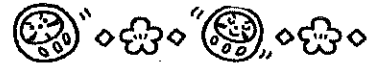


1月 給食献立表



令和6年

七草

誕生会

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
4	木	ハヤシライス キャベツスープ マカロニサラダ オレンジ	牛乳 チーズ蒸しパン	豚もも・普通牛乳・調製豆乳 プロセスチーズ	米・調合油・マカロニスパゲッティ・三温糖 マヨドレ・薄力粉・ハヤシレク	たまねぎ・にんじん・エリンギ・トマト缶詰 キャベツ・生わかめ・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・パレンシアオレンジ
5	金	ごはん 白菜のスープ 豚肉のケチャップ炒め 温野菜サラダ りんご	麦茶 七草粥	豚かたロース	米・調合油・じゃがいも・三温糖 ごま油	はくさい・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ にんにく・西洋かぼちゃ・ブロッコリー りんご・せり・かぶ・大根
6	土	ごはん 豆腐スープ ごま焼肉 キャベツのじゃこ和え みかん	麦茶 ツナそぼろおにぎり	木綿豆腐・豚ロース・しらす干し まぐろ缶詰	米・三温糖・調合油・ごま	生わかめ・根深ねぎ・たまねぎ・にんにく キャベツ・にんじん・ブロッコリー 温州みかん
9	火	豚ごぼう丼 すまし汁(玉ねぎ) 小松菜ともやしの和え物 バナナ	牛乳 さつまいものスパイン 揚げ	豚かたロース・かつお削り節・油揚げ 普通牛乳	米・三温糖・さつまいも・薄力粉 調合油	ごぼう・しょうが・にんにく・たまねぎ・こねぎ えのきたけ・ま昆布・ごまつな・にんじん ブラックマッペもやし・バナナ
10	水	ごはん ぶた汁 カレーの照り焼き 長芋とチンゲン菜の炒め物 オレンジ	牛乳 大納言ケーキ	豚もも・生揚げ・淡色辛みそ まがれい・普通牛乳・たまご	米・さといも・三温糖・ながいも・ごま油 薄力粉・有塩バター・甘納豆	大根・ごぼう・にんじん・こねぎ チンゲンサイ・キャベツ・パレンシアオレンジ
11	木	ごはん みそ汁(油揚げ) 鶏のから揚げ ツナサラダ ヨーグルト	牛乳 カレーうどん	木綿豆腐・油揚げ・淡色辛みそ 鶏もも・まぐろ缶詰・ヨーグルト 普通牛乳・豚もも	米・かたくり粉・調合油・ごま油・車糖 うどん・カレーレク	根深ねぎ・にんにく・しょうが・キャベツ ブロッコリー・スイートコーン缶詰・きゅうり たまねぎ・にんじん
12	金	ごはん すまし汁(人参) 豚肉の生姜焼き かぼちゃと刻み昆布の煮物 りんご	牛乳 真珠蒸し	かつお削り節・豚ロース・普通牛乳 鶏ひき肉	米・調合油・三温糖・米・かたくり粉	にんじん・えのきたけ・ま昆布・しょうが 西洋かぼちゃ・刻み昆布・りんご・たまねぎ
13	土	マーボー丼 わかめスープ もやしのナムル みかん	麦茶 人参おにぎり	木綿豆腐・豚ひき肉・淡色辛みそ 豆みそ・ウインナー	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 ブラックマッペもやし・温州みかん
15	月	鶏みそ丼 すまし汁(白菜) キャベツの甘酢和え ぼんかん	牛乳 豚ねぎそば	鶏もも・淡色辛みそ・かつお削り節 まぐろ缶詰・普通牛乳・豚もも	米・ごま油・三温糖・中華めん	たまねぎ・根深ねぎ・にんにく・しょうが まいたけ・はくさい・ま昆布・キャベツ きゅうり・にんじん・ぼんかん・ほうれんそう
16	火	ごはん みそ汁(なめこ) ブリカツ おかか・ほうれん草 ヨーグルト	牛乳 ジャムサンド	木綿豆腐・淡色辛みそ・かつお削り節 ぶり・ヨーグルト・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	なめこ・根深ねぎ・ほうれんそう・キャベツ にんじん
17	水	高野豆腐のそぼろご飯 みそ汁(麩・ほうれん草) カジキのニンニク風味焼き 切干とごぼうの金平 みかん	牛乳 鶏飯(鹿児島県)	凍り豆腐・鶏ひき肉・淡色辛みそ 煮干し・めかじき・普通牛乳・鶏むね たまご・かつお削り節	米・三温糖・焼きふ・ごま・ごま油 調合油	しょうが・さやえんどう・ほうれんそう 根深ねぎ・にんにく・切干しだいこん・ごぼう にんじん・青ピーマン・温州みかん 乾しいたけ・こねぎ
18	木	ケチャップライス かぶのスープ 鶏肉のマーメレード焼き ポテトサラダ ジュース	牛乳 米粉ドーナツ	ウインナー・ベーコン・鶏もも 普通牛乳・絹ごし豆腐・豆乳・きな粉	米・マーメレード・じゃがいも・調合油 三温糖・マヨドレ・米粉 コーンスターチ・グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・かぶ・えのきたけ きゅうり・スイートコーン缶詰・りんご飲料 ぶどう飲料
19	金	ごはん みそ汁(キャベツ) 鮭の幽庵焼き 炒りどり バナナ	牛乳 じゃが芋のチーズ焼き	木綿豆腐・かつお削り節・淡色辛みそ しろさけ・鶏もも・普通牛乳・ベーコン プロセスチーズ	米・三温糖・調合油・じゃがいも かたくり粉	キャベツ・生わかめ・ゆず・ゆず・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・たまねぎ
20	土	豚丼 大根スープ 海苔酢和え みかん	麦茶 しらすおにぎり	豚かたロース・まぐろ缶詰・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・大根 えのきたけ・ブラックマッペもやし・にんじん ほうれんそう・焼きのり・温州みかん
22	月	中華丼 チンゲン菜とえのきのスープ 春雨サラダ ぼんかん	牛乳 メキシカンサンド	豚もも・普通牛乳・豚ひき肉 だいず水煮缶詰	米・かたくり粉・ごま油・普通通はるさめ 三温糖・ごま・ロールパン・調合油 カレーレク	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・チンゲンサイ えのきたけ・きゅうり・りょうとうもやし ぼんかん
23	火	ごはん みそ汁(かぶ) 花しゅうまい 小松菜とえのきの煮浸し ヨーグルト	麦茶 ほうとう(山梨県)	かつお削り節・淡色辛みそ・豚ひき肉 油揚げ・ヨーグルト・豚ばら	米・ごま油・かたくり粉・しゅうまいの皮 三温糖・うどん・調合油	かぶ・生わかめ・たまねぎ・生しいたけ しょうが・ごまつな・えのきたけ・にんじん ごぼう・大根・西洋かぼちゃ・根深ねぎ ま昆布
24	水	クロワッサン ポトフ風スープ カジキの青のりチーズソース コールスロー みかん	牛乳 里芋のご飯おやき	ベーコン・めかじき・クリームチーズ 普通牛乳	クロワッサン・じゃがいも・調合油 三温糖・米・米・さといも・ごま油	たまねぎ・にんじん・にんにく・あおのり キャベツ・きゅうり・スイートコーン缶詰 温州みかん
25	木	ごはん みそ汁(白菜) 鶏肉と里芋の照り煮 ブロッコリーのごま和え りんご	牛乳 おからココアケーキ	油揚げ・淡色辛みそ・鶏もも 普通牛乳・おから・たまご・ココア	米・さといも・調合油・三温糖・ごま 有塩バター・薄力粉	はくさい・さやいんげん・ブロッコリー キャベツ・にんじん・りんご
26	金	ごはん 千切り野菜のすまし汁 サバの香味だれがけ 春菊とベーコンの炒め物 オレンジ	牛乳 スイートポテト	かつお削り節・まさば・ベーコン 普通牛乳・たまご・クリーム	米・かたくり粉・調合油・三温糖 さつまいも・有塩バター	大根・にんじん・さやえんどう・ま昆布 しょうが・しそ・しゅんぎょ・ほうれんそう キャベツ・にんにく・パレンシアオレンジ
27	土	ごはん 白菜とベーコンのスープ 鶏の照焼き ほうれん草のナムル みかん	麦茶 肉そぼろおにぎり	ベーコン・鶏もも・鶏ひき肉	米・三温糖・ごま油	はくさい・ぶなしめじ・しょうが・ほうれんそう りょうとうもやし・にんじん・温州みかん
29	月	冬野菜のカレーライス 春雨スープ ひじきの中華和え バナナ	牛乳 きな粉揚げパン	鶏もも・まぐろ缶詰・普通牛乳・きな粉	米・さつまいも・調合油・普通通はるさめ 三温糖・ごま油・コッペパン カレーレク	たまねぎ・大根・れんこん・にんじん・トマト えのきたけ・根深ねぎ・ほしひじき・キャベツ バナナ
30	火	ごはん みそ汁(豆腐) 鮭の照り焼き 野菜炒め りんご	牛乳 和風スパゲティ	木綿豆腐・淡色辛みそ・かつお削り節 ごま・しろさけ・普通牛乳 まぐろ缶詰	米・車糖・調合油・マカロニスパゲッティ	生わかめ・根深ねぎ・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 りんご・にんにく・焼きのり
31	水	ごはん みそ汁(じゃが芋) 松風焼き 大根と生揚げの煮物 ぼんかん	牛乳 バナナケーキ	かつお削り節・淡色辛みそ・鶏ひき肉 豆乳・生揚げ・普通牛乳・たまご	米・じゃがいも・ごま・三温糖・パン粉 調合油・薄力粉・有塩バター	たまねぎ・こねぎ・にんじん・大根・にんじん さやいんげん・ぼんかん・バナナ



	平均給与量	エネルギー	脂質	たんぱく質
幼児		553kcal	16.6g	23.1g
乳児		442kcal	13.0g	18.0g

*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

《中期食》

令和6年1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
4	木	7倍がゆ キャベツのスープ 鮭とじゃが芋のとろ煮	19	金	7倍がゆ キャベツのスープ 鮭とかぼちゃのとろ煮
5	金	7倍がゆ 白菜のスープ カレイとかぼちゃのとろ煮	20	土	ツナとほうれん草のおかゆ さつま芋のスープ
6	土	しらすと人参のおかゆ 玉ねぎのスープ	22	月	7倍がゆ 人参のスープ 豆腐と白菜のとろ煮
9	火	7倍がゆ かぼちゃのスープ 豆腐とほうれん草のとろ煮	23	火	7倍がゆ かぼちゃのスープ 鮭とかぶのとろ煮
10	水	7倍がゆ 大根のスープ カレイとキャベツのとろ煮	24	水	7倍がゆ じゃが芋のスープ カジキとキャベツのとろ煮
11	木	7倍がゆ さつま芋のスープ ツナとブロッコリーのとろ煮	25	木	7倍がゆ 白菜のスープ しらすとブロッコリーのとろ煮
12	金	7倍がゆ 人参のスープ しらすとかぼちゃのとろ煮	26	金	7倍がゆ 大根のスープ カレイとさつま芋のとろ煮
13	土	豆腐と青のりのおかゆ じゃが芋のスープ	27	土	豆腐と人参のおかゆ 玉ねぎのスープ
15	月	7倍がゆ かぼちゃのスープ ツナと白菜のとろ煮	29	月	7倍がゆ さつま芋のスープ ツナとキャベツのとろ煮
16	火	7倍がゆ 人参のスープ 豆腐とキャベツのとろ煮	30	火	7倍がゆ 人参のスープ 鮭と玉ねぎのとろ煮
17	水	7倍がゆ 大根のスープ カジキとほうれん草のとろ煮	31	水	7倍がゆ じゃが芋のスープ カレイとほうれん草のとろ煮
18	木	7倍がゆ かぶのスープ しらすとさつま芋のとろ煮			

※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。

体調不良のときには



寒さも厳しくなり、風邪をひきやすい時期です。発熱や嘔吐、下痢をしている時は体内の水分が奪われ、脱水症状になりやすくなるため、こまめな水分補給が重要になります。食欲がある場合は、脂肪の多いものは避け、野菜スープやおかゆなどの水分が多く、胃に負担の少ない消化の良いものを用意するとよいでしょう。

《後期食》

令和6年1月 離乳食献立表

日にち	曜日	午前の食事	おやつ	
4	木	豚肉と野菜の旨煮丼(5倍がゆ) スープ(キャベツ) ポテトのマッシュ	豚肉・玉ねぎ・人参・エリンギ・トマト キャベツ・わかめ じゃが芋・人参・きゅうり・玉ねぎ・コーン	豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
5	金	5倍がゆ スープ(白菜) 肉団子煮 温野菜	白菜・玉ねぎ・しめじ・人参 豚肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳 じゃが芋・人参・ブロッコリー・かぼちゃ	七草がゆ・麦茶 米・大根・かぶ・せり・なずな ごきょう・ほこべら・ほとけのざ
6	土	5倍がゆ スープ(豆腐) 豚肉のほぐし煮 キャベツのじゃこ煮	豆腐・わかめ・ねぎ 豚肉・玉ねぎ キャベツ・人参・ブロッコリー・しらす	おかゆ・麦茶 米・ツナ
9	火	豚丼(5倍がゆ) すまし汁(玉ねぎ) 小松菜ともやしの煮浸し	豚肉・玉ねぎ 玉ねぎ・こねぎ・えのき 小松菜・人参・もやし・油揚げ	お焼き・麦茶 さつま芋・片栗粉
10	水	5倍がゆ ぶた汁 カレイのほぐし煮 じゃが芋とチンゲン菜の炒め煮	豚肉・大根・人参・生揚げ・こねぎ カレイ じゃが芋・チンゲン菜・人参・キャベツ	豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
11	木	5倍がゆ みそ汁(油揚げ) 鶏肉のほぐし煮 キャベツとコーンのやわらか煮	豆腐・油揚げ・ねぎ 鶏肉 キャベツ・ブロッコリー・コーン・きゅうり・ツナ	煮込みうどん・麦茶 うどん・豚肉・玉ねぎ・人参 ねぎ
12	金	5倍がゆ すまし汁(人参) 肉団子煮 かぼちゃの煮物	人参・えのき 豚肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳 かぼちゃ	おかゆ・麦茶 米・鶏肉
13	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・人参・豚肉
15	月	鶏みそ丼(5倍がゆ) すまし汁(白菜) キャベツとツナのやわらか煮	鶏肉・玉ねぎ・ねぎ 白菜・まいたけ キャベツ・きゅうり・ツナ・人参	煮込みうどん・麦茶 うどん・豚肉・ほうれん草・ねぎ
16	火	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・しらす・青のり
17	水	高野豆腐のそぼろご飯(5倍がゆ) みそ汁(ほうれん草) カジキのほぐし煮 大根の煮物	高野豆腐・鶏肉・絹さや ほうれん草・ねぎ・カジキ 大根・人参・ピーマン	おかゆ・麦茶 米・鶏肉・人参
18	木	5倍がゆ スープ(かぶ) 鶏肉のほぐし煮 ポテトのマッシュ	えのき・かぶ・人参 鶏肉 じゃが芋・人参・きゅうり・玉ねぎ・コーン	豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
19	金	5倍がゆ みそ汁(キャベツ) 鮭のほぐし煮 かぼちゃの煮物	キャベツ・わかめ・豆腐 鮭 かぼちゃ・鶏肉・いんげん	お焼き・麦茶 じゃが芋・片栗粉
20	土	豚丼(5倍がゆ) スープ(大根) ほうれん草とツナのやわらか煮	豚肉・玉ねぎ 大根・えのき ほうれん草・人参・もやし・ツナ	おかゆ・麦茶 米・しらす
22	月	中華丼(5倍がゆ) スープ(チンゲン菜) もやしのおかか煮	豚肉・人参・白菜・玉ねぎ・ピーマン・しいたけ チンゲン菜・人参・えのき 人参・もやし・きゅうり・おかか	おかゆ・麦茶 米・ツナ・ほうれん草
23	火	5倍がゆ みそ汁(かぶ) 肉団子 小松菜と油揚げの煮物	かぶ・わかめ 豚肉・玉ねぎ・しいたけ 小松菜・えのき・人参・油揚げ	煮込みうどん・麦茶 うどん・豚肉・大根・人参 かぼちゃ・ねぎ
24	水	5倍がゆ スープ(じゃが芋) カジキのほぐし煮 キャベツとコーンのやわらか煮	じゃが芋・玉ねぎ・人参 カジキ キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・人参・コーン	おかゆ・麦茶 米・わかめ・鶏肉
25	木	5倍がゆ みそ汁(白菜) 鶏肉のほぐし煮 ブロッコリーのおかか煮	白菜・油揚げ 鶏肉 ブロッコリー・キャベツ・人参・おかか	豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
26	金	5倍がゆ すまし汁(大根) カレイのほぐし煮 キャベツの炒め煮	大根・人参・絹さや カレイ ほうれん草・キャベツ・人参	お焼き・麦茶 さつま芋・片栗粉
27	土	5倍がゆ スープ(白菜) 鶏肉のほぐし煮 ほうれん草の煮浸し	白菜・しめじ 鶏肉 ほうれん草・もやし・人参	おかゆ・麦茶 米・鶏肉
29	月	鶏肉と野菜の旨煮丼(5倍がゆ) スープ(人参) キャベツとツナのやわらか煮	鶏肉・玉ねぎ・さつま芋・大根・人参・トマト えのき・人参・ねぎ ツナ・キャベツ・人参	おかゆ・麦茶 米・わかめ・しらす
30	火	5倍がゆ みそ汁(豆腐) 鮭のほぐし煮 野菜の炒め煮	豆腐・わかめ・ねぎ 鮭 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・人参・玉ねぎ・ツナ
31	水	5倍がゆ みそ汁(じゃが芋) つくねバーグ 大根と生揚げの煮物	じゃが芋・玉ねぎ・こねぎ 鶏肉・玉ねぎ・人参・豆乳・パン粉 大根・人参・生揚げ・いんげん	豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳

※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。



体調不良のときは

寒さも厳しくなり、風邪をひきやすい時期です。発熱や嘔吐、下痢をしている時は体内の水分が奪われ、脱水症状になりやすくなるため、こまめな水分補給が重要になります。食欲がある場合は、脂肪の多いものは避け、野菜スープやおかゆなどの水分が多く、胃に負担の少ない消化の良いものを用意するとよいでしょう。

《移行食》

令和6年1月 離乳食献立表

日にち	曜日	午前の食事	おやつ	
4	木	豚肉と野菜の旨煮丼(軟飯) スープ(キャベツ) ポテトサラダ オレンジ	豚肉・玉ねぎ・人参・エリンギ・トマト キャベツ・わかめ じゃが芋・人参・きゅうり・玉ねぎ・コーン・マヨレ	豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
5	金	軟飯 スープ(白菜) 豚肉のケチャップ炒め 温野菜サラダ りんご	白菜・玉ねぎ・しめじ・人参 豚肉 じゃが芋・人参・ブロッコリー・かぼちゃ	七草がゆ・麦茶 米・大根・かぶ・せり・なすなごぎょう・はこべら・ほとけのざ
6	土	軟飯 スープ(豆腐) ごま焼肉 キャベツのじゃこ和え みかん	豆腐・わかめ・ねぎ 豚肉・玉ねぎ・ごま キャベツ・人参・ブロッコリー・しらす	軟飯・麦茶 米・ツナ
9	火	豚丼(軟飯) すまし汁(玉ねぎ) 小松菜ともやしの和え物 パナナ	豚肉・玉ねぎ 玉ねぎ・こねぎ・えのき 小松菜・人参・もやし・油揚げ	お焼き・麦茶 さつま芋・片栗粉
10	水	軟飯 ぶた汁 カレーの照焼き じゃが芋とチンゲン菜の炒め物 オレンジ	豚肉・大根・人参・生揚げ・こねぎ カレー じゃが芋・チンゲン菜・人参・キャベツ	豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
11	木	軟飯 みそ汁(油揚げ) 鶏の照焼き ツナサラダ みかん	豆腐・油揚げ・ねぎ 鶏肉 キャベツ・ブロッコリー・コーン・きゅうり・ツナ	煮込みうどん・麦茶 うどん・豚肉・玉ねぎ・人参 ねぎ
12	金	軟飯 すまし汁(人参) 豚肉の生姜焼き かぼちゃの煮物 りんご	人参・えのき 豚肉 かぼちゃ	軟飯・麦茶 米・鶏肉
13	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・人参・豚肉
15	月	鶏みそ丼(軟飯) すまし汁(白菜) キャベツの甘酢和え ぼんかん	鶏肉・玉ねぎ・ねぎ 白菜・まいたけ キャベツ・きゅうり・ツナ・人参	煮込みうどん・麦茶 うどん・豚肉・ほうれん草・ねぎ
16	火	軟飯 みそ汁(なめこ) フリの照り焼き おかかほうれん草 りんご	豆腐・なめこ・ねぎ フリ ほうれん草・キャベツ・人参・おかか	豆乳パン・麦茶 豆乳パン
17	水	高野豆腐のそぼろご飯(軟飯) みそ汁(ほうれん草) カジキのニンニク風味焼き 大根の煮物 みかん	高野豆腐・鶏肉・絹さや ほうれん草・ねぎ・カジキ 大根・人参・ピーマン	軟飯・麦茶 米・鶏肉・人参
18	木	ケチャップライス(軟飯) スープ(かぶ) 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ オレンジ	ウインナー・玉ねぎ・パセリ・人参・えのき かぶ・鶏肉・マーマレードジャム じゃが芋・人参・きゅうり・玉ねぎ・コーン・マヨレ	豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
19	金	軟飯 みそ汁(キャベツ) 鮭の幽庵焼き かぼちゃの煮物 パナナ	キャベツ・わかめ・豆腐 鮭・ゆず かぼちゃ・鶏肉・いんげん	お焼き・麦茶 じゃが芋・片栗粉
20	土	豚丼(軟飯) スープ(大根) ほうれん草のツナ和え みかん	豚肉・玉ねぎ 大根・えのき ほうれん草・人参・もやし・ツナ	軟飯・麦茶 米・しらす
22	月	中華丼(軟飯) スープ(チンゲン菜) 春雨サラダ ぼんかん	豚肉・人参・白菜・玉ねぎ・ピーマン・しいたけ チンゲン菜・人参・えのき 春雨・人参・もやし・ごま・きゅうり	豆乳パン・麦茶 豆乳パン
23	火	軟飯 みそ汁(かぶ) 肉団子 小松菜とえのきの煮浸し オレンジ	かぶ・わかめ 豚肉・玉ねぎ・しいたけ 小松菜・えのき・人参・油揚げ	煮込みうどん・麦茶 うどん・豚肉・大根・人参 かぼちゃ・ねぎ
24	水	豆乳パン スープ(じゃが芋) カジキのソテー コールスロー みかん	じゃが芋・玉ねぎ・人参 カジキ キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・人参・コーン	軟飯・麦茶 米・わかめ・鶏肉
25	木	軟飯 みそ汁(白菜) 鶏肉の照り煮 ブロッコリーのごま和え りんご	白菜・油揚げ 鶏肉 ブロッコリー・キャベツ・人参・ごま	豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
26	金	軟飯 すまし汁(大根) サバの香味だれがけ キャベツの炒め物 オレンジ	大根・人参・絹さや サバ・しそ ほうれん草・キャベツ・人参	お焼き・麦茶 さつま芋・片栗粉
27	土	軟飯 スープ(白菜) 鶏の照焼き ほうれん草のナムル みかん	白菜・しめじ 鶏肉 ほうれん草・もやし・人参	軟飯・麦茶 米・鶏肉
29	月	鶏肉と野菜の旨煮丼(軟飯) スープ(人参) ひじきの中華和え パナナ	鶏肉・玉ねぎ・さつま芋・大根・人参・トマト えのき・人参・ねぎ ひじき・ツナ・キャベツ・人参	豆乳パン・麦茶 豆乳パン
30	火	軟飯 みそ汁(豆腐) 鮭の照り焼き 野菜炒め りんご	豆腐・わかめ・ねぎ 鮭 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・人参・玉ねぎ・ツナ
31	水	軟飯 みそ汁(じゃが芋) 松風焼き 大根と生揚げの煮物 ぼんかん	じゃが芋・玉ねぎ・こねぎ 鶏肉・玉ねぎ・人参・ごま・豆乳・パン粉 大根・人参・生揚げ・いんげん	豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳

※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。

体調不良のときには

寒さも厳しくなり、風邪をひきやすい時期です。発熱や嘔吐、下痢をしている時は体内の水分が奪われ、脱水症状になりやすくなるため、こまめな水分補給が重要になります。食欲がある場合は、脂肪の多いものは避け、野菜スープやおかゆなどの水分が多く、胃に負担の少ない消化の良いものを用意するとよいでしょう。

