) みそ汁(キャベツ) 大根の煮物	豚肉・ねぎ・豆腐 キャベツ・わかめ 大根・人参	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
29	火	5倍がゆ みそ汁(豆腐) カレイのほぐし煮 ほうれん草のおかか煮	豆腐・わかめ・ねぎ カレイ ほうれん草・キャベツ・人参・おかか	お焼き・麦茶	じゃが芋・片栗粉
30	水	5倍がゆ すまし汁(人参) カジキのほぐし煮 さつま芋の煮物	人参・豆腐・しめじ カジキ さつま芋・人参・いんげん	おかゆ・麦茶	米・豚肉・人参・玉ねぎ
31	木	5倍がゆ みそ汁(なす) 鶏肉のほぐし煮 かぼちゃのマッシュ	なす・玉ねぎ 鶏肉・かぼちゃ きゅうり・人参・玉ねぎ・コーン	おかゆ・麦茶	米・ツナ・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。

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5年8月離乳食献立表

日にち	曜日	午前の食事		おやつ	
1	火	軟飯 すまし汁(豆腐) 豚肉のマーメレード焼き 小松菜ともやしの和え物 すいか	豆腐・わかめ・ねぎ 豚肉・マーメレードジャム 小松菜・人参・もやし・油揚げ	軟飯・麦茶	米・鮭
2	水	軟飯 みそ汁(えのき) カジキのニンニク風味焼き 野菜炒め オレンジ	えのき・玉ねぎ・油揚げ・こねぎ カジキ 玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン・コーン	ジャムサンド・麦茶	食パン・いちごジャム
3	木	とうもろこしごはん(軟飯)けんちん汁 鶏肉のジュシー焼き キャベツの煮浸し ぶどう	コーン・里芋・油揚げ・ごぼう・ねぎ・豆腐 大根・人参・鶏肉 キャベツ・人参・油揚げ	煮込みうどん・麦茶	うどん・ツナ・トマト
4	金	軟飯 みそ汁(なめこ) サバの照り焼き かぼちゃの煮物 パナナ	豆腐・なめこ・ねぎ サバ かぼちゃ・人参・いんげん	お焼き・麦茶	さつま芋・片栗粉
5	土	中華丼(軟飯) スープ(豆腐) もやしのナムル パナナ	豚肉・人参・白菜・玉ねぎ・ピーマン しいたけ・豆腐・わかめ・ねぎ きゅうり・人参・もやし・ごま	軟飯・麦茶	米・鶏肉
7	月	マーボー丼(軟飯) スープ(わかめ) キャベツの和え物 オレンジ	豚肉・豆腐・玉ねぎ・ねぎ・ニラ わかめ・ねぎ・えのき キャベツ・人参・いんげん	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
8	火	軟飯 みそ汁(じゃが芋) 豚肉の生姜焼き オクラとツナの和え物 パナナ	玉ねぎ・じゃが芋・こねぎ 豚肉 オクラ・ツナ・人参・おかか	ジャムサンド・麦茶	食パン・いちごジャム
9	水	軟飯 みそ汁(小松菜) カレイのみぞれがけ 野菜炒め すいか	豆腐・小松菜・わかめ カレイ・大根 キャベツ・人参・しいたけ・ピーマン・豚肉	お焼き・麦茶	じゃが芋・片栗粉
10	木	軟飯 スープ(チンゲンサイ) 鶏肉のトマト煮 キャベツとコーンのサラダ りんご	チンゲンサイ・しめじ 鶏肉・玉ねぎ・トマト キャベツ・人参・コーン・きゅうり	軟飯・麦茶	米・鮭
12	土	焼き鳥丼(軟飯) スープ(もやし) 中華きゅうり パナナ	鶏肉・長ねぎ・いんげん もやし・豆腐・わかめ きゅうり・人参・キャベツ	軟飯・麦茶	米・ツナ
14	月	豚丼(軟飯) スープ(豆腐) キャベツの甘酢和え オレンジ	豚肉・玉ねぎ 豆腐・わかめ・ねぎ キャベツ・きゅうり・ツナ・人参	軟飯・麦茶	米・豚肉・人参・油揚げ
15	火	軟飯 みそ汁(大根) 鶏の照焼き ブロッコリーのごま和え パナナ	大根・油揚げ 鶏肉 ブロッコリー・キャベツ・人参・ごま	お焼き・麦茶	さつま芋・片栗粉
16	水	軟飯 スープ(レタス) ハンバーグ ポテトサラダ りんご	レタス・玉ねぎ 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
17	木	軟飯 すまし汁(豆腐) 鮭の塩麹焼き 切干大根の煮物 すいか	鶏肉・豆腐・ねぎ 鮭 切干大根・人参・いんげん・油揚げ・しいたけ	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
18	金	軟飯 すまし汁(大根) カジキのごま焼き じゃが芋の煮物 オレンジ	大根・人参・絹さや カジキ・ごま じゃが芋・人参・玉ねぎ・いんげん・豚肉	ジャムサンド・麦茶	食パン・いちごジャム
19	土	軟飯 スープ(白菜) 鶏肉のみそ焼き キャベツのじゃこ和え パナナ	白菜・しめじ 鶏肉 キャベツ・人参・ブロッコリー・しらす	軟飯・麦茶	米・人参・豚肉
21	月	豚肉と野菜の旨煮丼(軟飯) スープ(大根) 和風サラダ オレンジ	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	お焼き・麦茶	さつま芋・片栗粉
22	火	軟飯 みそ汁(えのき) サバの香味だれがけ 大根の煮物 パナナ	えのき・玉ねぎ・油揚げ・こねぎ サバ・しそ 大根・人参・いんげん	軟飯・麦茶	米・油揚げ・人参
23	水	軟飯 みそ汁(もやし) 豚肉のソテー ブロッコリーのおかか和え りんご	もやし・わかめ・油揚げ 豚肉 ブロッコリー・人参・コーン・おかか	ジャムサンド・麦茶	食パン・いちごジャム
24	木	食パン 豆乳コーンスープ 鶏肉のアップルジンジャー ポテトサラダ オレンジ	豆乳・コーン・玉ねぎ・バセリ 鶏肉・りんごジャム じゃが芋・きゅうり・玉ねぎ・人参・マヨドレ	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳・いちごジャム
25	金	軟飯 ぶた汁 鮭の味噌マヨ焼き ひじきの煮物 ぶどう	豚肉・大根・ごぼう・人参・生揚げ・里芋 こねぎ・鮭・マヨドレ ひじき・人参・油揚げ・大豆・いんげん	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
26	土	軟飯 スープ(えのき) ごま焼肉 もやしのナムル パナナ	えのき・人参・豆腐・こねぎ 豚肉・玉ねぎ・ごま もやし・人参・きゅうり・ごま	軟飯・麦茶	米・しらす
28	月	すき焼き丼(軟飯) みそ汁(キャベツ) 大根の煮物 オレンジ	豚肉・ねぎ・豆腐 キャベツ・わかめ 大根・人参	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
29	火	軟飯 みそ汁(豆腐) カレイのみりん焼き おかかほうれん草 パナナ	豆腐・わかめ・ねぎ カレイ ほうれん草・キャベツ・人参・おかか	お焼き・麦茶	じゃが芋・片栗粉
30	水	軟飯 すまし汁(人参) カジキの照焼き さつま芋の煮物 すいか	人参・豆腐・しめじ カジキ さつま芋・人参・いんげん	軟飯・麦茶	米・豚肉・人参・玉ねぎ
31	木	茶飯(軟飯) みそ汁(なす) 鶏肉のソテー かぼちゃのサラダ りんご	なす・玉ねぎ 鶏肉・かぼちゃ きゅうり・人参・玉ねぎ・コーン・マヨドレ	ジャムサンド・麦茶	食パン・いちごジャム

※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。