

7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:調子をととのえる
1	土	ごはん 青梗菜とベーコンのスープ 鶏肉のみそ焼き ブロッコリーのごま和え バナナ	麦茶 肉そぼろおにぎり	ベーコン・鶏もも・淡色辛みそ 鶏ひき肉	米・ごま・三温糖	チンゲンサイ・ぶなしめじ・しょうが ブロッコリー・キャベツ・にんじん・バナナ
3	月	中華丼 えのきのスープ 春雨サラダ バナナ	牛乳 チーズ蒸しパン	豚もも・木綿豆腐・普通牛乳 調製豆乳・プロセスチーズ	米・かたくり粉・ごま油・普通はるさめ 三温糖・ごま・薄力粉・調合油	にんじん・はくさい・たまねぎ・青ピーマン きくらげ・生しいたけ・生わかめ・えのきたけ きゅうり・りょうとうもやし・バナナ
4	火	ごはん みそ汁(なめこ) 豚肉の玉ねぎソース 小松菜ともやしの和え物 ヨーグルト	牛乳 さつま芋のみたらし	木綿豆腐・淡色辛みそ・かつお削り節 豚かたろース・油揚げ・ヨーグルト 普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・ごま油・三温糖 さつまいも	なめこ・根深ねぎ・しょうが・たまねぎ ごまつな・にんじん・ブラックマツバもやし
5	水	ごはん みそ汁(かぶ) カジキのステーキ風 コーンと野菜のソテー すいか	牛乳 冷やし棒棒鶏めん	かつお削り節・淡色辛みそ・めかじき 普通牛乳・鶏むね	米・かたくり粉・調合油・三温糖 中華めん・ごま油・ごま	かぶ・生わかめ・たまねぎ・スイートコーン缶詰 にんじん・ほうれんそう・ぶなしめじ・すいか きゅうり・トマト
6	木	とうもろこしごはん すまし汁(鮭) 和風サラダ ジュース	牛乳 クラッカーサンド	木綿豆腐・かつお削り節・鶏もも まぐろ缶詰・普通牛乳・プロセスチーズ 豆乳・ココア	米・焼きふ・かたくり粉・調合油・ごま油 三温糖・薄力粉・いちごジャム	スイートコーン・にんじん・オクラ・ま昆布 にんにく・しょうが・きゅうり・キャベツ たまねぎ・トマト・りんご飲料・ぶどう飲料
7	金	ごはん みそ汁(じゃが芋) 鮭の照り焼き 切り干しと厚揚げの煮物 オレンジ	牛乳 チャーハン風おにぎり	かつお削り節・淡色辛みそ・しろさけ 生揚げ・普通牛乳・しらす干し	米・じゃがいも・車糖・調合油・三温糖 ごま油	たまねぎ・こねぎ・切干しだいこん・にんじん さやいんげん・バレンシアオレンジ 根深ねぎ
8	土	味噌豚丼 キャベツスープ ブロッコリーのおかか和え バナナ	麦茶 人参おにぎり	豚かたろース・淡色辛みそ・木綿豆腐 かつお削り節・ウインナー	米・ごま油・三温糖	たまねぎ・しょうが・キャベツ・生わかめ ブロッコリー・にんじん・スイートコーン缶詰 バナナ
10	月	チンジャオロース丼 とうがんのスープ もやしのナムル バナナ	牛乳 フライドポテト	豚かたろース・ベーコン・普通牛乳	米・調合油・かたくり粉・ごま・三温糖 ごま油・じゃがいも	しょうが・青ピーマン・にんじん・たまねぎ たけのこ水煮缶詰・乾しいたけ・とうがん こねぎ・きゅうり・ブラックマツバもやし バナナ・あおのり
11	火	ごはん すまし汁(玉ねぎ) 鶏肉のマーメレード焼き れんこんとベーコンの炒め煮 メロン	牛乳 ジャムサンド	かつお削り節・鶏もも・ベーコン 普通牛乳	米・マーメレード・三温糖・食パン いちごジャム	たまねぎ・こねぎ・えのきたけ・ま昆布 れんこん・にんじん・さやいんげん・メロン
12	水	ごはん みそ汁(なす) アジフライ 蒸し野菜サラダ ヨーグルト	牛乳 ナポリタン	油揚げ・かつお削り節・淡色辛みそ まあじ・ヨーグルト・普通牛乳・ベーコン	米・薄力粉・パン粉・調合油 じゃがいも・三温糖・マカロニ・スパゲッティ	なす・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー 青ピーマン
13	木	じゃこご飯 みそ汁(ほうれん草) 豚肉のジュシー焼き ひじきと枝豆のサラダ すいか	ジュース 米粉ドーナツ	しらす干し・油揚げ・煮干し かつお削り節・淡色辛みそ 豚かたろース・ロースハム・絹ごし豆腐 豆乳・きな粉・ココア	米・ごま・三温糖・調合油・米粉 コーンスターチ・グラニュー糖	カットわかめ・ほうれんそう・根深ねぎ にんにく・えだまめ・ほしひじき・キャベツ すいか・りんご飲料
14	金	ごはん すまし汁(豆腐) サバの味噌焼き 炒りどり オレンジ	牛乳 フルーツ水ようかん クラッカー	木綿豆腐・かつお削り節・まさば 淡色辛みそ・鶏もも・普通牛乳 ごあん	米・三温糖・調合油・車糖 ソーダクラッカー	生わかめ・根深ねぎ・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 バレンシアオレンジ・バレンシアアップル缶詰 もも缶詰・みかん缶詰 粉寒天
15	土	豚丼 もやしのスープ キャベツの煮びたし バナナ	麦茶 青のりしらすおにぎり	豚かたろース・絹ごし豆腐・油揚げ しらす干し	米・三温糖・調合油・車糖・ごま	たまねぎ・しょうが・にんにく・だいずもやし 生わかめ・キャベツ・にんじん・バナナ あおのり
18	火	ごはん みそ汁(小松菜) 鮭のごま焼き 豚肉とじゃが芋の照り炒め バナナ	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	木綿豆腐・かつお削り節・淡色辛みそ しろさけ・豚かたろース・普通牛乳 たまご・ヨーグルト	米・三温糖・ごま・じゃがいも・調合油 薄力粉・グラニュー糖	ごまつな・生わかめ・エリンギ・さやいんげん バナナ
19	水	ソフトフランスパン ミネストローネ ハンバーグ ポテトサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏ごぼうおにぎり	ベーコン・豚ひき肉・豆乳・ヨーグルト 普通牛乳・鶏もも	フランスパン・パン粉・じゃがいも 調合油・三温糖・マヨネーズ	キャベツ・セロリー・たまねぎ・にんじん トマト缶詰・きゅうり・ブロッコリー スイートコーン缶詰・ごぼう・たけのこ
20	木	チキンカレーライス 豆腐スープ キャベツのじゃこ和え すいか	麦茶 パフェ	鶏もも・木綿豆腐・しらす干し・クリーム アイスクリーム	米・じゃがいも・調合油・カレーレウ コーンフレーク・車糖 カーラックチョコレート	たまねぎ・にんじん・生わかめ・根深ねぎ キャベツ・ブロッコリー・すいか・みかん缶詰
21	金	ごはん 豚汁 カジキの甘酢焼き ブロッコリーの塩炒め ぶどう	牛乳 焼きそば	豚かたろース・木綿豆腐・淡色辛みそ かつお削り節・めかじき・普通牛乳 豚もも	米・さといも・三温糖・かたくり粉 ごま油・中華めん	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 ぶどう・キャベツ・りょうとうもやし・青ピーマン あおのり
22	土	マーボー丼 わかめスープ もやしのナムル バナナ	麦茶 ツナそぼろおにぎり	木綿豆腐・豚ひき肉・淡色辛みそ 豆みそ・まぐろ缶詰	米・ごま油・三温糖・かたくり粉・ごま	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 ブラックマツバもやし・バナナ
24	月	豚丼 みそ汁(豆腐) キャベツの甘酢和え バナナ	牛乳 おかかおにぎり	豚かたろース・木綿豆腐・淡色辛みそ かつお削り節・煮干し・まぐろ缶詰 普通牛乳・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・生わかめ 根深ねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん バナナ
25	火	ごはん ジュリエンススープ 豚肉のケチャップ炒め アスパラのサラダ メロン	牛乳 レモントースト	豚かたろース・普通牛乳	米・調合油・三温糖・食パン 有塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・セロリー・にんにく アスパラガス・キャベツ・スイートコーン缶詰 メロン・レモン
26	水	ごはん みそ汁(大根) サバの生姜焼き 夏野菜の揚げ煮 ヨーグルト	牛乳 肉うどん	油揚げ・かつお削り節・淡色辛みそ まさば・ヨーグルト・普通牛乳・豚もも	米・調合油・三温糖・うどん	大根・大根・しょうが・西洋かぼちゃ・なす ズッキーニ・赤ピーマン・さやいんげん ほうれんそう・根深ねぎ
27	木	青梗菜とベーコンのスープ 鶏の塩麹焼き 人参しりしり ブロッコリーの和え物 ぶどう	牛乳 レーズンスコーン	ベーコン・鶏もも・まぐろ缶詰・たまご かつお削り節・普通牛乳	米・米こうじ・ごま油・三温糖・薄力粉 無塩バター	ま昆布・チンゲンサイ・ぶなしめじ・にんじん ブロッコリー・スイートコーン缶詰・ぶどう 干しぶどう
28	金	ごはん みそ汁(なす) カレーの照り焼き 小松菜のおかか和え オレンジ	牛乳 いそべじゃがもち	油揚げ・かつお削り節・淡色辛みそ まがれい・普通牛乳	米・三温糖・車糖・じゃがいも かたくり粉	なす・たまねぎ・ごまつな・にんじん えのきたけ・バレンシアオレンジ・焼きのり
29	土	ごはん キャベツとベーコンのスープ 豚肉の生姜焼き 海苔酢和え バナナ	麦茶 ひじきおにぎり	ベーコン・豚ロース・まぐろ缶詰 豚かたろース・油揚げ	米・調合油・三温糖	キャベツ・ぶなしめじ・しょうが ブラックマツバもやし・にんじん・ほうれんそう 焼きのり・バナナ・にんじん・ほしひじき
31	月	夏野菜カレー レタススープ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 人参ケーキ	豚もも・ベーコン・ヨーグルト・普通牛乳 たまご	米・じゃがいも・調合油・三温糖 有塩バター・薄力粉・カレーレウ	たまねぎ・にんじん・なす・ズッキーニ 青ピーマン・トマト・レタス・キャベツ・きゅうり ブロッコリー・スイートコーン缶詰

*13(木)・・・みそ汁(ほうれん草)は非常食を使用します。

※畑で育てた野菜(じゃが芋、きゅうり、トマト、ピーマン、
はす、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		559kcal	15.8g	23.4g
乳児		447kcal	13.0g	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

《初期食》

令和5年7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	土	ミルク	18	火	おもゆ かぼちゃのスープ
3	月	おもゆ 人参のスープ	19	水	おもゆ 人参のスープ
4	火	おもゆ 玉ねぎのスープ	20	木	おもゆ キャベツのスープ
5	水	おもゆ かぶのスープ	21	金	おもゆ 大根のスープ
6	木	おもゆ かぼちゃのスープ	22	土	ミルク
7	金	おもゆ じゃが芋のスープ	24	月	おもゆ かぼちゃのスープ
8	土	ミルク	25	火	おもゆ キャベツのスープ
10	月	おもゆ さつまいものスープ	26	水	おもゆ 大根のスープ
11	火	おもゆ キャベツのスープ	27	木	おもゆ 人参のスープ
12	水	おもゆ じゃが芋のスープ	28	金	おもゆ 玉ねぎのスープ
13	木	おもゆ かぼちゃのスープ	29	土	ミルク
14	金	おもゆ 人参のスープ	31	月	おもゆ キャベツのスープ
15	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。



子どものペースで離乳食を進めましょう

赤ちゃんは栄養の多くを離乳食から摂るようになります。成長は個人差が大きく階段を上がるようには進まないことも多いので、少しずつ経験を重ねステップアップしていきます。

赤ちゃんの口の動きや表情をよく観察しながら、食べる意欲を引き出すようなメニューの工夫と食卓の楽しい雰囲気です離乳食を進めていきたいですね。

西砂保育園

《中期食》

令和5年7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	土	しらすとブロッコリーのおかゆ かぼちゃのスープ	18	火	7倍がゆ かぼちゃのスープ 鮭とじゃが芋のとろ煮
3	月	7倍がゆ 人参のスープ ツナと白菜のとろ煮	19	水	7倍がゆ 人参のスープ ツナとほうれん草のとろ煮
4	火	7倍がゆ 玉ねぎのスープ カレイとさつま芋のとろ煮	20	木	7倍がゆ キャベツのスープ しらすとブロッコリーのとろ煮
5	水	7倍がゆ かぶのスープ カジキとほうれん草のとろ煮	21	金	7倍がゆ 大根のスープ カジキとキャベツのとろ煮
6	木	7倍がゆ かぼちゃのスープ 豆腐と人参のとろ煮	22	土	豆腐と青のりのおかゆ 人参のスープ
7	金	7倍がゆ じゃが芋のスープ 鮭と大根のとろ煮	24	月	7倍がゆ かぼちゃのスープ ツナとキャベツのとろ煮
8	土	豆腐とブロッコリーのおかゆ かぼちゃのスープ	25	火	7倍がゆ キャベツのスープ カレイとさつま芋のとろ煮
10	月	7倍がゆ さつま芋のスープ しらすとほうれん草のとろ煮	26	水	7倍がゆ 大根のスープ 鮭とかぼちゃのとろ煮
11	火	7倍がゆ キャベツのスープ 豆腐とかぼちゃのとろ煮	27	木	7倍がゆ 人参のスープ 豆腐とブロッコリーのとろ煮
12	水	7倍がゆ じゃが芋のスープ 鮭とブロッコリーのとろ煮	28	金	7倍がゆ 玉ねぎのスープ カレイと人参のとろ煮
13	木	7倍がゆ かぼちゃのスープ ツナと大根のとろ煮	29	土	ツナとほうれん草のおかゆ かぼちゃのスープ
14	金	7倍がゆ 人参のスープ カレイとかぼちゃのとろ煮	31	月	7倍がゆ キャベツのスープ 鮭とじゃが芋のとろ煮
15	土	しらすと人参のおかゆ キャベツのスープ			

※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。



子どものペースで離乳食を進めましょう

食べ物の固さや大きさの進み具合が遅いと感じることがあるかもしれませんが、離乳食の進み方には個人差があります。今は舌で押しつぶせる固さのものを続けましょう。

これが十分にできて上手に食べられるようになると、次のステップへと無理なく進めます。ゆったりした気持ちで進めましょう。

西砂保育園

《後期食》

令和5年7月離乳食献立表

日にち	曜日	午前の食事		おやつ	
1	土	5倍がゆ スープ(チンゲンサイ) 鶏肉ほぐし煮 ブロッコリーのやわらか煮	チンゲンサイ・しめじ 鶏肉 ブロッコリー・キャベツ・人参	おかゆ・麦茶	米・鶏肉
3	月	中華丼(5倍がゆ) スープ(えのき) 人参の煮浸し	豚肉・人参・白菜・玉ねぎ・ピーマン しいたけ・わかめ・えのき・豆腐 きゅうり・人参・もやし	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
4	火	5倍がゆ みそ汁(なめこ) 肉団子 小松菜のやわらか煮	なめこ・豆腐・ねぎ 豚肉・玉ねぎ・パン粉 人参・小松菜・油揚げ・もやし	お焼き・麦茶	さつまいも・片栗粉
5	水	5倍がゆ みそ汁(かぶ) カジキのほぐし煮 野菜の煮浸し	かぶ・わかめ カジキ・玉ねぎ コーン・玉ねぎ・人参・ほうれん草・しめじ	煮込みうどん・麦茶	うどん・鶏肉・トマト
6	木	5倍がゆ すまし汁(オクラ) 鶏のほぐし煮 キャベツの煮浸し	人参・豆腐・オクラ 鶏肉 キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・トマト・ツナ	いちご蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳・いちごジャム
7	金	5倍がゆ みそ汁(じゃが芋) 鮭のほぐし煮 大根の煮物	じゃが芋・玉ねぎ・こねぎ 鮭 大根・人参・いんげん	おかゆ・麦茶	米・しらす・にんじん・ねぎ
8	土	みそ豚丼(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・わかめ・豆腐 ブロッコリー・人参・コーン・おかか	おかゆ・麦茶	米・豚肉・人参
10	月	豚肉と野菜の旨煮丼(5倍がゆ) スープ(豆腐) もやしの煮浸し	豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン 豆腐・人参・こねぎ もやし・人参・きゅうり	お焼き・麦茶	じゃが芋・片栗粉
11	火	5倍がゆ すまし汁(玉ねぎ) 鶏肉のほぐし煮 キャベツのおかか煮	玉ねぎ・こねぎ・えのき 鶏肉 キャベツ・人参・いんげん・おかか	おかゆ・麦茶	米・しらす・かぼちゃ
12	水	5倍がゆ みそ汁(なす) 鮭のほぐし煮 温野菜	なす・玉ねぎ・油揚げ 鮭 じゃが芋・人参・ブロッコリー	肉うどん・麦茶	うどん・豚肉・トマト・玉ねぎ 人参・ピーマン
13	木	5倍がゆ みそ汁(ほうれん草) 肉団子 大根の煮物	豆腐・ほうれん草 豚肉・玉ねぎ・パン粉 大根・人参	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
14	金	5倍がゆ すまし汁(豆腐) カレイのほぐし煮 かぼちゃの煮物	豆腐・わかめ・ねぎ カレイ かぼちゃ・人参・いんげん	おかゆ・麦茶	米・鶏肉・ほうれん草
15	土	豚丼(5倍がゆ) スープ(もやし) キャベツの煮びたし	豚肉・玉ねぎ もやし・豆腐・わかめ キャベツ・人参・油揚げ	おかゆ・麦茶	米・しらす・青のり
18	火	5倍がゆ みそ汁(小松菜) 鮭のほぐし煮 豚肉とじゃが芋の煮物	小松菜・豆腐・わかめ 豚肉・じゃが芋・いんげん	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
19	水	5倍がゆ ミネストローネ ハンバーグ ポテトのマッシュ	キャベツ・セロリ・玉ねぎ・人参・トマト 豚肉・パン粉・豆乳・じゃが芋・コーン きゅうり・ブロッコリー	おかゆ・麦茶	米・鶏肉・人参
20	木	鶏肉と野菜の旨煮丼(5倍がゆ) スープ(豆腐) キャベツのじゃこ煮	鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 豆腐・ねぎ・わかめ キャベツ・人参・ブロッコリー・しらす	おかゆ・麦茶	米・鮭
21	金	5倍がゆ みそ汁(大根) カジキのほぐし煮 ブロッコリーの炒め煮	大根・人参・豆腐・こねぎ カジキ ブロッコリー・玉ねぎ・しめじ・コーン	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	土	マーボー丼(5倍がゆ) スープ(わかめ) もやしの煮浸し	豆腐・豚肉・玉ねぎ・ねぎ・ニラ わかめ・ねぎ・えのき きゅうり・人参・もやし	おかゆ・麦茶	米・ツナ
24	月	豚丼(5倍がゆ) みそ汁(豆腐) キャベツのやわらか煮	豚肉・玉ねぎ 豆腐・わかめ・ねぎ キャベツ・きゅうり・ツナ・人参	おかゆ・麦茶	米・しらす・おかか
25	火	5倍がゆ スープ(人参) 肉団子 アスパラの煮浸し	人参・玉ねぎ・セロリ・パセリ 豚肉・玉ねぎ・パン粉 アスパラ・人参・コーン・キャベツ	おかゆ・麦茶	米・鶏肉・青のり
26	水	5倍がゆ みそ汁(大根) 鮭のほぐし煮 かぼちゃの煮物	大根・油揚げ 鮭 かぼちゃ・人参・いんげん	煮込みうどん・麦茶	うどん・豚肉・ほうれん草・ねぎ
27	木	5倍がゆ スープ(チンゲンサイ) 鶏のほぐし煮 ブロッコリーのやわらか煮	チンゲンサイ・しめじ 鶏肉 ブロッコリー・コーン・人参	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
28	金	5倍がゆ みそ汁(なす) カレイのほぐし煮 小松菜のおかか煮	なす・玉ねぎ・油揚げ カレイ 小松菜・人参・えのき・おかか	お焼き・麦茶	じゃが芋・片栗粉
29	土	5倍がゆ スープ(キャベツ) 豚肉のほぐし煮 ほうれん草のやわらか煮	キャベツ・しめじ 豚肉 ほうれん草・もやし・人参・ツナ	おかゆ・麦茶	米・人参・豚肉
31	月	豚肉と野菜の旨煮丼(5倍がゆ) スープ(玉ねぎ) ブロッコリーの煮浸し	豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・なす ピーマン・トマト・玉ねぎ キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・コーン	人参蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳・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。

離乳食期の食育とは

離乳食がスタートした赤ちゃんにとって、食事はとても大きな関心事です。母乳やミルク以外の食べ物を五感で味わうのは赤ちゃんにとっては未知の世界です。離乳食期の赤ちゃんにとって、どんな食育をすればいいのでしょうか。それは食事の楽しさを教えてあげる事です。楽しみながら好きなように食べる。これが「食」の第一歩であるとともに、初めての「食育」となります。遊び食べに悩むお母さんも多いのですが、これは食事を楽しんでいる証拠です。怒ったりせずに「おいしいね」「楽しいね」と優しく声をかけてあげましょう。

《移行食》
令和5年7月離乳食献立表

日にち	曜日	午前の食事	おやつ
1	土	軟飯 スープ(チンゲンサイ) 鶏肉のみそ焼き ブロッコリーのごま和え バナナ	チンゲンサイ・しめじ 鶏肉 ブロッコリー・キャベツ・人参・ごま 軟飯・麦茶 米・鶏肉
3	月	中華丼(軟飯) スープ(えのき) 春雨サラダ バナナ	豚肉・人参・白菜・玉ねぎ・ピーマン しいたけ・わかめ・えのき・豆腐 春雨・きゅうり・人参・もやし・ごま 豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
4	火	軟飯 みそ汁(なめこ) 豚肉の玉ねぎソース 小松菜の和え物 りんご	なめこ・豆腐・ねぎ 豚肉・玉ねぎ 人参・小松菜・油揚げ・もやし お焼き・麦茶 さつまいも・片栗粉
5	水	軟飯 みそ汁(かぶ) カジキのステーキ風 野菜のソテー すいか	かぶ・わかめ カジキ・玉ねぎ コーン・玉ねぎ・人参・ほうれん草・しめじ 煮込みうどん・麦茶 うどん・鶏肉・トマト
6	木	とうもろこしごはん(軟飯) すまし汁(オクラ) 鶏の照焼き キャベツのサラダ バナナ	コーン 人参・豆腐・オクラ・鶏肉 キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・トマト・ツナ いちご蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳・いちごジャム
7	金	軟飯 みそ汁(じゃが芋) 鮭の照り焼き 切干大根の煮物 オレンジ	じゃが芋・玉ねぎ・こねぎ 鮭 切干大根・人参・生揚げ・いんげん 軟飯・麦茶 米・しらす・にんじん・ねぎ
8	土	みそ豚丼(軟飯) スープ(キャベツ) ブロッコリーのおかか和え バナナ	豚肉・玉ねぎ・キャベツ・わかめ・豆腐 ブロッコリー・人参・コーン・おかか 軟飯・麦茶 米・豚肉・人参
10	月	豚肉と野菜の旨煮丼(軟飯) スープ(豆腐) もやしのナムル バナナ	豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン 豆腐・人参・こねぎ もやし・人参・きゅうり・ごま お焼き・麦茶 じゃが芋・片栗粉
11	火	軟飯 すまし汁(玉ねぎ) 鶏肉のマーメイド焼き キャベツのおかか和え りんご	玉ねぎ・こねぎ・えのき 鶏肉・マーメイドジャム キャベツ・人参・いんげん・おかか ジャムサンド・麦茶 食パン・いちごジャム
12	水	軟飯 みそ汁(なす) アジのソテー 温野菜サラダ バナナ	なす・玉ねぎ・油揚げ アジ じゃが芋・人参・ブロッコリー 肉うどん・麦茶 うどん・豚肉・トマト・玉ねぎ 人参・ピーマン
13	木	じゃこ飯(軟飯) みそ汁(ほうれん草) 豚肉のジュシー焼き 大根の煮物 すいか	しらす・豆腐・ほうれん草 豚肉 大根・人参 豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
14	金	軟飯 すまし汁(豆腐) サバの味噌焼き かぼちゃの煮物 オレンジ	豆腐・わかめ・ねぎ サバ かぼちゃ・人参・いんげん 軟飯・麦茶 米・鶏肉・ほうれん草
15	土	豚丼(軟飯) スープ(もやし) キャベツの煮びたし バナナ	豚肉・玉ねぎ もやし・豆腐・わかめ キャベツ・人参・油揚げ 軟飯・麦茶 米・しらす・青のり
18	火	軟飯 みそ汁(小松菜) 鮭のごま焼き 豚肉とじゃが芋の煮物 バナナ	小松菜・豆腐・わかめ 鮭 豚肉・じゃが芋・いんげん 豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
19	水	食パン ミネストローネ ハンバーグ ポテトサラダ バナナ	キャベツ・セロリ・玉ねぎ・人参 トマト・豚肉・パン粉・豆乳・じゃが芋 コーン・きゅうり・ブロッコリー・マヨドレ 軟飯・麦茶 米・鶏肉・人参
20	木	鶏肉と野菜の旨煮丼(軟飯) スープ(豆腐) キャベツのじゃこ和え すいか	鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 豆腐・ねぎ・わかめ キャベツ・人参・ブロッコリー・しらす 軟飯・麦茶 米・鮭
21	金	軟飯 豚汁 カジキの甘酢焼き ブロッコリーの塩炒め ぶどう	豚肉・大根・ごぼう・人参・豆腐・里芋 こねぎ・カジキ ブロッコリー・玉ねぎ・しめじ・コーン 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	土	マーボー丼(軟飯) スープ(わかめ) もやしのナムル バナナ	豆腐・豚肉・玉ねぎ・ねぎ・ニラ わかめ・ねぎ・えのき きゅうり・人参・もやし・ごま 軟飯・麦茶 米・ツナ
24	月	豚丼(軟飯) みそ汁(豆腐) キャベツの甘酢和え バナナ	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・しらす・おかか
25	火	軟飯 スープ(人参) 豚肉のケチャップ炒め アスパラのサラダ りんご	人参・玉ねぎ・セロリ・パセリ 豚肉 アスパラ・人参・コーン・キャベツ ジャムサンド・麦茶 食パン・いちごジャム
26	水	軟飯 みそ汁(大根) サバの生姜焼き かぼちゃの煮物 オレンジ	大根・油揚げ サバ かぼちゃ・人参・いんげん 煮込みうどん・麦茶 うどん・豚肉・ほうれん草・ねぎ
27	木	茶飯(軟飯) スープ(チンゲンサイ) 鶏の塩麹焼き ブロッコリーのおかか和え ぶどう	チンゲンサイ・しめじ 鶏肉 ブロッコリー・コーン・人参 豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
28	金	軟飯 みそ汁(なす) カレイの照り焼き 小松菜のおかか和え オレンジ	なす・玉ねぎ・油揚げ カレイ 小松菜・人参・えのき・おかか お焼き・麦茶 じゃが芋・片栗粉
29	土	軟飯 スープ(キャベツ) 豚肉の生姜焼き ほうれん草の和え物 バナナ	キャベツ・しめじ 豚肉 ほうれん草・もやし・人参・ツナ 軟飯・麦茶 米・人参・豚肉
31	月	豚肉と野菜の旨煮丼(軟飯) スープ(玉ねぎ) グリーンサラダ バナナ	豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・なす ピーマン・トマト・玉ねぎ キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・コーン 人参蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳・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。

離乳食期の食育とは

離乳食がスタートした赤ちゃんにとって、食事はとても大きな関心事です。母乳やミルク以外の食べ物を五感で味わうのは赤ちゃんにとっては未知の世界です。離乳食期の赤ちゃんにとって、どんな食育をすればいいのでしょうか。それは食事の楽しさを教えてあげる事です。楽しみながら好きのように食べる。これが「食」の第一歩であるとともに、初めての「食育」となります。遊び食べに悩むお母さんも多いのですが、これは食事を楽しんでいる証拠です。怒ったりせずに「おいしいね」「楽しいね」と優しく声をかけてあげましょう。