

令和5年

9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 みそ汁(白菜) 豚肉の玉ねぎソース かぼちゃと刻み昆布の煮物 ぶどう	牛乳 温そうめん	油揚げ・淡色辛みそ・豚かたロース 普通牛乳・鶏もも・かつお削り節	米・車糖・かたくり粉・ごま油・三温糖 そうめん・ひやむぎ	はくさい・しょうが・たまねぎ・西洋かぼちゃ 刻み昆布・ぶどう・にんじん・根菜ねぎ ま昆布
2 土	ごはん 青梗菜とベーコンのスープ 鶏の照焼き ブロッコリーのごま和え バナナ	麦茶 人参おにぎり	ベーコン・鶏もも・ウインナー	米・三温糖・ごま	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
4 月	五目御飯(アルファア米) みそ汁(豆腐) 蛙の生姜焼き オクラのおかかおにぎり オレンジ	牛乳 焼きそば	油揚げ・木綿豆腐・淡色辛みそ かつお削り節・煮干し・しろさけ 普通牛乳・豚もも	米・三温糖・中華めん	にんじん・ごぼう・乾しいたけ・生わかめ 根深ねぎ・しょうが・オクラ・きゅうり・にんじん パレンシアオレンジ・キャベツ りょくどうもやし・青ピーマン・あおのり
5 火	ごはん すまし汁(玉ねぎ) 豚肉のジュシー焼き ひじきの煮物 りんご	牛乳 スイートポテト	かつお削り節・豚かたロース 淡色辛みそ・油揚げ・だいず 普通牛乳・クリーム・たまご	米・三温糖・調合油・さつまいも 有塩バター	たまねぎ・こねぎ・えのきたけ・ま昆布 にんにく・ほしひじき・にんじん さやいんげん・りんご
6 水	ごはん みそ汁(かぶ) カレイの照り焼き 小松菜とえのきの煮浸し バナナ	牛乳 卵とベーコンのおにぎり	かつお削り節・淡色辛みそ・まがれい 油揚げ・普通牛乳・ベーコン・たまご	米・三温糖・調合油	かぶ・生わかめ・ごまつな・えのきたけ にんじん・バナナ・パセリ
7 木	ごはん 大豆のスープ チキンカツ コールスロー ヨーグルト	牛乳 アップルロールパン	だいず水煮缶詰・ウインナー・鶏もも ヨーグルト・普通牛乳・鶏卵	米・薄力粉・パン粉・調合油・三温糖 強力粉・有塩バター	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり スイートコーン缶詰・りんご
8 金	じゃこふりかけごはん すまし汁(ほうれん草) 鶏つくね梅風味 人参とちくわの金平 梨	牛乳 バナナのコーンフレーク クッキー	しらす干し・かつお削り節・鶏ひき肉 豆乳・淡色辛みそ・焼き竹輪 普通牛乳・たまご	米・三温糖・パン粉・ごま・ごま油 コーンフレーク・有塩バター グラニュー糖 薄力粉	えのきたけ・ほうれん草・ま昆布・たまねぎ 梅干し・にんじん・大根・青ピーマン 日本なし・バナナ
9 土	豚丼 キャベツスープ もやしのナムル バナナ	麦茶 しらすおにぎり	豚かたロース・木綿豆腐・しらす干し	米・三温糖・調合油・ごま・ごま油	たまねぎ・しょうが・にんにく・キャベツ 生わかめ・きゅうり・にんじん ブラックマッペもやし・バナナ
11 月	カレーライス 豆腐スープ 和風サラダ ぶどう	牛乳 きな粉揚げパン	豚かた・木綿豆腐・まぐろ缶詰 普通牛乳・きな粉	米・調合油・じゃがいも・ごま油 三温糖・コーンパン カレー粉	たまねぎ・にんじん・生わかめ・根深ねぎ きゅうり・キャベツ・トマト・ぶどう
12 火	ごはん みそ汁(なす) 鶏肉のネギ塩焼き ブロッコリーの塩炒め オレンジ	牛乳 梨ケーキ	かつお削り節・淡色辛みそ・鶏もも 普通牛乳・たまご	米・ごま油・三温糖・薄力粉 無塩バター	なす・たまねぎ・根深ねぎ・レモン ブロッコリー・ぶなしめじ・スイートコーン缶詰 パレンシアオレンジ・日本なし
13 水	ごはん すまし汁(かぶ) カジキのステーキ風 野菜炒め 梨	牛乳 鶏味噌スパゲティ	かつお削り節・めかじき・普通牛乳 鶏ひき肉・赤色辛みそ	米・かたくり粉・調合油・三温糖 マカロニ・スパゲティ・有塩バター	かぶ・ぶなしめじ・ま昆布・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・日本なし・きゅうり 根深ねぎ・しょうが
14 木	ごはん 白菜とベーコンのスープ ポテトコロッケ キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	牛乳 いちご蒸しパン	ベーコン・豚ひき肉・たまご・ヨーグルト 普通牛乳・調製豆乳	米・じゃがいも・薄力粉・パン粉 調合油・三温糖・車糖・いちごジャム	はくさい・ぶなしめじ・たまねぎ スイートコーン缶詰・キャベツ・にんじん・きゅうり
15 金	ごはん みそ汁(小松菜) サバのスパイシー焼き 白菜のお浸し バナナ	牛乳 たご焼き風おにぎり	木綿豆腐・かつお削り節・淡色辛みそ まさば・普通牛乳	米・三温糖・ごま油・薄力粉・調合油 マヨドレ	ごまつな・生わかめ・しょうが・にんにく はくさい・にんじん・きゅうり ブラックマッペもやし・バナナ・キャベツ 根深ねぎ・あおのり
16 土	焼き鳥丼 えのきと豆腐のスープ 中華きゅうり バナナ	麦茶 肉そぼろおにぎり	鶏もも・木綿豆腐・鶏ひき肉	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 えのきたけ・にんじん・こねぎ・きゅうり キャベツ・バナナ
19 火	豚ごぼう丼 みそ汁(大根) 海苔酢おにぎり ヨーグルト	牛乳 とろろ昆布おにぎり	豚かたロース・油揚げ・かつお削り節 淡色辛みそ・まぐろ缶詰・ヨーグルト 普通牛乳・しろさけ	米・三温糖・ごま	ごぼう・たまねぎ・しょうが・にんにく・大根 大根・ブラックマッペもやし・にんじん ほうれん草・焼きのり・削り昆布
20 水	ごはん みそ汁(えのき) サンマのかば焼き 炒りどり バナナ	牛乳 ジャムサンド	油揚げ・淡色辛みそ・かつお削り節 さんま・鶏もも・普通牛乳	米・かたくり粉・三温糖・調合油 食パン・いちごジャム	えのきたけ・たまねぎ・こねぎ・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
21 木	ごはん クロワッサン オニオンスープ ハンバーグ ポテトサラダ トマトゼリー	牛乳 さつま芋ドーナツ	豚ひき肉・豆乳・普通牛乳・たまご	クロワッサン・パン粉・じゃがいも 調合油・三温糖・マヨドレ・さつまいも 有塩バター・薄力粉・なたね油	たまねぎ・パセリ・にんじん・きゅうり スイートコーン缶詰・トマト・ぶどう飲料 オレンジ飲料・寒天
22 金	ごはん 千切り野菜のすまし汁 カレイの甘酢あん焼き チンゲン菜の煮びたし オレンジ	牛乳 じゃがもち	かつお削り節・まがれい・油揚げ 普通牛乳	米・かたくり粉・調合油・三温糖・車糖 じゃがいも	大根・にんじん・さやえんどう・ま昆布 チンゲンサイ・パレンシアオレンジ
25 月	ドライビーンズ レタスのスープ ツナとひじきのコールスロー ヨーグルト	牛乳 スティックパン	豚ひき肉・だいず・ウインナー まぐろ缶詰・ヨーグルト・普通牛乳 たまご	米・調合油・三温糖・じゃがいも 食パン・有塩バター・グラニュー糖 薄力粉・カレー粉	たまねぎ・にんじん・ほうれん草・トマト缶詰 パセリ・しょうが・にんにく・レタス・ほしひじき キャベツ・スイートコーン缶詰
26 火	ごはん みそ汁(じゃが芋) 豚肉の生姜焼き 小松菜ともやしの和え物 バナナ	牛乳 お好み焼き	かつお削り節・淡色辛みそ・豚ロース 油揚げ・普通牛乳・たまご・ベーコン かつお節	米・じゃがいも・調合油・三温糖 薄力粉・マヨドレ	たまねぎ・こねぎ・しょうが・ごまつな にんじん・ブラックマッペもやし・バナナ キャベツ・あおのり
27 水	ごはん 沢煮鮎 鮭の味噌焼き キャベツの煮びたし ぶどう	牛乳 ミートソーススパゲティ	鶏もも・かつお削り節・しろさけ 淡色辛みそ・油揚げ・普通牛乳 豚ひき肉	米・三温糖・車糖・マカロニ・スパゲティ	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・キャベツ・ぶどう たまねぎ・トマト缶詰
28 木	ごはん すまし汁(もやし) 鶏肉のごま焼き 切り干しと竹輪の煮物 梨	牛乳 ポテのみたらし	かつお削り節・鶏もも・焼き竹輪 普通牛乳	米・ごま・ごま油・調合油・三温糖 じゃがいも・かたくり粉	えのきたけ・りょくどうもやし・こねぎ・ま昆布 しょうが・切り干しだいこん・にんじん さやいんげん・乾しいたけ・日本なし
29 金	ごはん みそ汁(なめこ) サバの照焼き おかかほうれん草 オレンジ	牛乳 ひじきおにぎり	木綿豆腐・淡色辛みそ・かつお削り節 まさば・普通牛乳・豚かたロース 油揚げ	米・三温糖	なめこ・根深ねぎ・ほうれん草・キャベツ にんじん・パレンシアオレンジ・にんじん ほしひじき
30 土	マーボー丼 わかめスープ もやしのナムル バナナ	麦茶 おかかおにぎり	木綿豆腐・豚ひき肉・淡色辛みそ 豆みそ・かつお削り節・しらす干し	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・ちら 生わかめ・えのきたけ・きゅうり・にんじん ブラックマッペもやし・バナナ

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)を収穫時に使用します。

※夏の終わりのしめくりとしてゼリーが出ます。(6日または7日)

平均給与量	エネルギー	脂質	たんぱく質
幼児	569kcal	17.0g	23.5g
乳児	455kcal	14.0g	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

《初期食》

令和5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
1	金	おもゆ 白菜のスープ	15	金	おもゆ かぼちゃのスープ
2	土	ミルク	16	土	ミルク
4	月	おもゆ キャベツのスープ	19	火	おもゆ さつまいものスープ
5	火	おもゆ 玉ねぎのスープ	20	水	おもゆ 人参のスープ
6	水	おもゆ かぶのスープ	21	木	おもゆ かぼちゃのスープ
7	木	おもゆ 人参のスープ	22	金	おもゆ 大根のスープ
8	金	おもゆ 大根のスープ	25	月	おもゆ じゃが芋のスープ
9	土	ミルク	26	火	おもゆ さつまいものスープ
11	月	おもゆ じゃが芋のスープ	27	水	おもゆ 人参のスープ
12	火	おもゆ 玉ねぎのスープ	28	木	おもゆ 玉ねぎのスープ
13	水	おもゆ かぶのスープ	29	金	おもゆ キャベツのスープ
14	木	おもゆ 白菜のスープ	30	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、ごく少量を様子を見ながら与えます。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5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
1	金	7倍がゆ 白菜のスープ しらすと人参のとり煮	15	金	7倍がゆ かぼちゃのスープ カレイとキャベツのとり煮
2	土	豆腐とブロッコリーのおかゆ かぼちゃのスープ	16	土	豆腐と青のりのおかゆ 人参のスープ
4	月	7倍がゆ キャベツのスープ 鮭とじゃが芋のとり煮	19	火	7倍がゆ さつまいものスープ ツナとほうれん草のとり煮
5	火	7倍がゆ 玉ねぎのスープ 豆腐とさつまいものとり煮	20	水	7倍がゆ 人参のスープ 鮭と大根のとり煮
6	水	7倍がゆ かぶのスープ カレイとかぼちゃのとり煮	21	木	7倍がゆ かぼちゃのスープ しらすと人参のとり煮
7	木	7倍がゆ 人参のスープ ツナとキャベツのとり煮	22	金	7倍がゆ 大根のスープ カレイとかぼちゃのとり煮
8	金	7倍がゆ 大根のスープ しらすとほうれん草のとり煮	25	月	7倍がゆ じゃが芋のスープ ツナとキャベツのとり煮
9	土	鮭と青のりのおかゆ かぼちゃのスープ	26	火	7倍がゆ さつまいものスープ 豆腐とほうれん草のとり煮
11	月	7倍がゆ じゃが芋のスープ ツナと人参のとり煮	27	水	7倍がゆ 人参のスープ 鮭とかぼちゃのとり煮
12	火	7倍がゆ 玉ねぎのスープ 豆腐とブロッコリーのとり煮	28	木	7倍がゆ 玉ねぎのスープ しらすとさつまいものとり煮
13	水	7倍がゆ かぶのスープ カジキとほうれん草のとり煮	29	金	7倍がゆ キャベツのスープ カレイとほうれん草のとり煮
14	木	7倍がゆ 白菜のスープ しらすとじゃが芋のとり煮	30	土	豆腐と青のりのおかゆ 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、ごく少量を様子を見ながら与えます。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5年9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 みそ汁(白菜) 肉団子の玉ねぎソース かぼちゃの煮物	白菜・油揚げ 豚肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳 かぼちゃ・人参	煮込みうどん・麦茶	うどん・鶏肉・人参・玉ねぎ・ねぎ
2	土	5倍がゆ スープ(チンゲンサイ) 鶏のほぐし煮 ブロッコリーの煮浸し	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・人参・豚肉
4	月	5倍がゆ みそ汁(豆腐) 鮭のほぐし煮 オクラのおかか煮	豆腐・わかめ・ねぎ オクラ・きゅうり・人参・おかか	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
5	火	5倍がゆ すまし汁(玉ねぎ) ハンバーグ じゃが芋の煮物	玉ねぎ・こねぎ・えのき 豚肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳 じゃが芋・人参・いんげん	お焼き・麦茶	さつま芋・片栗粉
6	水	5倍がゆ みそ汁(かぶ) カレイのほぐし煮 小松菜とえのきの煮浸し	かぶ・わかめ カレイ 小松菜・えのき・人参・油揚げ	おかゆ・麦茶	米・しらす・かぼちゃ
7	木	5倍がゆ スープ(人参) 鶏肉のほぐし煮 キャベツのやわらか煮	人参・玉ねぎ 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
8	金	5倍がゆ すまし汁(ほうれん草) 鶏つくね 大根の煮物	えのき・ほうれん草 鶏肉・玉ねぎ・豆乳・パン粉 大根・人参・ピーマン	おかゆ・麦茶	米・鮭
9	土	豚丼(5倍がゆ) スープ(キャベツ) もやしの煮浸し	豚肉・玉ねぎ キャベツ・豆腐・わかめ もやし・人参・きゅうり	おかゆ・麦茶	米・しらす
11	月	豚肉と野菜の旨煮丼(5倍がゆ) スープ(豆腐) ツナとキャベツのやわらか煮	豚肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参 豆腐・わかめ・ねぎ きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・トマト・ツナ	おかゆ・麦茶	おかゆ・鶏肉・人参
12	火	5倍がゆ みそ汁(なす) 鶏肉のほぐし煮 ブロッコリーの煮浸し	なす・玉ねぎ 鶏肉 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
13	水	5倍がゆ すまし汁(かぶ) カジキのほぐし煮 野菜の炒め煮	かぶ・しめじ カジキ 玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン・コーン	煮込みうどん・麦茶	うどん・鶏肉・ねぎ
14	木	5倍がゆ スープ(白菜) ポテトのお焼き キャベツとコーンの煮浸し	白菜・しめじ じゃが芋・豚肉・玉ねぎ キャベツ・人参・コーン・きゅうり	いちご蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳・いちごジャム
15	金	5倍がゆ みそ汁(小松菜) カレイのほぐし煮 白菜のおかか煮	小松菜・豆腐・わかめ カレイ 白菜・人参・きゅうり・もやし・おかか	おかゆ・麦茶	米・キャベツ・ツナ
16	土	焼き鳥丼(5倍がゆ) スープ(豆腐) 野菜のやわらか煮	鶏肉・ねぎ・いんげん えのき・豆腐・人参・こねぎ きゅうり・人参・キャベツ	おかゆ・麦茶	米・鶏肉
19	火	豚丼(5倍がゆ) みそ汁(大根) ほうれん草の煮浸し	豚肉・玉ねぎ 大根・油揚げ ほうれん草・人参・もやし・ツナ	おかゆ・麦茶	米・鮭
20	水	5倍がゆ みそ汁(えのき) 鮭のほぐし煮 かぼちゃの煮物	えのき・玉ねぎ・油揚げ・こねぎ 鮭 かぼちゃ・人参・いんげん	おかゆ・麦茶	米・しらす・ほうれん草
21	木	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・パセリ 豚肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳 じゃが芋・人参・きゅうり・玉ねぎ・コーン	さつま芋蒸しパン 麦茶	小麦粉・豆乳・さつま芋
22	金	5倍がゆ すまし汁(大根) カレイのほぐし煮 チンゲン菜の煮浸し	大根・人参・絹さや カレイ チンゲン菜・人参・油揚げ	お焼き・麦茶	じゃが芋・片栗粉
25	月	豚肉と野菜の旨煮丼(5倍がゆ) スープ(玉ねぎ) ツナと野菜の煮浸し	豚肉・玉ねぎ・人参・ほうれん草・トマト 人参・玉ねぎ ツナ・キャベツ・コーン	おかゆ・麦茶	おかゆ・しらす・青のり
26	火	5倍がゆ みそ汁(じゃが芋) 肉団子 小松菜ともやしの煮浸し	じゃが芋・玉ねぎ・こねぎ 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・キャベツ・しらす
27	水	5倍がゆ すまし汁(人参) 鮭の味噌煮 キャベツの煮浸し	人参・鶏肉・いんげん 鮭 キャベツ・人参・油揚げ	煮込みうどん・麦茶	うどん・豚肉・玉ねぎ・人参 トマト
28	木	5倍がゆ すまし汁(もやし) 鶏肉のほぐし煮 大根の煮物	えのき・もやし・こねぎ 鶏肉 大根・人参・いんげん	お焼き・麦茶	じゃが芋・片栗粉
29	金	5倍がゆ みそ汁(なめこ) カレイのほぐし煮 ほうれん草のおかか煮	豆腐・なめこ・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・人参・豚肉・油揚げ
30	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・にら わかめ・ねぎ・えのき きゅうり・人参・もやし	おかゆ・麦茶	米・しらす・おかか

※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き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5年9月離乳食献立表

日にち	曜日	午前の食事		おやつ	
1	金	軟飯 みそ汁(白菜) 豚肉の玉ねぎソース かぼちやの煮物 ぶどう	白菜・油揚げ 豚肉・玉ねぎ かぼちや・人参	煮込みうどん・麦茶	うどん・鶏肉・人参・玉ねぎ・ねぎ
2	土	軟飯 スープ(チンゲンサイ) 鶏の照り焼き ブロッコリーのごま和え パナナ	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・人参・豚肉
4	月	軟飯 みそ汁(豆腐) 鮭の生姜焼き オクラのおかか和え オレンジ	豆腐・わかめ・ねぎ 鮭 オクラ・きゅうり・人参・おかか	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
5	火	軟飯 すまし汁(玉ねぎ) 豚肉のジューシー焼き ひじきの煮物 りんご	玉ねぎ・こねぎ・えのき 豚肉 ひじき・人参・油揚げ・大豆・いんげん	お焼き・麦茶	さつま芋・片栗粉
6	水	軟飯 みそ汁(かぶ) カレイの照り焼き 小松菜とえのきの煮浸し パナナ	かぶ・わかめ カレイ 小松菜・えのき・人参・油揚げ	軟飯・麦茶	米・しらす・かぼちや
7	木	軟飯 スープ(人参) 鶏肉のソテー コールスロー りんご	人参・玉ねぎ 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
8	金	じゃこふりかけごはん(軟飯) すまし汁(ほうれん草) 鶏つくね 大根の煮物 梨	しらす・おかか えのき・ほうれん草・鶏肉・玉ねぎ 豆乳・パン粉・大根・人参・ピーマン	軟飯・麦茶	米・鮭
9	土	豚丼(軟飯) スープ(キャベツ) もやしのナムル パナナ	豚肉・玉ねぎ キャベツ・豆腐・わかめ もやし・人参・きゅうり・ごま	軟飯・麦茶	米・しらす
11	月	豚肉と野菜の旨煮丼(軟飯) スープ(豆腐) 和風サラダ ぶどう	豚肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参 豆腐・わかめ・ねぎ きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・トマト・ツナ	ジャムパン・麦茶	パン・いちごジャム
12	火	軟飯 みそ汁(なす) 鶏肉のネギ塩焼き ブロッコリーの塩炒め オレンジ	なす・玉ねぎ 鶏肉・ねぎ 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
13	水	軟飯 すまし汁(かぶ) カジキのステーキ風 野菜炒め 梨	かぶ・しめじ カジキ・玉ねぎ 玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン・コーン	煮込みうどん・麦茶	うどん・鶏肉・ねぎ
14	木	軟飯 スープ(白菜) ポテトのお焼き キャベツとコーンのサラダ オレンジ	白菜・しめじ じゃが芋・豚肉・玉ねぎ キャベツ・人参・コーン・きゅうり	いちご蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳・いちごジャム
15	金	軟飯 みそ汁(小松菜) サバのケチャップ焼き 白菜のお浸し パナナ	小松菜・豆腐・わかめ サバ 白菜・人参・きゅうり・もやし・おかか	軟飯・麦茶	米・キャベツ・ツナ
16	土	焼き鳥丼(軟飯) スープ(豆腐) 中華きゅうり パナナ	鶏肉・ねぎ・いんげん えのき・豆腐・人参・こねぎ きゅうり・人参・キャベツ	軟飯・麦茶	米・鶏肉
19	火	豚丼(軟飯) みそ汁(大根) ほうれん草の和え物 りんご	豚肉・玉ねぎ 大根・油揚げ ほうれん草・人参・もやし・ツナ	軟飯・麦茶	米・鮭
20	水	軟飯 みそ汁(えのき) サンマのかば焼き かぼちやの煮物 パナナ	えのき・玉ねぎ・油揚げ・こねぎ サンマ かぼちや・人参・いんげん	ジャムパン・麦茶	パン・いちごジャム
21	木	パン スープ(玉ねぎ) ハンバーグ ポテトサラダ りんご	玉ねぎ・パセリ 豚肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳・じゃが芋 人参・きゅうり・玉ねぎ・コーン・マヨドレ	さつま芋蒸しパン 麦茶	小麦粉・豆乳・さつま芋
22	金	軟飯 すまし汁(大根) カレイの照り焼き チンゲン菜の煮浸し オレンジ	大根・人参・絹さや カレイ チンゲン菜・人参・油揚げ	お焼き・麦茶	じゃが芋・片栗粉
25	月	豚肉と野菜の旨煮丼(軟飯) スープ(玉ねぎ) ひじきのコールスロー パナナ	豚肉・玉ねぎ・人参・ほうれん草・トマト 人参・玉ねぎ ひじき・ツナ・キャベツ・コーン	ジャムパン・麦茶	パン・いちごジャム
26	火	軟飯 みそ汁(じゃが芋) 豚肉の生姜焼き 小松菜ともやしの和え物 パナナ	じゃが芋・玉ねぎ・こねぎ 豚肉 小松菜・人参・もやし・油揚げ	軟飯・麦茶	米・キャベツ・しらす
27	水	軟飯 すまし汁(人参) 鮭の味噌焼き キャベツの煮浸し ぶどう	人参・鶏肉・いんげん 鮭 キャベツ・人参・油揚げ	煮込みうどん・麦茶	うどん・豚肉・玉ねぎ・人参 トマト
28	木	軟飯 すまし汁(もやし) 鶏肉のごま焼き 大根の煮物 梨	えのき・もやし・こねぎ 鶏肉・ごま 大根・人参・いんげん	お焼き・麦茶	じゃが芋・片栗粉
29	金	軟飯 みそ汁(なめこ) サバの照り焼き おかかほうれん草 オレンジ	豆腐・なめこ・ねぎ サバ ほうれん草・キャベツ・人参・おかか	軟飯・麦茶	米・人参・豚肉・油揚げ
30	土	マーボー丼(軟飯) スープ(わかめ) もやしのナムル 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・人参・もやし・ごま	軟飯・麦茶	米・しらす・おかか

※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。