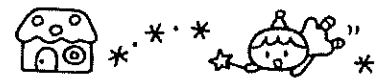


令和5年

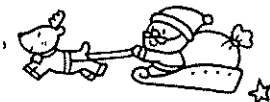
12月 給食献立表



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(じゃが芋) カジキのステーキ風 れんこんとベーコンの炒め煮 りんご	牛乳 肉うどん	かつお削り節・淡色辛みそ・めかじき ベーコン・普通牛乳・豚もも	米・じゃがいも・かたくり粉・調合油 三温糖・うどん	たまねぎ・こねぎ・れんこん・にんじん さやいんげん・りんご・ほうれんそう 根深ねぎ
2	土	焼き鳥丼 白菜とベーコンのスープ ブロッコリーのごま和え みかん	麦茶 ツナそぼろおにぎり	鶏もも・ベーコン・まぐろ缶詰	米・三温糖・ごま	根深ねぎ・さやいんげん・焼きのり・しょうがは くさい・ぶなしめじ・ブロッコリー・キャベツ にんじん・温州みかん
4	月	ハヤシライス 春雨スープ マカロニサラダ みかん	麦茶 ちゃんぽん麺	豚もも・蒸しかまぼこ・豆乳	米・調合油・普通ほろさめ マカロニ・スパゲッティ・三温糖・マヨレ 中華めん・ハヤシルー	たまねぎ・にんじん・エリンギ・トマト缶詰 えのきたけ・生わかめ・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・温州みかん・りよくとうもろ きゃべつ
5	火	ごはん みそ汁(もやし) 鶏つくねバーグ あっさり五目煮 ヨーグルト	牛乳 ココアクリームサンド	かつお削り節・淡色辛みそ・鶏ひき肉 生揚げ・ヨーグルト・普通牛乳・豆乳 ココア	米・パン粉・調合油・三温糖 かたくり粉・さといも・食パン	りよくとうもろやし・生わかめ・しょうが・にんじん 根深ねぎ・乾しいたけ・ごぼう・大根
6	水	ごはん 沢煮鮭 鮭の味噌マヨ焼き おかかほうれん草 オレンジ	牛乳 ゴマスティック	鶏もも・かつお削り節・しろさけ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・三温糖・マヨレ・有塩バター 薄力粉・粉糖・ごま	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・ほうれんそう キャベツ・パレンシアオレンジ
7	木	ごはん みそ汁(小松菜) 豚肉の生姜焼き 長芋とちくわの金平 りんご	牛乳 スイートポテト	木綿豆腐・かつお削り節・淡色辛みそ 豚ロース・焼き竹輪・普通牛乳 クリーム・たまご	米・調合油・ながいも・ごま油・ごま さつまいも・三温糖・有塩バター	ごまつな・生わかめ・しょうが・にんじん りんご
8	金	ごはん すまし汁(麩) カレイの照り焼き うの花 バナナ	牛乳 鶏五目おにぎり	木綿豆腐・かつお削り節・まがれい おから・油揚げ・普通牛乳・鶏もも	米・焼きふ・三温糖・調合油	生わかめ・根深ねぎ・ま昆布・にんじん 乾しいたけ・バナナ・ごぼう・たけのこ
9	土	豚丼 えのきと豆腐のスープ キャベツの煮びたし みかん	麦茶 肉そぼろおにぎり	豚かたロース・木綿豆腐・油揚げ 鶏ひき肉	米・三温糖・調合油・車糖	たまねぎ・しょうが・にんにく・えのきたけ にんじん・こねぎ・キャベツ・温州みかん
11	月	チキンカレーライス もやしのスープ ごぼうサラダ バナナ	牛乳 大学かぼちゃ	鶏もも・木綿豆腐・普通牛乳	米・調合油・じゃがいも・三温糖 マヨレ・ごま・カレールー	たまねぎ・にんじん・ブラックマッペもやし 生わかめ・ごぼう・スイートコーン缶詰・バナナ 西洋かぼちゃ
12	火	ぶどうパン かぼちゃのポタージュ 鶏肉のアップルジンジャー キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	牛乳 磯部飯もち	普通牛乳・鶏もも・ヨーグルト	ぶどうパン・りんごジャム・三温糖 調合油・米・かたくり粉	西洋かぼちゃ・たまねぎ・しょうが・にんにく レモン・キャベツ・にんじん・スイートコーン缶詰 きゅうり・焼きのり
13	水	ごはん みそ汁(えのき) タラの唐揚げみぞれソース 白菜とりんごのごま酢和え みかん	牛乳 ナポリタン	油揚げ・淡色辛みそ・かつお削り節 まだら・普通牛乳・ベーコン	米・かたくり粉・調合油・ごま・三温糖 マカロニ・スパゲッティ	えのきたけ・たまねぎ・こねぎ・大根 はくさい・きゅうり・りんご・温州みかん 青ピーマン・にんじん
14	木	どんどろけ飯 みそ汁(大根) 豚肉の香味焼き えのきと小松菜の和え物 りんご	牛乳 豆乳蒸しパン	木綿豆腐・油揚げ・かつお削り節 淡色辛みそ・豚ロース・普通牛乳 調製豆乳	米・調合油・三温糖・ごま油・ごま 薄力粉	ごぼう・にんじん・乾しいたけ・こねぎ・大根 大根・カットわかめ・たまねぎ・にんにく えのきたけ・ごまつな・にんじん ブラックマッペもやし・りんご
15	金	ごはん すまし汁(豆腐) さばのゆずソース 五目ビーフン オレンジ	牛乳 ホットドッグ	木綿豆腐・かつお削り節・まさば 豚ばら・普通牛乳・ウインナー	米・かたくり粉・調合油・三温糖 ビーフン・コッペパン	生わかめ・根深ねぎ・ま昆布・ゆず・ゆず キャベツ・にんじん・生しいたけ・青ピーマン パレンシアオレンジ
16	土	中華丼 わかめスープ もやしのナムル みかん	麦茶 しらすおにぎり	豚もも・しらす干し	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 えのきたけ・きゅうり・ブラックマッペもやし 温州みかん
18	月	すき焼き丼 みそ汁(しめじ) ほうれん草のじゃこ和え バナナ	牛乳 ポテのお好み焼き	豚もも・焼き豆腐・かつお削り節 淡色辛みそ・しらす干し・普通牛乳 ベーコン・たまご	米・三温糖・ごま油・じゃがいも 薄力粉・マヨレ	根深ねぎ・たまねぎ・ぶなしめじ ほうれんそう・ブラックマッペもやし・にんじん バナナ・キャベツ・あおのり
19	火	ごはん 豚汁 プリの照焼き ひじきの煮物 ヨーグルト	牛乳 フルーツサンド	豚かたロース・木綿豆腐・淡色辛みそ かつお削り節・ぶり・油揚げ・だいた ヨーグルト・普通牛乳・ホイップクリーム ヨーグルト	米・さといも・調合油・三温糖・食パン	大根・ごぼう・にんじん・こねぎ・ほしひじき さやいんげん・みかん缶詰 パイナップル缶詰・バナナ
20	水	ごはん クリームシチュー 豚肉のマーマレード焼き グリーンサラダ りんご	牛乳 カレーチースおにぎり	鶏むね・普通牛乳・豚かたロース ウインナー・プロセスチーズ	米・じゃがいも・薄力粉・有塩バター マヨレ・調合油・三温糖	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・スイートコーン キャベツ・きゅうり・青ピーマン スイートコーン缶詰・りんご
21	木	人参ごはん 大根スープ 豚カツ りんごサラダ ゼリー	牛乳 クッキー	ウインナー・豚ロース・まぐろ缶詰 普通牛乳・ココア・たまご	米・薄力粉・パン粉・調合油・三温糖 有塩バター・いちごジャム	にんじん・大根・えのきたけ・はくさい きゅうり・りんご・ぶどう飲料・オレンジ飲料 寒天
22	金	茶飯 すまし汁(はんぺん) カジキの塩麹焼き 炒りどり みかん	牛乳 塩焼きそば	はんぺん・かつお削り節・めかじき 鶏もも・普通牛乳・豚かたロース	米・米こうじ・調合油・三温糖 蒸し中華めん	生わかめ・根深ねぎ・ま昆布・糸みつば にんじん・乾しいたけ・たけのこ・ごぼう さやいんげん・温州みかん・キャベツ ブラックマッペもやし・青ピーマン・あおのり
23	土	マーボー丼 スープ(しめじ) キャベツと昆布のお浸し みかん	麦茶 梅しらすおにぎり	木綿豆腐・豚ひき肉・淡色辛みそ 豆みそ・かつお節・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・くら 生わかめ・キャベツ・りよくとうもろやし・しめじ にんじん・塩昆布・温州みかん・梅干し キャベツ・セロリ・たまねぎ・にんじん
25	月	サンタクロースパン(幼児) くるくるパン(乳児) ミネストローネ ローストチキン コールスロー 星ポテト ボイルブロッコリー オレンジ、りんご	ジュース いちごケーキ	ベーコン・鶏もも・普通牛乳・クリーム ココア・たまご	コッペパン・いちごジャム マカロニ・スパゲッティ・三温糖・調合油 マヨレ・じゃがいも・薄力粉 有塩バター・ミルクチョコレート カバリングチョコレート	トマト缶詰・しょうが・にんにく・きゅうり スイートコーン缶詰・ブロッコリー パレンシアオレンジ・りんご・りんご飲料 いちご・ぶどう飲料・りんご飲料
26	火	ごはん すまし汁(玉ねぎ) 鮭の生姜焼き 野菜と油揚げのみそ炒め バナナ	牛乳 セサミラスク	かつお削り節・しろさけ・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・ごま油・三温糖・食パン 有塩バター・ごま	たまねぎ・こねぎ・えのきたけ・ま昆布 しょうが・キャベツ・にんじん・バナナ
27	水	ごはん キャベツとベーコンのスープ ハンバーグ ポテトサラダ みかん	牛乳 わかめスパゲッティ	ベーコン・豚ひき肉・豆乳・普通牛乳	米・パン粉・じゃがいも・調合油 三温糖・マヨレ・マカロニ・スパゲッティ ごま	キャベツ・ぶなしめじ・たまねぎ・にんじん きゅうり・スイートコーン缶詰・温州みかん 生わかめ
28	木	ごはん みそ汁(油揚げ) 豚肉のジュシー焼き 小松菜のナムル オレンジ	牛乳 さつま芋のおやき	木綿豆腐・油揚げ・淡色辛みそ 豚かたロース・普通牛乳	米・三温糖・ごま・ごま油・さつまいも かたくり粉	根深ねぎ・にんにく・ごまつな ブラックマッペもやし・にんじん パレンシアオレンジ

誕生会

クリスマス会



平均給与量	エネルギー	脂質	たんぱく質
幼児	569kcal	16.8g	23.5g
乳児	455kcal	13.4g	18.8g

*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12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 じゃが芋のスープ カジキと人参のとろ煮	15	金	7倍がゆ キャベツのスープ 鮭とじゃが芋のとろ煮
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	ツナとほうれん草のおかゆ 人参のスープ
4	月	7倍がゆ 玉ねぎのスープ カレイとじゃが芋のとろ煮	18	月	7倍がゆ じゃが芋のスープ しらすと人参のとろ煮
5	火	7倍がゆ 大根のスープ ツナとかぼちゃのとろ煮	19	火	7倍がゆ 大根のスープ カレイかぼちゃのとろ煮
6	水	7倍がゆ キャベツのスープ 鮭とほうれん草のとろ煮	20	水	7倍がゆ キャベツのスープ 豆腐とブロッコリーのとろ煮
7	木	7倍がゆ じゃが芋のスープ 豆腐と人参のとろ煮	21	木	7倍がゆ 白菜のスープ 鮭と大根のとろ煮
8	金	7倍がゆ 人参のスープ カレイとさつま芋のとろ煮	22	金	7倍がゆ 人参のスープ カジキとじゃが芋のとろ煮
9	土	しらすと青のりのおかゆ 玉ねぎのスープ	23	土	豆腐と青のりのおかゆ かぼちゃのスープ
11	月	7倍がゆ 大根のスープ 豆腐とかぼちゃのとろ煮	25	月	7倍がゆ キャベツのスープ ツナとブロッコリーのとろ煮
12	火	7倍がゆ かぼちゃのスープ ツナとキャベツのとろ煮	26	火	7倍がゆ 玉ねぎのスープ 鮭とキャベツのとろ煮
13	水	7倍がゆ 白菜のスープ カレイと人参のとろ煮	27	水	7倍がゆ 人参のスープ しらすとじゃが芋のとろ煮
14	木	7倍がゆ 人参のスープ しらすと大根のとろ煮	28	木	7倍がゆ かぼちゃのスープ 豆腐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。

赤ちゃんの食事について



赤ちゃんは舌を上あごに押しつけるようにして食べ物をつぶせるようになります。

食材のサイズを少しずつ大きくし水分を減らしていくことや、食材の種類を増やしながら進めていくことが大切です。

《後期食》
令和5年12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(じゃが芋) カジキのほぐし煮 大根の煮物	玉ねぎ・じゃが芋・こねぎ カジキ 大根・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
2	土	焼き鳥丼(5倍がゆ) スープ(白菜) ブロッコリーのやわらか煮	鶏肉・ねぎ・いんげん 白菜・しめじ ブロッコリー・キャベツ・人参	おかゆ・麦茶 米・ツナ
4	月	豚肉と野菜の旨煮丼(5倍がゆ) スープ(わかめ) ポテトのマッシュ	豚肉・玉ねぎ・人参・エリンギ・トマト わかめ・えのき じゃが芋・きゅうり・人参・玉ねぎ・コーン	煮込みうどん・麦茶 うどん・豚肉・もやし・玉ねぎ キャベツ・コーン・豆乳
5	火	5倍がゆ みそ汁(もやし) 鶏つくねバーグ 大根の煮物	もやし・わかめ 鶏肉・人参・ねぎ・しいたけ・パン粉 大根・人参・生揚げ	おかゆ・麦茶 米・しらす・青のり
6	水	5倍がゆ すまし汁(人参) 鮭のほぐし煮 ほうれん草のおかか煮	人参・鶏肉・いんげん 鮭 ほうれん草・キャベツ・人参・おかか	豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
7	木	5倍がゆ みそ汁(小松菜) 肉団子煮 じゃが芋の煮物	小松菜・豆腐・わかめ 豚肉・玉ねぎ・豆乳・パン粉 じゃが芋・人参	お焼き・麦茶 さつま芋・片栗粉
8	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	おかゆ・麦茶 米・鶏肉・人参
9	土	豚丼(5倍がゆ) スープ(えのき) キャベツの煮浸し	豚肉・玉ねぎ えのき・人参・豆腐・こねぎ キャベツ・人参・油揚げ	おかゆ・麦茶 米・鶏肉・青のり
11	月	鶏肉と野菜の旨煮丼(5倍がゆ) スープ(もやし) 大根の煮物	鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参 もやし・豆腐・わかめ 大根・人参	お焼き・麦茶 さつま芋・片栗粉
12	火	5倍がゆ かぼちゃの豆乳ポタージュ 鶏肉のほぐし煮 キャベツとコーンのやわらか煮	かぼちゃ・玉ねぎ・豆乳 鶏肉 キャベツ・人参・コーン・きゅうり	おかゆ・麦茶 米・わかめ・しらす
13	水	5倍がゆ みそ汁(えのき) カレイのほぐし煮 白菜のおかか煮	えのき・玉ねぎ・油揚げ・こねぎ カレイ 白菜・きゅうり・おかか	煮込みうどん・麦茶 うどん・豚肉・玉ねぎ・ピーマン 人参・トマト
14	木	5倍がゆ みそ汁(大根) 肉団子煮 えのきと小松菜の煮浸し	大根・わかめ 豚肉・玉ねぎ・豆乳・パン粉 えのき・小松菜・人参・もやし	豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
15	金	5倍がゆ すまし汁(豆腐) 鮭のほぐし煮 豚肉と野菜の炒め煮	豆腐・わかめ・ねぎ 鮭 キャベツ・人参・しいたけ・ピーマン・豚肉	おかゆ・麦茶 米・かぼちゃ・鶏肉
16	土	中華丼(5倍がゆ) スープ(わかめ) もやしのやわらか煮	豚肉・人参・白菜・玉ねぎ・ピーマン・しいたけ わかめ・えのき・ねぎ きゅうり・人参・もやし	おかゆ・麦茶 米・しらす
18	月	すき焼き丼(5倍がゆ) みそ汁(しめじ) ほうれん草のじゃこ煮	豚肉・ねぎ・豆腐 しめじ・玉ねぎ ほうれん草・もやし・しらす・人参	お焼き・麦茶 じゃが芋・片栗粉
19	火	5倍がゆ 豚汁 カレイのほぐし煮 かぼちゃの煮物	豚肉・大根・人参・豆腐・こねぎ カレイ かぼちゃ・いんげん	おかゆ・麦茶 米・鮭・わかめ
20	水	5倍がゆ 豆乳シチュー 肉団子煮 キャベツの煮浸し	鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・コーン・豆乳 豚肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳 キャベツ・きゅうり・ピーマン・コーン	おかゆ・麦茶 米・ツナ・人参
21	木	人参ご飯(5倍がゆ) スープ(大根) 鮭のほぐし煮 白菜とツナのやわらか煮	人参・大根・えのき 鮭 白菜・きゅうり・ツナ	豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
22	金	5倍がゆ すまし汁(豆腐) カジキのほぐし煮 じゃが芋の煮物	わかめ・ねぎ・豆腐 カジキ じゃが芋・鶏肉・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
23	土	マーボー丼(5倍がゆ) スープ(しめじ) キャベツの煮浸し	豆腐・豚肉・玉ねぎ・ねぎ・にら しめじ・わかめ キャベツ・もやし・人参・おかか	おかゆ・麦茶 米・しらす・青のり
25	月	5倍がゆ ミネストローネ 鶏肉のほぐし煮 ポイルブロッコリー キャベツとコーンのやわらか煮	キャベツ・セロリ・玉ねぎ・人参・トマト 鶏肉・ブロッコリー キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・人参・コーン	いちご豆乳蒸しパン 麦茶 小麦粉・豆乳・いちごジャム
26	火	5倍がゆ すまし汁(玉ねぎ) 鮭のほぐし煮 野菜と油揚げのみそ煮	玉ねぎ・こねぎ・えのき 鮭 キャベツ・人参・油揚げ	おかゆ・麦茶 米・かぼちゃ・豚肉
27	水	5倍がゆ スープ(キャベツ) ハンバーグ ポテトのマッシュ	キャベツ・しめじ 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	煮込みうどん・麦茶 うどん・わかめ・鶏肉
28	木	5倍がゆ みそ汁(油揚げ) 肉団子煮 小松菜のおかか煮	豆腐・油揚げ・ねぎ 豚肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳 小松菜・もやし・人参・おかか	お焼き・麦茶 さつま芋・片栗粉

※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。

赤ちゃんのおやつについて



赤ちゃんの胃はまだ小さく一度に沢山の量を食べることができません。
そのため一日3回の離乳食で足りない分をおやつで補います。乳幼児向けでない市販のお菓子は糖が多かったり、添加物が入っていたり、栄養が偏るものもあるので気をつけましょう。消化の良いものを、食事にひびかない程度の量を食べさせてあげるとよいでしょう。また、食事と同じように時間を決めてあげることも大切です。

《移行食》

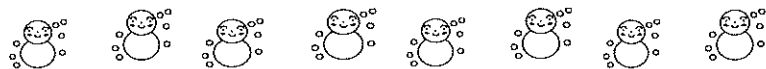
令和5年12月 離乳食献立表

日にち	曜日	午前の食事	おやつ
1	金	軟飯 みそ汁(じゃが芋) カジキのステーキ風 大根の煮物 りんご	煮込みうどん・麦茶 うどん・豚肉・ほうれん草・ねぎ
2	土	焼き鳥丼(軟飯) スープ(白菜) ブロッコリーのごま和え みかん	軟飯・麦茶 米・ツナ
4	月	豚肉と野菜の旨煮丼(軟飯) スープ(わかめ) ポテトサラダ みかん	煮込みうどん・麦茶 うどん・豚肉・もやし・玉ねぎ キャベツ・コーン・豆乳
5	火	軟飯 みそ汁(もやし) 鶏つくねバーグ 大根の煮物 りんご	豆乳パン・麦茶 豆乳パン
6	水	軟飯 すまし汁(人参) 鮭の味噌マヨ焼き おなかほうれん草 オレンジ	豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
7	木	軟飯 みそ汁(小松菜) 豚肉の生姜焼き じゃが芋の煮物 りんご	お焼き・麦茶 さつま芋・片栗粉
8	金	軟飯 すまし汁(豆腐) カレーの照り焼き うの花 バナナ	軟飯・麦茶 米・鶏肉・人参
9	土	豚丼(軟飯) スープ(えのき) キャベツの煮浸し みかん	軟飯・麦茶 米・鶏肉・青のり
11	月	鶏肉と野菜の旨煮丼(軟飯) スープ(もやし) 大根の煮物 バナナ	お焼き・麦茶 さつま芋・片栗粉
12	火	豆乳パン かぼちゃの豆乳ポタージュ 鶏肉のアップルジンジャー キャベツとコーンのサラダ オレンジ	軟飯・麦茶 米・わかめ・しらす
13	水	軟飯 みそ汁(えのき) カレーのソテーみぞれソース 白菜のごま酢和え みかん	煮込みうどん・麦茶 うどん・豚肉・玉ねぎ・ピーマン 人参・トマト
14	木	茶飯 みそ汁(大根) 豚肉の香味焼き えのきと小松菜の和え物 りんご	豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
15	金	軟飯 すまし汁(豆腐) サバのゆずソース 肉野菜炒め オレンジ	豆乳パン・麦茶 豆乳パン
16	土	中華丼(軟飯) スープ(わかめ) もやしのナムル みかん	軟飯・麦茶 米・しらす
18	月	すき焼き丼(軟飯) みそ汁(しめじ) ほうれん草のじゃこ和え バナナ	お焼き・麦茶 じゃが芋・片栗粉
19	火	軟飯 豚汁 ブリの照焼き ひじきの煮物 オレンジ	豆乳パン・麦茶 豆乳パン
20	水	軟飯 豆乳シチュー 豚肉のマーマレード焼き グリーンサラダ りんご	軟飯・麦茶 米・ツナ・人参
21	木	人参ご飯(軟飯) スープ(大根) 鮭のソテー 白菜のツナサラダ オレンジ	豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
22	金	茶飯 すまし汁(豆腐) カジキの塩麹焼き じゃが芋の煮物 みかん	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
23	土	マーボー丼(軟飯) スープ(しめじ) キャベツの煮浸し みかん	軟飯・麦茶 米・しらす・青のり
25	月	豆乳パン ミネストローネ ローストチキン ポイルブロッコリー コールスロー オレンジ	いちご豆乳蒸しパン 麦茶 小麦粉・豆乳・いちごジャム
26	火	軟飯 すまし汁(玉ねぎ) 鮭の生姜焼き 野菜と油揚げのみそ炒め バナナ	豆乳パン・麦茶 豆乳パン
27	水	軟飯 スープ(キャベツ) ハンバーグ ポテトサラダ みかん	煮込みうどん・麦茶 うどん・わかめ・鶏肉
28	木	軟飯 みそ汁(油揚げ) 豚肉のジューシー焼き 小松菜のナムル オレンジ	お焼き・麦茶 さつま芋・片栗粉

※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。

赤ちゃんのおやつについて



赤ちゃんの胃はまだ小さく一度に沢山の量を食べることができません。

そのため一日3回の離乳食で足りない分をおやつで補います。乳幼児向けでない市販のお菓子は糖が多かったり、添加物が入っていたり、栄養が偏るものもあるので気をつけましょう。

消化の良いものを、食事にひびかない程度の量を食べさせてあげるとよいでしょう。

また、食事と同じように時間を決めてあげることも大切です。