



11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 水	ごはん みそ汁(たまねぎ、わかめ) タラの甘酢あん 小松菜ともやししの和え物 りんご	牛乳 きのこスパゲッティ	淡色辛みそ・すけとどら・油揚げ 普通牛乳・ベーコン	米・かたくり粉・調合油・三温糖 マカロニ・スパゲッティ	たまねぎ・カットわかめ・こねぎ・こまつな にんじん・ブラックマツパもやし・りんご えのきたけ・ぶなしめじ・にんにく
2 木	ごはん みそ汁(なめこ) 豚肉のジュシー焼き 長芋とチンゲン菜の炒め物 柿	牛乳 じゃこふりかけおにぎり	木綿豆腐・淡色辛みそ・かつお削り節 豚かたろース・普通牛乳・しらす干し	米・三温糖・ながいも・ごま油・ごま	なめこ・根深ねぎ・にんにく・チンゲンサイ にんじん・キャベツ・かき
4 土	ごはん 豆腐スープ 鶏の照焼き キャベツの煮びたし みかん	麦茶 人参おにぎり	木綿豆腐・鶏もも・油揚げ・ウインナー	米・三温糖・車糖	生わかめ・根深ねぎ・しょうが・キャベツ にんじん・温州みかん
6 月	三色丼 みそ汁(かぶ) もやしのナムル りんご	牛乳 さつま芋のチーズおにぎり	鶏ひき肉・たまご・かつお削り節 淡色辛みそ・普通牛乳 プロセスチーズ	米・三温糖・調合油・ごま油 さつまいも・かたくり粉	さやいんげん・かぶ・生わかめ・ほうれんそう りよくとうもやし・にんじん・りんご
7 火	ごはん みそ汁(白菜) 鮭の焼き漬げ 大根と豚バラ肉の煮物 バナナ	牛乳 焼きそば	油揚げ・淡色辛みそ・しらす干し・豚ばら 普通牛乳・豚もも	米・三温糖・中華めん	はくさい・大根・にんじん・バナナ・キャベツ りよくとうもやし・青ピーマン・あおのり
8 水	ごはん すまし汁(玉ねぎ) 和風ハンバーグ(みそだれ) ブロッコリーの塩炒め ヨーグルト	牛乳 卵サンド	かつお削り節・豚ひき肉・鶏ひき肉 豆乳・淡色辛みそ・ヨーグルト 普通牛乳・たまご	米・パン粉・三温糖・かたくり粉・ごま油 食パン・マヨドレ	たまねぎ・こねぎ・えのきたけ・ま昆布 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
9 木	わかめごはん さつま芋汁 豚肉の生姜焼き キャベツの塩昆布和え みかん	牛乳 黒糖蒸しケーキ	鶏もも・淡色辛みそ・かつお削り節 豚ロース・普通牛乳・たまご	米・ごま・さつまいも・調合油・ごま油 黒砂糖・薄力粉	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・キャベツ きゅうり・塩昆布・温州みかん
10 金	ごはん 千切りスープ タンダーチキン かぼちゃサラダ 柿	牛乳 混ぜご飯おにぎり	鶏もも・ヨーグルト・ロースハム 普通牛乳・油揚げ	米・調合油・三温糖・マヨドレ	大根・はくさい・たまねぎ・しょうが・にんにく 西洋かぼちゃ・きゅうり・かき・ごぼう にんじん
11 土	味噌豚丼 青梗菜とベーコンのスープ 海苔酢和え みかん	麦茶 肉そばおにぎり	豚かたろース・淡色辛みそ・ベーコン まぐろ缶詰・鶏ひき肉	米・ごま油・三温糖	たまねぎ・しょうが・チンゲンサイ・ぶなしめじ ブラックマツパもやし・にんじん・ほうれんそう 焼きのり・温州みかん
13 月	チキンカレーライス もやしのスープ キャベツとコーンのサラダ バナナ	牛乳 ゆかりチーズおにぎり	鶏もも・絹ごし豆腐・普通牛乳 プロセスチーズ	米・調合油・じゃがいも・三温糖 カレーパウダー	たまねぎ・にんじん・だいずもやし 生わかめ・キャベツ・スイートコーン缶詰・きゅうり バナナ・うめ
14 火	ごはん すまし汁(まいたけ) カジキの甘辛だれ 切干大根の煮物 りんご	牛乳 豚汁うどん	絹ごし豆腐・かつお削り節・めかじき 油揚げ・普通牛乳・豚ばら 淡色辛みそ・煮干し	米・かたくり粉・調合油・ごま・三温糖 うどん	まいたけ・にんじん・しょうが 切干しだいごん・さやいんげん・乾しいたけ りんご・大根・ごぼう・根深ねぎ
15 水	きのこご飯 みそ汁(豆腐) 鶏のから揚げ 白菜のお浸し ヨーグルト	牛乳 ジャムサンド	油揚げ・木綿豆腐・淡色辛みそ かつお削り節・煮干し・鶏もも ヨーグルト・普通牛乳	米・三温糖・かたくり粉・調合油 食パン・いちごジャム	ほしめじ・にんじん・生わかめ・根深ねぎ にんにく・しょうが・はくさい・きゅうり ブラックマツパもやし
16 木	クロワッサン かぶのスープ ミートローフ ポテトサラダ ジュース	牛乳 マロンケーキ	豚ひき肉・鶏ひき肉・豆乳・普通牛乳 たまご	クロワッサン・パン粉・調合油 じゃがいも・三温糖・マヨドレ 有塩バター・薄力粉・日本ぐり	かぶ・かぶ・たまねぎ・にんじん スイートコーン缶詰・きゅうり・ブロッコリー 飲料
17 金	ごはん みそ汁(小松菜) ぶりの塩麹焼き 筑前煮 みかん	牛乳 ハッシュドポテト	木綿豆腐・かつお削り節・淡色辛みそ ぶり・鶏もも・普通牛乳	米・米こうじ・ごま油・三温糖 じゃがいも・かたくり粉・調合油	こまつな・生わかめ・ごぼう・にんじん れんこん・たけのこ・乾しいたけ さやいんげん・温州みかん
18 土	マーボー丼 わかめスープ もやしのナムル みかん	麦茶 ツナそばおにぎり	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 ブラックマツパもやし・温州みかん
20 月	豚丼 大根スープ ほうれん草のじゃこ和え バナナ	牛乳 みそラーメン	豚かたろース・しらす干し・普通牛乳 豚もも・淡色辛みそ	米・三温糖・調合油・ごま油・中華めん	たまねぎ・しょうが・にんにく・大根 えのきたけ・ほうれんそう ブラックマツパもやし・にんじん・バナナ 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
21 火	ごはん のっぺい汁 カレイの照り焼き ひじきの煮物 りんご	麦茶 焼き芋	鶏もも・かつお削り節・まがれい 油揚げ・だいず	米・さいとも・かたくり粉・三温糖 調合油・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・ほしひじき・さやいんげん・りんご
22 水	ごはん みそ汁(白菜) 豆腐とはんぺんのふわふわ揚げ 豚肉とじゃが芋の照り炒め ヨーグルト	牛乳 パウンドケーキ	油揚げ・淡色辛みそ・はんぺん 木綿豆腐・鶏ひき肉・豚かたろース ヨーグルト・普通牛乳・たまご	米・パン粉・かたくり粉・調合油 じゃがいも・三温糖・薄力粉 有塩バター	はくさい・たまねぎ・葉ねぎ・エリンギ さやいんげん
24 金	ごはん すまし汁(豆腐) さばの味噌煮 大根のそばろ煮 みかん	牛乳 ひじきおにぎり	木綿豆腐・かつお削り節・まさば 淡色辛みそ・豚ひき肉・普通牛乳 豚かたろース・油揚げ	米・三温糖・調合油	生わかめ・根深ねぎ・ま昆布・しょうが・大根 にんじん・温州みかん・にんじん・ほしひじき
25 土	ごはん もやしのスープ 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのごま和え みかん	麦茶 おかかおにぎり	木綿豆腐・豚ロース・かつお削り節 しらす干し	米・調合油・ごま・三温糖・ごま油	ブラックマツパもやし・生わかめ・しょうが ブロッコリー・キャベツ・にんじん 温州みかん
27 月	ドライピーンズ 白菜とベーコンのスープ ちくわのシーザーサラダ バナナ	牛乳 カリントースト	豚ひき肉・だいず・ベーコン・焼き竹輪 パルメザンチーズ・普通牛乳	米・調合油・マヨドレ・三温糖・食パン 黒砂糖・有塩バター	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・トマト缶詰 しょうが・にんにく・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・バナナ
28 火	ごはん みず菜と豆腐のスープ ごま焼肉 野菜炒め オレンジ	牛乳 いそべじゃがもち	絹ごし豆腐・豚ロース・普通牛乳	米・三温糖・調合油・ごま・じゃがいも かたくり粉	きょうな・にんじん・たまねぎ・にんにく キャベツ・青ピーマン・スイートコーン缶詰 パレンシアオレンジ・焼きのり
29 水	白パン ジュリエンススープ 鮭とポテトのグラタン 柿サラダ みかん	牛乳 五平もち	しらす干し・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
30 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 ヨーグルト	牛乳 あんまん	しらす干し・豚ひき肉・鶏もも ヨーグルト・普通牛乳・あずき	米・ごま油・ぎょうざの皮・三温糖 薄力粉・調合油	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

実り会

誕生日会

焼き芋

※焼き芋…21日(火)に園庭で行いおやつに提供します。

雨天の場合は22日(水)のおやつと入れ替わります。

※6日(月)…きりん、くまグループ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	560kcal	17.0g	22.9g
乳児	448kcal	13.6g	18.3g

※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

《中期食》

令和5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	水	7倍がゆ 玉ねぎのスープ カレイと人参のとろ煮	16	木	7倍がゆ かぶのスープ カレイとブロッコリーのとろ煮
2	木	7倍がゆ キャベツのスープ しらすとじゃが芋のとろ煮	17	金	7倍がゆ さつまいのスープ 鮭とほうれん草のとろ煮
4	土	ツナと青のりのおかゆ かぼちゃのスープ	18	土	豆腐とかぼちゃのおかゆ 人参のスープ
6	月	7倍がゆ かぶのスープ 豆腐とほうれん草のとろ煮	20	月	7倍がゆ 大根のスープ しらすとほうれん草のとろ煮
7	火	7倍がゆ 人参のスープ 鮭と白菜のとろ煮	21	火	7倍がゆ かぼちゃのスープ カレイと大根のとろ煮
8	水	7倍がゆ 玉ねぎのスープ ツナとブロッコリーのとろ煮	22	水	7倍がゆ 白菜のスープ 豆腐とじゃが芋のとろ煮
9	木	7倍がゆ さつまいのスープ カレイとキャベツのとろ煮	24	金	7倍がゆ 人参のスープ 鮭と大根のとろ煮
10	金	7倍がゆ 大根のスープ しらすとかぼちゃのとろ煮	25	土	豆腐とブロッコリーのおかゆ かぼちゃのスープ
11	土	ツナとほうれん草のおかゆ かぼちゃのスープ	27	月	7倍がゆ 白菜のスープ ツナとキャベツのとろ煮
13	月	7倍がゆ じゃが芋のスープ 豆腐とキャベツのとろ煮	28	火	7倍がゆ さつまいのスープ 豆腐と人参のとろ煮
14	火	7倍がゆ 大根のスープ カジキと人参のとろ煮	29	水	7倍がゆ 玉ねぎのスープ 鮭とじゃが芋のとろ煮
15	水	7倍がゆ 白菜のスープ しらすとさつまいのとろ煮	30	木	7倍がゆ 人参のスープ カレイとほうれん草のとろ煮

※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。

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。

《後期食》
令和5年11月 離乳食献立表

日にち	曜日	午前の食事		おやつ	
1	水	5倍がゆ みそ汁(玉ねぎ) カレイのほぐし煮 小松菜ともやしの煮びたし	玉ねぎ・わかめ・こねぎ カレイ 小松菜・人参・もやし・油揚げ	煮込みうどん・麦茶	うどん・人参・えのき・しめじ 玉ねぎ・豚肉
2	木	5倍がゆ みそ汁(なめこ) 肉団子煮 じゃが芋とチンゲン菜の炒め煮	豆腐・なめこ・ねぎ 豚肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳 じゃが芋・チンゲン菜・人参・キャベツ	おかゆ・麦茶	米・しらす・おかか
4	土	5倍がゆ スープ(豆腐) 鶏のほぐし煮 キャベツの煮浸し	わかめ・ねぎ・豆腐 鶏肉 キャベツ・人参・油揚げ	おかゆ・麦茶	米・人参・豚肉
6	月	三色丼(5倍がゆ) みそ汁(かぶ) もやしの煮びたし	鶏肉・鮭・いんげん かぶ・わかめ ほうれん草・もやし・人参	お焼き・麦茶	さつま芋・片栗粉
7	火	5倍がゆ みそ汁(白菜) 鮭のほぐし煮 大根と豚肉の煮物	白菜・油揚げ 鮭 大根・人参・豚肉	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
8	水	5倍がゆ すまし汁(玉ねぎ) 和風ハンバーグ ブロッコリーの炒め煮	玉ねぎ・こねぎ・えのき 豚肉・鶏肉・玉ねぎ・ひじき・豆乳・パン粉 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
9	木	5倍がゆ さつま芋汁 カレイのほぐし煮 キャベツのおかか煮	鶏肉・さつま芋・大根・人参 カレイ キャベツ・きゅうり・人参・おかか	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
10	金	5倍がゆ スープ(大根) 鶏のほぐし煮 かぼちゃのマッシュ	大根・白菜・玉ねぎ 鶏肉 かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり	おかゆ・麦茶	米・人参・豚肉
11	土	みそ豚丼(5倍がゆ) スープ(チンゲン菜) ほうれん草とツナのやわらか煮	豚肉・玉ねぎ チンゲン菜・しめじ ほうれん草・人参・もやし・ツナ	おかゆ・麦茶	米・鶏肉
13	月	鶏肉と野菜の旨煮丼(5倍がゆ) スープ(もやし) キャベツとコーンの煮びたし	鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参 もやし・豆腐・わかめ キャベツ・人参・コーン・きゅうり	おかゆ・麦茶	米・おかか・しらす
14	火	5倍がゆ すまし汁(まいたけ) カジキのほぐし煮 大根の煮物	まいたけ・人参・豆腐 カジキ 大根・人参・いんげん	煮込みうどん・麦茶	うどん・豚肉・大根・人参・ねぎ ごぼう
15	水	5倍がゆ みそ汁(豆腐) 鶏のほぐし煮 白菜の煮びたし	豆腐・わかめ・ねぎ 鶏肉 白菜・人参・きゅうり・もやし・おかか	おかゆ・麦茶	米・鶏肉・青のり
16	木	5倍がゆ スープ(かぶ) ミートローフ ポテトのマッシュ	かぶ・玉ねぎ・人参 豚肉・鶏肉・人参・玉ねぎ・コーン・パン粉・豆乳 じゃが芋・人参・きゅうり・玉ねぎ・ブロッコリー・コーン	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
17	金	5倍がゆ みそ汁(小松菜) 鮭のほぐし煮 さつま芋の煮物	豆腐・小松菜・わかめ 鮭 さつま芋・鶏肉・人参・いんげん	お焼き・麦茶	じゃが芋・片栗粉
18	土	マーボー丼(5倍がゆ) スープ(わかめ) もやしの煮びたし	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・ツナ
20	月	豚丼(5倍がゆ) スープ(大根) ほうれん草のじゃこ煮	豚肉・玉ねぎ 大根・えのき ほうれん草・もやし・しらす・人参	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
21	火	5倍がゆ すまし汁(大根) カレイのほぐし煮 かぼちゃの煮物	鶏肉・大根・人参・こねぎ カレイ かぼちゃ・いんげん	焼き芋・麦茶	さつま芋
22	水	5倍がゆ みそ汁(白菜) 豆腐入り鶏つくね 豚肉とじゃが芋の煮物	白菜・油揚げ 豆腐・鶏肉・玉ねぎ・ねぎ 豚肉・じゃが芋・エリンギ・いんげん	豆乳蒸しパン・麦茶	豆乳・小麦粉
24	金	5倍がゆ すまし汁(豆腐) 鮭のほぐし煮 大根のそぼろ煮	豆腐・わかめ・ねぎ 鮭 大根・人参・豚肉	おかゆ・麦茶	米・人参・鶏肉
25	土	5倍がゆ スープ(もやし) 豚肉のほぐし煮 ブロッコリーのやわらか煮	もやし・豆腐・わかめ 豚肉 ブロッコリー・キャベツ・人参	おかゆ・麦茶	米・おかか・しらす
27	月	豚肉と野菜の旨煮丼(5倍がゆ) スープ(白菜) キャベツとコーンの煮びたし	豚肉・玉ねぎ・人参・ほうれん草・トマト 白菜・しめじ キャベツ・きゅうり・コーン	おかゆ・麦茶	米・ツナ
28	火	5倍がゆ スープ(豆腐) 肉団子煮 野菜の炒め煮	豆腐・人参 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
29	水	5倍がゆ スープ(人参) 鮭のほぐし煮 キャベツのおかか煮	人参・玉ねぎ・セロリ・パセリ 鮭 キャベツ・きゅうり・おかか	おかゆ・麦茶	米・わかめ・しらす
30	木	5倍がゆ スープ(豚肉) 鶏肉と野菜の旨煮	豚肉・ねぎ・こねぎ・豆腐 鶏肉・人参・ほうれん草・もやし	豆乳蒸しパン・麦茶	豆乳・小麦粉

※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。

※焼き芋…21(火)に園庭で行いおやつに提供します。雨天の場合は22(水)のおやつと入れ替わります。

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。

《移行食》

令和5年11月 離乳食献立表

日にち	曜日	午前の食事		おやつ	
1	水	軟飯 みそ汁(玉ねぎ) カレイの照り焼き 小松菜ともやしの和え物 りんご	玉ねぎ・わかめ・こねぎ カレイ 小松菜・人参・もやし・油揚げ	煮込みうどん・麦茶	うどん・人参・えのき・しめじ 玉ねぎ・豚肉
2	木	軟飯 みそ汁(なめこ) 豚肉のジューシー焼き じゃが芋とチンゲン菜の炒め物 柿	豆腐・なめこ・ねぎ 豚肉 じゃが芋・チンゲン菜・人参・キャベツ	軟飯・麦茶	米・しらす・おかか
4	土	軟飯 スープ(豆腐) 鶏の照焼き キャベツの煮浸し みかん	わかめ・ねぎ・豆腐 鶏肉 キャベツ・人参・油揚げ	軟飯・麦茶	米・人参・豚肉
6	月	三色丼(軟飯) みそ汁(かぶ) もやしのナムル りんご	鶏肉・鮭・いんげん かぶ・わかめ ほうれん草・もやし・人参	お焼き・麦茶	さつま芋・片栗粉
7	火	軟飯 みそ汁(白菜) 鮭の焼きつけ 大根と豚肉の煮物 バナナ	白菜・油揚げ 鮭 大根・人参・豚肉	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
8	水	軟飯 すまし汁(玉ねぎ) 和風ハンバーグ ブロッコリーの塩炒め りんご	玉ねぎ・こねぎ・えのき 豚肉・鶏肉・玉ねぎ・ひじき・豆乳・パン粉 ブロッコリー・玉ねぎ・しめじ・コーン	豆乳パン・麦茶	豆乳パン
9	木	わかめご飯(軟飯) さつま芋汁 豚肉の生姜焼き キャベツのおかか和え みかん	わかめ・鶏肉・さつま芋・大根・人参 豚肉 キャベツ・きゅうり・おかか・人参	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
10	金	軟飯 スープ(大根) 鶏の照焼き かぼちゃサラダ 柿	大根・白菜・玉ねぎ 鶏肉 かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり・マヨドレ	軟飯・麦茶	米・人参・豚肉
11	土	みそ豚丼(軟飯) スープ(チンゲン菜) ほうれん草のツナ和え みかん	豚肉・玉ねぎ チンゲン菜・しめじ ほうれん草・人参・もやし・ツナ	軟飯・麦茶	米・鶏肉
13	月	鶏肉と野菜の旨煮丼(軟飯) スープ(もやし) キャベツとコーンのサラダ バナナ	鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参 もやし・豆腐・わかめ キャベツ・人参・コーン・きゅうり	軟飯・麦茶	米・おかか・しらす
14	火	軟飯 すまし汁(まいたけ) カジキの甘辛だれ 切干大根の煮物 りんご	まいたけ・人参・豆腐 カジキ・ごま 切干大根・人参・いんげん・油揚げ・しいたけ	煮込みうどん・麦茶	うどん・豚肉・大根・人参・ねぎ ごぼう
15	水	茶飯(軟飯) みそ汁(豆腐) 鶏の照焼き 白菜のお浸し オレンジ	豆腐・わかめ・ねぎ 鶏肉 白菜・人参・きゅうり・もやし・おかか	豆乳パン・麦茶	豆乳パン
16	木	豆乳パン スープ(かぶ) ミートローフ ポテトサラダ りんご	かぶ・玉ねぎ・人参 豚肉・鶏肉・人参・玉ねぎ・コーン・パン粉・豆乳 じゃが芋・人参・きゅうり・玉ねぎ・ブロッコリー・コーン・マヨドレ	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
17	金	軟飯 みそ汁(小松菜) ブリの塩麹焼き さつま芋の煮物 みかん	豆腐・小松菜・わかめ ブリ さつま芋・鶏肉・人参・いんげん	お焼き・麦茶	じゃが芋・片栗粉
18	土	マーボー丼(軟飯) スープ(わかめ) もやしのナムル みかん	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・ツナ
20	月	豚丼(軟飯) スープ(大根) ほうれん草のじゃこ和え バナナ	豚肉・玉ねぎ 大根・えのき ほうれん草・もやし・しらす・人参	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
21	火	軟飯 すまし汁(大根) カレイの照り焼き ひじきの煮物 りんご	鶏肉・大根・人参・こねぎ カレイ ひじき・人参・油揚げ・大豆・いんげん	焼き芋・麦茶	さつま芋
22	水	軟飯 みそ汁(白菜) 豆腐入り鶏つくね 豚肉とじゃが芋の照り炒め バナナ	白菜・油揚げ 豆腐・鶏肉・玉ねぎ・ねぎ 豚肉・じゃが芋・エリンギ・いんげん	豆乳蒸しパン・麦茶	豆乳・小麦粉
24	金	軟飯 すまし汁(豆腐) サバのみそ煮 大根のそぼろ煮 みかん	豆腐・わかめ・ねぎ サバ 大根・人参・豚肉	軟飯・麦茶	米・人参・鶏肉
25	土	軟飯 スープ(もやし) 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのごま和え みかん	もやし・豆腐・わかめ 豚肉 ブロッコリー・キャベツ・人参・ごま	軟飯・麦茶	米・おかか・しらす
27	月	豚肉と野菜の旨煮丼(軟飯) スープ(白菜) キャベツとコーンのサラダ バナナ	豚肉・玉ねぎ・人参・ほうれん草・トマト 白菜・しめじ キャベツ・きゅうり・コーン・マヨドレ	豆乳パン・麦茶	豆乳パン
28	火	軟飯 スープ(豆腐) ごま焼肉 野菜炒め オレンジ	豆腐・人参 豚肉・玉ねぎ・ごま 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
29	水	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	人参・玉ねぎ・セロリ・パセリ 鮭 キャベツ・きゅうり	軟飯・麦茶	米・わかめ・しらす
30	木	ねぎじゃこご飯(軟飯) スープ(豚肉) 蒸し鶏の中華だれ りんご	ねぎ・しらす 豚肉・ねぎ・こねぎ・豆腐 鶏肉・人参・ほうれん草・もやし	豆乳蒸しパン・麦茶	豆乳・小麦粉

※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。

※焼き芋…21(火)に園庭で行いおやつに提供します。雨天の場合は22(水)のおやつと入れ替わります。

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。