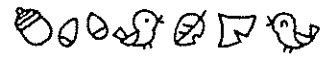


10月 給食献立表



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
2	月	ハヤシライス 大根スープ かぼちゃサラダ パナナ	牛乳 人参おにぎり	豚もも・ロースハム・普通牛乳 ウインナー	米・調合油・三温糖・マヨドレ ハヤシルー	たまねぎ・にんじん・エリンギ・トマト・缶詰 大根・えのきたけ・西洋かぼちゃ・きゅうり バナナ・にんじん
3	火	ごはん みそ汁(じゃが芋) 豚肉のバーベキューソース 白菜とりんごのごま酢和え オレンジ	牛乳 マドレーヌ	かつお削り節・淡色辛みそ・豚かた 普通牛乳・たまご	米・じゃがいも・三温糖・ごま・薄力粉 有塩バター	たまねぎ・こねぎ・りんご・はくさい・きゅうり パルンシアオレンジ・レモン
4	水	ごはん すまし汁(蕨) カレイの煮つけ 炒りどり 梨	牛乳 ゼリーフライ	木綿豆腐・かつお削り節・まがれい 鶏もも・普通牛乳・おから・たまご	米・焼きふ・三温糖・調合油 じゃがいも・薄力粉	生わかめ・根深ねぎ・ま昆布・しょうが にんじん・乾しいたけ・たけのこ・ごぼう さやいんげん・日本なし・たまねぎ
5	木	ごはん みそ汁(なめこ) 鶏のから揚げ(ネギだれ) マカロニサラダ ヨーグルト	牛乳 焼きうどん	木綿豆腐・淡色辛みそ・かつお削り節 鶏もも・ヨーグルト・普通牛乳・豚もも	米・かたくり粉・調合油・ごま油・三温糖 マカロニ・スパゲッティ・マヨドレ・うどん	なめこ・根深ねぎ・しょうが・きゅうり にんじん・たまねぎ・スイートコーン缶詰 青ピーマン・ブラックマッペもやし・キャベツ あおのり
6	金	ごはん どさんこ汁 カジキの甘酢焼き キャベツの塩昆布和え りんご	牛乳 フルーツサンド	豚もも・淡色辛みそ・めかじき 普通牛乳・ホイップクリーム・ヨーグルト	米・じゃがいも・ごま油・有塩バター 三温糖・かたくり粉・食パン	たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく りょうとうもやし・スイートコーン・キャベツ ブロッコリー・塩昆布・りんご・みかん缶詰 パインアップル缶詰・バナナ
7	土	ごはん 白菜とウインナーのスープ 豚肉のジュース焼 海苔酢和え パナナ	麦茶 しらすおにぎり	ウインナー・豚かた・ロース・淡色辛みそ まぐろ缶詰・しらす干し	米・三温糖・ごま油・ごま	はくさい・たまねぎ・にんにく ブラックマッペもやし・にんじん・ほうれんそう 焼きのり・バナナ
10	火	味噌豚丼 えのきたけ豆腐のスープ 小松菜ともやしとの和え物 オレンジ	牛乳 さつま芋のあべかわ	豚かた・ロース・淡色辛みそ・木綿豆腐 油揚げ・普通牛乳・きな粉	米・ごま油・三温糖・さつまいも かたくり粉・白玉粉・調合油・車糖	たまねぎ・しょうが・えのきたけ・にんじん こねぎ・ごま・ブラックマッペもやし パルンシアオレンジ
11	水	ごはん みそ汁(もやし) 豚カツ コールスロー バナナ	牛乳 ジャムサンド	油揚げ・かつお削り節・淡色辛みそ 豚ロース・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・調合油・三温糖 食パン・いちごジャム	りょうとうもやし・生わかめ・キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰・バナナ
12	木	ごはん いもご汁 蛙の生姜焼き ブロッコリーの塩麹炒め 柿	牛乳 レーズンマラーカオ	豚もも・生揚げ・淡色辛みそ・しるさけ 普通牛乳・たまご	米・さといも・三温糖・調合油・米こうじ 薄力粉・黒砂糖	根深ねぎ・しょうが・ブロッコリー・にんじん たまねぎ・スイートコーン缶詰・かき・干しぶどう
13	金	ソフトフランスパン ミネストローネ ハンバーグ りんごサラダ ヨーグルト	牛乳 チーズおにぎり	ベーコン・豚ひき肉・豆乳・まぐろ缶詰 ヨーグルト・普通牛乳・かつお削り節 プロセスチーズ	フランスパン・パン粉・三温糖・調合油 米	キャベツ・セロリ・たまねぎ・にんじん トマト缶詰・きゅうり・りんご
14	土	ごはん わかめスープ カレイのみりん焼き ほうれん草のごま和え バナナ	麦茶 ゆかりおにぎり	まがれい・しらす干し	米・ごま・三温糖	生わかめ・たまねぎ・ほうれんそう・にんじん キャベツ・バナナ・うめ
16	月	チキンカレーライス 豆腐スープ もやしとわかめのナムル バナナ	牛乳 ツナサンド	鶏もも・木綿豆腐・普通牛乳 まぐろ缶詰	米・調合油・じゃがいも・ごま・三温糖 ごま油・食パン・マヨドレ カレールー	たまねぎ・にんじん・生わかめ・根深ねぎ カットわかめ・ブラックマッペもやし・バナナ
17	火	ごはん みそ汁(大根) 豚肉の生姜焼き れんこんとベーコンの炒め煮 梨	牛乳 おからココアケーキ	油揚げ・かつお削り節・淡色辛みそ 豚ロース・ベーコン・普通牛乳・おから たまご・ココア	米・調合油・三温糖・有塩バター 薄力粉	大根・大根・しょうが・れんこん・にんじん さやいんげん・日本なし
18	水	ごはん すまし汁(えのきたけ) サバの南蛮漬 キャベツとちくわのごま和え ヨーグルト	牛乳 あんかけ焼きそば	かつお削り節・まさば・焼き竹輪 ヨーグルト・普通牛乳・豚もも	米・かたくり粉・調合油・三温糖・ごま 蒸し中華めん	えのきたけ・りょうとうもやし・こねぎ・ま昆布 にんじん・たまねぎ・キャベツ・はくさい 青ピーマン
19	木	ウインナーピラフ ジュリエンスープ 鶏肉のマーマレード焼き スパゲティサラダ ゼリー	牛乳 スイートポテトパイ	ウインナー・鶏もも・ロースハム 普通牛乳・クリーム・鶏卵	米・マーマレード・マカロニ・スパゲッティ マヨドレ・三温糖・パイ皮・さつまいも 有塩バター・グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・スイートコーン セロリ・きゅうり・キャベツ・ぶどう飲料 オレンジ飲料・寒天
20	金	ごはん みそ汁(白菜) カジキの照焼き 里芋のそぼろ煮 柿	麦茶 鶏ごぼうおにぎり チーズ	油揚げ・淡色辛みそ・めかじき 豚ひき肉・鶏もも・プロセスチーズ	米・三温糖・さといも	はくさい・にんじん・さやいんげん・しょうが かき・ごぼう・たけのこ
21	土	ごはん 青菜とベーコンのスープ ごま焼肉 キャベツの甘酢和え パナナ	麦茶 おからかおにぎり	ベーコン・豚ロース・まぐろ缶詰 かつお削り節・しらす干し	米・三温糖・調合油・ごま・ごま油	チンゲンサイ・ぶなしめじ・たまねぎ にんにく・キャベツ・きゅうり・にんじん バナナ
23	月	焼き鳥丼 みそ汁(かぶ) 白菜のおひたし オレンジ	麦茶 豆乳坦々麺	鶏もも・かつお削り節・淡色辛みそ 豚ひき肉・調製豆乳	米・三温糖・中華めん・ごま油・ごま	根深ねぎ・さやいんげん・焼きのり・しょうが かぶ・生わかめ・はくさい・にんじん・きゅうり ブラックマッペもやし・パルンシアオレンジ ごまつな
24	火	ごはん みそ汁(キャベツ) 和風ハンバーグ 小松菜のじゃこ和え ヨーグルト	牛乳 大学芋	油揚げ・かつお削り節・淡色辛みそ 豚ひき肉・豆乳・しらす干し・ヨーグルト 普通牛乳	米・パン粉・調合油・車糖・かたくり粉 三温糖・ごま油・さつまいも・ごま	キャベツ・たまねぎ・生しいたけ・えのきたけ ごまつな・ブラックマッペもやし・にんじん
25	水	さつま芋ご飯 かきたま汁 サンマの生姜焼き(幼児) カレイの照り焼き(乳児) うの花 パナナ	牛乳 きなこトースト	たまご・さんま・まがれい・おから 油揚げ・普通牛乳・きな粉	米・さつまいも・ごま・かたくり粉 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・にんじん 乾しいたけ・根深ねぎ・バナナ
26	木	ごはん みそ汁(小松菜) 豚肉のアップルシソウ ポテトサラダ 柿	牛乳 バナナケーキ	木綿豆腐・かつお削り節・淡色辛みそ 豚ばら・普通牛乳・たまご	米・りんごジャム・三温糖・じゃがいも 調合油・マヨドレ・薄力粉・有塩バター	ごまつな・生わかめ・しょうが・にんにく レモン・にんじん・きゅうり・たまねぎ スイートコーン缶詰・かき・バナナ
27	金	ごはん すまし汁(玉ねぎ) 蛙の照り焼き 金平ごぼう りんご	麦茶 わかめおにぎり	かつお削り節・しるさけ	米・車糖・調合油・ごま・三温糖 ごま油	たまねぎ・こねぎ・えのきたけ・ま昆布 にんじん・ごぼう・青ピーマン・りんご 生わかめ
28	土	豚丼 豆腐スープ キャベツの煮ひたし パナナ	麦茶 ツナそぼろおにぎり	豚かた・ロース・木綿豆腐・油揚げ まぐろ缶詰	米・三温糖・調合油・車糖	たまねぎ・しょうが・にんにく・生わかめ 根深ねぎ・キャベツ・にんじん・バナナ
30	月	かぼちゃカレー 白菜のスープ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 チーズ蒸しパン	豚かた・ロース・ヨーグルト・普通牛乳 調製豆乳・プロセスチーズ	米・調合油・三温糖・薄力粉 カレールー	たまねぎ・西洋かぼちゃ・にんじん・はくさい ぶなしめじ・キャベツ・きゅうり・ブロッコリー スイートコーン缶詰
31	火	茶飯 すまし汁(ほうれん草) 鶏肉のごま焼き 切干大根の煮物 オレンジ	牛乳 シュガーラスク	かつお削り節・鶏もも・油揚げ 普通牛乳	米・ごま・ごま・調合油・三温糖・食パン 有塩バター	ま昆布・えのきたけ・ほうれんそう・しょうが 切干しいたけ・にんじん・さやいんげん 乾しいたけ・パルンシアオレンジ

※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。

※今月から展示食を再開します。

※19日(木)…誕生会の日にハロウィンのお楽しみとしてお菓子(ハッピーターン)を提供します。

※31(火)…3歳児クラスでは遠足のため給食代替えとして、お菓子、スティックゼリー、ジュースが出ます。

平均給与量	エネルギー	脂質	たんぱく質
幼児	567kcal	17.1g	23.2g
乳児	454kcal	14.0g	19.0g

誕生会

《初期食》

令和5年10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 人参のスープ	18	水	おもゆ 玉ねぎのスープ
3	火	おもゆ じゃが芋のスープ	19	木	おもゆ さつま芋のスープ
4	水	おもゆ 玉ねぎのスープ	20	金	おもゆ 白菜のスープ
5	木	おもゆ キャベツのスープ	21	土	ミルク
6	金	おもゆ さつま芋のスープ	23	月	おもゆ かぶのスープ
7	土	ミルク	24	火	おもゆ キャベツのスープ
10	火	おもゆ 人参のスープ	25	水	おもゆ かぼちゃのスープ
11	水	おもゆ 大根のスープ	26	木	おもゆ じゃが芋のスープ
12	木	おもゆ さつま芋のスープ	27	金	おもゆ 玉ねぎのスープ
13	金	おもゆ かぼちゃのスープ	28	土	ミルク
14	土	ミルク	30	月	おもゆ 白菜のスープ
16	月	おもゆ じゃが芋のスープ	31	火	おもゆ 大根のスープ
17	火	おもゆ 大根のスープ			

※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



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。

《中期食》

令和5年10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 人参のスープ 豆腐とかぼちゃのとろ煮	18	水	7倍がゆ 玉ねぎのスープ 鮭と白菜のとろ煮
3	火	7倍がゆ じゃが芋のスープ しらすと白菜のとろ煮	19	木	7倍がゆ さつま芋のスープ ツナとほうれん草のとろ煮
4	水	7倍がゆ 玉ねぎのスープ カレイとほうれん草とろ煮	20	金	7倍がゆ 白菜のスープ カジキと大根のとろ煮
5	木	7倍がゆ キャベツのスープ ツナと人参のとろ煮	21	土	豆腐と青のりのおかゆ キャベツのスープ
6	金	7倍がゆ さつま芋のスープ かじきとブロッコリーのとろ煮	23	月	7倍がゆ かぶのスープ しらすと白菜のとろ煮
7	土	豆腐と青のりのおかゆ かぼちゃのスープ	24	火	7倍がゆ キャベツのスープ ツナとさつま芋のとろ煮
10	火	7倍がゆ 人参のスープ しらすとさつま芋のとろ煮	25	水	7倍がゆ かぼちゃのスープ カレイとほうれん草のとろ煮
11	水	7倍がゆ 大根のスープ 豆腐とキャベツのとろ煮	26	木	7倍がゆ じゃが芋のスープ 豆腐と人参のとろ煮
12	木	7倍がゆ さつま芋のスープ 鮭とブロッコリーのとろ煮	27	金	7倍がゆ 玉ねぎのスープ 鮭とかぼちゃのとろ煮
13	金	7倍がゆ かぼちゃのスープ ツナと玉ねぎのとろ煮	28	土	しらすと青のりのおかゆ 人参のスープ
14	土	カレイと青のりのおかゆ キャベツのスープ	30	月	7倍がゆ 白菜のスープ 豆腐とブロッコリーのとろ煮
16	月	7倍がゆ じゃが芋のスープ 豆腐とほうれん草のとろ煮	31	火	7倍がゆ 大根のスープ ツナとほうれん草のとろ煮
17	火	7倍がゆ 大根のスープ しらすとかぼちゃのとろ煮			

※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。

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。

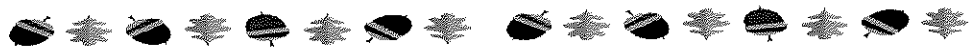
《後期食》
令和5年10月 離乳食献立表

日にち	曜日	午前の食事	おやつ	
2	月	豚肉と野菜の旨煮丼(5倍がゆ) スープ(大根) かぼちゃマッシュ	おかゆ・麦茶	米・人参・豚肉
3	火	5倍がゆ みそ汁(じゃが芋) 肉団子 白菜のやわらか煮	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
4	水	5倍がゆ すまし汁(豆腐) カレイの煮付け 大根の煮物	お焼き・麦茶	じゃが芋・片栗粉
5	木	5倍がゆ みそ汁(なめこ) 鶏肉のほぐし煮 ポテトマッシュ	煮込みうどん・麦茶	うどん・人参・ピーマン・もやし 豚肉・キャベツ
6	金	5倍がゆ みそ汁(じゃが芋) カジキのほぐし煮 キャベツの煮びたし	おかゆ・麦茶	米・鶏肉・人参
7	土	5倍がゆ スープ(白菜) 豚肉のほぐし煮 ほうれん草のやわらか煮	おかゆ・麦茶	米・しらす
10	火	みそ豚丼(5倍がゆ) スープ(えのき) 小松菜ともやしの煮びたし	お焼き・麦茶	さつま芋・片栗粉
11	水	5倍がゆ みそ汁(もやし) 肉団子 キャベツの煮びたし	おかゆ・麦茶	米・ツナ・人参
12	木	5倍がゆ みそ汁(ほうれん草) 鮭のほぐし煮 ブロッコリーのやわらか煮	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
13	金	5倍がゆ ミネストローネ ハンバーグ キャベツのやわらか煮	おかゆ・麦茶	米・おおか・鶏肉
14	土	5倍がゆ スープ(わかめ) カレイのほぐし煮 ほうれん草の煮びたし	おかゆ・麦茶	米・しらす・わかめ
16	月	鶏肉と野菜の旨煮丼(5倍がゆ) スープ(豆腐) もやしの煮びたし	おかゆ・麦茶	米・鮭
17	火	5倍がゆ みそ汁(大根) 肉団子 かぼちゃの煮物	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
18	水	5倍がゆ すまし汁(えのき) 鮭のほぐし煮 キャベツのやわらか煮	煮込みうどん・麦茶	うどん・白菜・人参・玉ねぎ 豚肉・ピーマン
19	木	5倍がゆ ジュリエンスープ 鶏肉のほぐし煮 ポテトマッシュ	さつまいも蒸しパン 麦茶	小麦粉・豆乳・さつま芋
20	金	5倍がゆ みそ汁(白菜) カジキのほぐし煮 大根のそぼろ煮	おかゆ・麦茶	米・鶏肉・人参
21	土	5倍がゆ スープ(チンゲンサイ) 豚肉のほぐし煮 キャベツのやわらか煮	おかゆ・麦茶	米・しらす・おおか
23	月	焼き鳥丼(5倍がゆ) みそ汁(かぶ) 白菜のおおか煮	煮込みうどん・麦茶	うどん・豚肉・小松菜・豆乳
24	火	5倍がゆ みそ汁(キャベツ) 和風ハンバーグ 小松菜のじゃこ煮	お焼き・麦茶	さつま芋・片栗粉
25	水	5倍がゆ すまし汁(豆腐) カレイのほぐし煮 大根の煮物	おかゆ・麦茶	米・鶏肉・ほうれん草
26	木	5倍がゆ みそ汁(小松菜) ハンバーグ ポテトマッシュ	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
27	金	5倍がゆ すまし汁(玉ねぎ) 鮭のほぐし煮 かぼちゃの煮物	おかゆ・麦茶	米・わかめ・しらす
28	土	豚丼(5倍がゆ) スープ(豆腐) キャベツの煮びたし	おかゆ・麦茶	米・ツナ
30	月	豚肉と野菜の旨煮丼(5倍がゆ) スープ(白菜) ブロッコリーのやわらか煮	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
31	火	5倍がゆ すまし汁(ほうれん草) 鶏肉のほぐし煮 大根の煮物	おかゆ・麦茶	米・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。

調理の工夫



1歳前後は味や色、食べ物の形に敏感になってくるため、今まで食べていた物を好まなくなることがあります。食べ物の形や大きさを変えたり、調理法や味付けを変えると食べてくれることもあります。何でも柔らかくするよりも、少し歯ごたえがある炒め物やさつとゆでた野菜など試してみるのも良いかと思えます。

《移行食》
令和5年10月 離乳食献立表

日にち	曜日	午前の食事	おやつ
2	月	豚肉と野菜の旨煮丼(軟飯) スープ(大根) かぼちゃサラダ バナナ	軟飯・麦茶 米・人参・豚肉
3	火	軟飯 みそ汁(じゃが芋) 豚肉のバーベキューソース 白菜のごま酢和え オレンジ	豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
4	水	軟飯 すまし汁(豆腐) カレイの煮付け 大根の煮物 梨	お焼き・麦茶 じゃが芋・片栗粉
5	木	軟飯 みそ汁(なめこ) 鶏肉のネギソース ポテトサラダ バナナ	煮込みうどん・麦茶 うどん・人参・ピーマン・もやし 豚肉・キャベツ
6	金	軟飯 みそ汁(じゃが芋) カンジキの甘酢焼き キャベツの和え物 りんご	豆乳パン・麦茶 豆乳パン
7	土	軟飯 スープ(白菜) 豚肉のジュース焼 ほうれん草の和え物 バナナ	軟飯・麦茶 米・しらす
10	火	みそ豚丼(軟飯) スープ(えのき) 小松菜ともやしの和え物 オレンジ	お焼き・麦茶 さつま芋・片栗粉
11	水	軟飯 みそ汁(もやし) 豚肉のソテー コールスロー バナナ	豆乳パン・麦茶 豆乳パン
12	木	軟飯 みそ汁(ほうれん草) 鮭の生姜焼き ブロッコリーの塩麹炒め 柿	豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
13	金	豆乳パン ミネストローネ ハンバーグ ツナサラダ 梨	軟飯・麦茶 米・おおか・鶏肉
14	土	軟飯 スープ(わかめ) カレイのみりん焼き ほうれん草のごま和え バナナ	軟飯・麦茶 米・しらす・わかめ
16	月	豚肉と野菜の旨煮丼(軟飯) スープ(豆腐) もやしの煮びたし バナナ	豆乳パン・麦茶 豆乳パン
17	火	軟飯 みそ汁(大根) 豚肉の生姜焼き かぼちゃの煮物 梨	豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
18	水	軟飯 すまし汁(えのき) サバの南蛮だれ焼き キャベツのごま和え りんご	煮込みうどん・麦茶 うどん・白菜・人参・玉ねぎ 豚肉・ピーマン
19	木	ピラフ(軟飯) ジュリエンスープ 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ バナナ	さつまいも蒸しパン 麦茶 小麦粉・豆乳・さつま芋
20	金	軟飯 みそ汁(白菜) カジキの照焼き 大根のそぼろ煮 柿	軟飯・麦茶 米・鶏肉・人参
21	土	軟飯 スープ(チンゲンサイ) ごま焼肉 キャベツの甘酢和え バナナ	軟飯・麦茶 米・しらす・おおか
23	月	焼き鳥丼(軟飯) みそ汁(かぶ) 白菜のおひたし オレンジ	煮込みうどん・麦茶 うどん・豚肉・小松菜・豆乳
24	火	軟飯 みそ汁(キャベツ) 和風ハンバーグ 小松菜のじゃこ和え 梨	お焼き・麦茶 さつま芋・片栗粉
25	水	さつま芋ご飯(軟飯) すまし汁(豆腐) カレイの照り焼き 大根の煮物 バナナ	豆乳パン・麦茶 豆乳パン
26	木	軟飯 みそ汁(小松菜) 豚肉のアップルジンジャー ポテトサラダ 柿	豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
27	金	軟飯 すまし汁(玉ねぎ) 鮭の照り焼き かぼちゃの煮物 りんご	軟飯・麦茶 米・わかめ・しらす
28	土	豚丼(軟飯) スープ(豆腐) キャベツの煮びたし バナナ	軟飯・麦茶 米・ツナ
30	月	豚肉と野菜の旨煮丼(軟飯) スープ(白菜) グリーンサラダ 梨	豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
31	火	茶飯(軟飯) すまし汁(ほうれん草) 鶏肉のごま焼き 大根の煮物 オレンジ	豆乳パン・麦茶 豆乳パン

※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。

調理の工夫



1歳前後は味や色、食べ物の形に敏感になってくるため、今まで食べていた物を好まなくなることがあります。食べ物の形や大きさを変えたり、調理法や味付けを変えると食べてくれることもあります。何でも柔らかくするよりも、少し歯ごたえがある炒め物やさつとゆでた野菜など試してみるのも良いかと思ひます。