令和8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	火	ごはん　すまし汁(小松菜) 鮭の味噌焼き 切干大根の煮物　ヨーグルト	牛乳 焼き芋	絹ごし豆腐・しろさけ・淡色辛みそ 油揚げ・ヨーグルト・普通牛乳	米・三温糖・さつまいも	こまつな・切干しだいこん・にんじん さやいんげん・乾しいたけ
2	水	五目御飯(アルファア米) みそ汁(もやし) 鶏のレモンしょうゆ焼き キャベツの煮びたし オレンジ	牛乳 豆乳蒸しパン	油揚げ・生揚げ・かつお削り節 淡色辛みそ・鶏もも・普通牛乳 調製豆乳	米・三温糖・車糖・薄力粉・調合油 ごま	にんじん・ごぼう・乾しいたけ・りょくとうもやし 生わかめ・にんにく・レモン・キャベツ にんじん・バレンシアオレンジ
3	木	ごはん　みそ汁(白菜) カレイのみぞれがけ さつま芋と豚肉の照り煮　梨	牛乳 きな粉揚げパン	油揚げ・淡色辛みそ・まがれい 豚かたロース・普通牛乳・きな粉	米・かたくり粉・調合油・さつまいも ごま油・三温糖・コッペパン	はくさい・大根・しょうが・にんじん さやいんげん・日本なし
4	金	ごはん　ジュリエンヌスープ ポテトコロッケ ブロッコリーのサラダ バナナ	牛乳 そうめん	ベーコン・豚ひき肉・たまご まぐろ缶詰・普通牛乳・鶏もも	米・じゃがいも・調合油・薄力粉 パン粉・三温糖・そうめん・ひやむぎ	たまねぎ・にんじん・セロリー・ブロッコリー きゅうり・キャベツ・トマト・バナナ・にんじん 根深ねぎ
5	土	マーボー丼　わかめスープ 海苔酢和え　バナナ	麦茶 人参おにぎり	木綿豆腐・豚ひき肉・淡色辛みそ 豆みそ・まぐろ缶詰・ウインナー	米・ごま油・三温糖・かたくり粉	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・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
7	月	ハヤシライス　レタススープ マカロニサラダ　梨	牛乳 みそかんぷら(福島県)	豚もも・ベーコン・普通牛乳 淡色辛みそ	米・調合油・マカロニ・スパゲッティ・三温糖 マヨドレ・じゃがいも・ごま ハヤシルウ	たまねぎ・にんじん・エリンギ・トマト缶詰 レタス・きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰 日本なし
8	火	ごはん　すまし汁(あおさ) サバのごま照り焼き ほうれん草と豚肉の和え物 ヨーグルト	牛乳 ジャムサンド	絹ごし豆腐・まさば・しろさけ 豚かたロース・ヨーグルト・普通牛乳	米・三温糖・ごま・かたくり粉・ごま油 コッペパン・いちごジャム	こねぎ・あおさ・ほうれんそう・にんじん えのきたけ・しょうが
9	水	ごはん　すまし汁(麩) 鶏つくね梅風味 もやしの磯辺和え　オレンジ	牛乳 ドロップクッキー	かつお削り節・鶏ひき肉・豆乳 淡色辛みそ・普通牛乳・鶏卵	米・焼きふ・パン粉・三温糖 有塩バター・薄力粉	にんじん・えのきたけ・たまねぎ・梅干し こまつな・だいずもやし・焼きのり バレンシアオレンジ
10	木	ごはん　みそ汁(じゃが芋) カジキのニンニク風味焼き 棒棒鶏風サラダ　バナナ	牛乳 洋風煮込みうどん	かつお削り節・淡色辛みそ・めかじき ささ身・普通牛乳・たまご・ベーコン	米・じゃがいも・ごま・三温糖・うどん	たまねぎ・こねぎ・にんにく・にんじん きゅうり・りょくとうもやし・バナナ・キャベツ
11	金	ロールパン　かぶのスープ ポークチャップ コールスロー　りんご	牛乳 カレーチーズおにぎり	豚かたロース・普通牛乳・ウインナー プロセスチーズ	コッペパン・調合油・三温糖・米	かぶ・かぶ・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・キャベツ・きゅうり スイートコーン缶詰・りんご
12	土	焼き鳥丼　大根スープ ブロッコリーのおかか和え バナナ	麦茶 いちご蒸しパン	鶏もも・かつお削り節・豆乳	米・三温糖・薄力粉・いちごジャム 調合油	根深ねぎ・さやいんげん・焼きのり・しょうが 大根・えのきたけ・ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・バナナ
14	月	豚ごぼう丼　みそ汁(なめこ) キャベツの塩昆布和え オレンジ	牛乳 さつま芋のチーズおやき	豚かたロース・木綿豆腐・淡色辛みそ かつお削り節・普通牛乳 プロセスチーズ	米・三温糖・ごま油・さつまいも かたくり粉	ごぼう・しょうが・にんにく・なめこ・根深ねぎ キャベツ・ブロッコリー・にんじん・塩昆布 バレンシアオレンジ
15	火	ごはん　呉汁(ごじる) 鶏肉のゆずソース 野菜炒め　梨	牛乳 あずきサンド	だいず水煮缶詰・油揚げ・煮干し かつお削り節・淡色辛みそ・鶏もも 普通牛乳・あずき	米・さといも・かたくり粉・調合油 三温糖・コッペパン・有塩バター	日本かぼちゃ・にんじん・葉ねぎ・ゆず ゆず・たまねぎ・キャベツ・青ピーマン スイートコーン缶詰・日本なし
16	水	ごはん すまし汁(玉ねぎ、舞茸) 鮭の照り焼き 大根と生揚げの煮物 バナナ	牛乳 中華そば	しろさけ・生揚げ・普通牛乳 豚かたロース	米・車糖・調合油・三温糖・中華めん	たまねぎ・まいたけ・こねぎ・大根・にんじん さやいんげん・バナナ・根深ねぎ・こまつな スイートコーン・しょうが
17	木	人参ごはん　オニオンスープ ハンバーグ　ポテトサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 梨ケーキ	ウインナー・豚ひき肉・豆乳 ヨーグルト・普通牛乳・たまご	米・パン粉・じゃがいも・調合油 三温糖・マヨドレ・いちごジャム 薄力粉・無塩バター	にんじん・たまねぎ・パセリ・きゅうり スイートコーン缶詰・日本なし
18	金	ごはん　みそ汁(なす) カレイのみりん焼き ブロッコリーの塩炒め オレンジ	牛乳 ゆかりおにぎり	かつお削り節・淡色辛みそ・まがれい 普通牛乳・しらす干し	米・ごま・ごま油	なす・たまねぎ・ブロッコリー・ぶなしめじ スイートコーン缶詰・バレンシアオレンジ・うめ
19	土	きつねとたぬきうどん キャベツとちくわのごま和え バナナ	麦茶 さつま芋の蒸しパン	鶏むね・かつお削り節・油揚げ 焼き竹輪・調製豆乳	うどん・三温糖・薄力粉・調合油・ごま さつまいも	にんじん・根深ねぎ・ま昆布・ほうれんそう キャベツ・バナナ
24	木	焼肉丼　わかめスープ 春雨サラダ　梨	牛乳 ポテトのみたらし	豚もも・絹ごし豆腐・普通牛乳	米・三温糖・ごま油・普通はるさめ ごま・じゃがいも・かたくり粉	たまねぎ・ぶなしめじ・しょうが・にんにく えのきたけ・生わかめ・根深ねぎ・きゅうり にんじん・りょくとうもやし・日本なし
25	金	ごはん　みそ汁(大根) カジキの塩麹焼き 五目ビーフン　バナナ	牛乳 ふくれ菓子(鹿児島)	油揚げ・かつお削り節・淡色辛みそ めかじき・豚ばら・普通牛乳・たまご	米・米こうじ・ビーフン・調合油・薄力粉 黒砂糖・はちみつ	大根・大根・キャベツ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・バナナ
26	土	ごはん 白菜とベーコンのスープ 鶏肉のジューシー焼き キャベツのじゃこ和え バナナ	麦茶 ツナそぼろおにぎり	ベーコン・鶏もも・淡色辛みそ しらす干し・まぐろ缶詰	米・三温糖・調合油	はくさい・ぶなしめじ・にんにく・キャベツ にんじん・ブロッコリー・バナナ
28	月	カレーライス チンゲン菜とえのきのスープ ひじきの中華和え　バナナ	牛乳 ココアのフレンチトースト	豚もも・まぐろ缶詰・普通牛乳・たまご	米・調合油・じゃがいも・三温糖 ごま油・食パン・車糖・有塩バター カレールウ・ココア	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ えのきたけ・ほしひじき・キャベツ・バナナ
29	火	ごはん　すまし汁(白菜) 豚肉の生姜焼き さつま芋のサラダ ヨーグルト	牛乳 鮭おにぎり	かつお削り節・豚ロース・ヨーグルト 普通牛乳・しろさけ	米・調合油・さつまいも・三温糖 マヨドレ・ごま	はくさい・生わかめ・ま昆布・しょうが たまねぎ・きゅうり・にんじん
30	水	ごはん　沢煮椀 サバの竜田揚げ 小松菜ともやしの和え物 りんご	牛乳 肉うどん	鶏もも・かつお削り節・まさば・油揚げ 普通牛乳・豚もも	米・かたくり粉・調合油・三温糖・うどん	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・しょうが・こまつな ブラックマッペもやし・りんご・ほうれんそう 根深ねぎ

誕生会

※夏の終わりの締めくくりとしてゼリーが出ます。
(9日または11日)　(幼児)

平均給与量	エネルギー	脂質	たんぱく質	食塩相当量
幼児	551kcal	16.5g	23.3g	1.9g
乳児	441.kcal	13.2g	18.6g	1.5g

＊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
＊6月から9月下旬頃までの期間は給食の展示は写真になります。

《初期食》

令和8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	火	おもゆ　さつま芋のスープ	15	火	おもゆ　かぼちゃのスープ
2	水	おもゆ　キャベツのスープ	16	水	おもゆ　大根のスープ
3	木	おもゆ　人参のスープ	17	木	おもゆ　人参のスープ
4	金	おもゆ　じゃが芋のスープ	18	金	おもゆ　玉ねぎのスープ
5	土	ミルク	19	土	ミルク
7	月	おもゆ　玉ねぎのスープ	24	木	おもゆ　人参のスープ
8	火	おもゆ　人参のスープ	25	金	おもゆ　キャベツのスープ
9	水	おもゆ　さつま芋のスープ	26	土	ミルク
10	木	おもゆ　キャベツのスープ	28	月	おもゆ　人参のスープ
11	金	おもゆ　かぼちゃのスープ	29	火	おもゆ　さつま芋のスープ
12	土	ミルク	30	水	おもゆ　キャベツのスープ
14	月	おもゆ　キャベツのスープ			

※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、ごく少量を様子をみながら与えます。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8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	火	7倍がゆ　さつま芋のスープ 鮭と大根のとろ煮	15	火	7倍がゆ　かぼちゃのスープ ツナとキャベツのとろ煮
2	水	7倍がゆ　キャベツのスープ 豆腐と人参のとろ煮	16	水	7倍がゆ　大根のスープ 鮭とほうれん草のとろ煮
3	木	7倍がゆ　人参スープ カレイと白菜のとろ煮	17	木	7倍がゆ　人参のスープ しらすとじゃが芋のとろ煮
4	金	7倍がゆ　じゃが芋のスープ しらすとブロッコリーのとろ煮	18	金	7倍がゆ　玉ねぎのスープ カレイとブロッコリーのとろ煮
5	土	ツナと青のりのおかゆ かぼちゃのスープ	19	土	鮭と人参のおかゆ さつま芋のスープ
7	月	7倍がゆ　玉ねぎのスープ 豆腐とほうれん草のとろ煮	24	木	7倍がゆ　人参のスープ 豆腐とじゃが芋のとろ煮
8	火	7倍がゆ　人参のスープ 鮭とかぼちゃのとろ煮	25	金	7倍がゆ　キャベツのスープ カジキと大根のとろ煮
9	水	7倍がゆ　さつま芋のスープ カレイと人参のとろ煮	26	土	しらすと白菜のおかゆ かぼちゃのスープ
10	木	7倍がゆ　キャベツのスープ カジキとじゃが芋のとろ煮	28	月	7倍がゆ　人参のスープ ツナとじゃが芋のとろ煮
11	金	7倍がゆ　かぼちゃのスープ ツナとかぶのとろ煮	29	火	7倍がゆ　さつま芋のスープ 鮭と白菜のとろ煮
12	土	しらすとほうれん草のおかゆ 大根のスープ	30	水	7倍がゆ　キャベツのスープ カレイとほうれん草のとろ煮
14	月	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			

※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、ごく少量を様子をみながら与えます。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8年９月離乳食献立表

日にち	曜日	午前の食事		おやつ	
1	火	5倍がゆ　すまし汁(小松菜) 鮭のほぐし煮 大根の煮物	小松菜・豆腐 鮭 大根・人参・いんげん・油揚げ	焼き芋・麦茶	さつま芋
2	水	5倍がゆ　みそ汁(もやし) 鶏のほぐし煮 キャベツの煮びたし	もやし・わかめ・生揚げ 鶏肉 キャベツ・人参・油揚げ	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
3	木	5倍がゆ　みそ汁(白菜) カレイのほぐし煮 さつま芋と豚肉の煮物	白菜・油揚げ カレイ さつま芋・豚肉・人参・いんげん	パンがゆ・麦茶	豆乳パン・豆乳
4	金	5倍がゆ　スープ(人参) ひき肉入りお焼き ブロッコリーのツナ煮	玉ねぎ・人参・セロリ じゃが芋・玉ねぎ・片栗粉 ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・ツナ・トマト	煮込みうどん・麦茶	うどん・鶏肉・人参・玉ねぎ ねぎ
5	土	マーボー丼(5倍がゆ) スープ(わかめ) ほうれん草の煮びたし	豆腐・豚肉・玉ねぎ・ねぎ・にら わかめ・ねぎ・えのき もやし・人参・ほうれん草・ツナ	おかゆ・麦茶	米・人参・豚肉
7	月	豚肉と野菜の旨煮丼(5倍がゆ) スープ(玉ねぎ) かぼちゃのマッシュ	豚肉・人参・玉ねぎ・エリンギ・トマト 玉ねぎ・ほうれん草 かぼちゃ・きゅうり・人参・玉ねぎ・コーン	お焼き・麦茶	じゃが芋・片栗粉
8	火	5倍がゆ　すまし汁(あおさ) 鮭のほぐし煮 ほうれん草と豚肉の煮物	あおさ・豆腐・こねぎ 鮭 ほうれん草・人参・えのき・豚肉	パンがゆ・麦茶	豆乳パン・豆乳
9	水	5倍がゆ　すまし汁(えのき) 鶏つくね もやしのおかか煮	えのき・人参 鶏肉・玉ねぎ・豆乳・パン粉 小松菜・もやし・人参・おかか	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
10	木	5倍がゆ　みそ汁(じゃが芋) カジキのほぐし煮 鶏肉と野菜の煮びたし	玉ねぎ・じゃが芋・こねぎ カジキ 鶏肉・人参・きゅうり・もやし	煮込みうどん・麦茶	うどん・キャベツ・玉ねぎ・豚肉
11	金	5倍がゆ　スープ(かぶ) 豚肉と野菜の旨煮 キャベツのやわらか煮	かぶ・玉ねぎ・人参 豚肉・玉ねぎ・しめじ・ピーマン キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・人参・コーン	おかゆ・麦茶	米・玉ねぎ・豚肉
12	土	焼き鳥丼(5倍がゆ) スープ(大根) ブロッコリーのおかか煮	鶏肉・ねぎ・いんげん 大根・えのき ブロッコリー・人参・コーン・おかか	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
14	月	豚丼(5倍がゆ) みそ汁(なめこ) キャベツの煮びたし	豚肉・玉ねぎ 豆腐・なめこ・ねぎ キャベツ・ブロッコリー・人参	お焼き・麦茶	さつま芋・片栗粉
15	火	5倍がゆ　みそ汁(かぼちゃ) 鶏肉のほぐし煮 野菜の炒め煮	かぼちゃ・人参・油揚げ・ねぎ 鶏肉 玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン・コーン	パンがゆ・麦茶	豆乳パン・豆乳
16	水	5倍がゆ　すまし汁(玉ねぎ) 鮭のほぐし煮 大根と生揚げの煮物	玉ねぎ・こねぎ・ほうれん草 鮭 大根・人参・生揚げ・いんげん	煮込みうどん・麦茶	うどん・豚肉・ねぎ・小松菜 コーン
17	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	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
18	金	5倍がゆ　みそ汁(なす) カレイのほぐし煮 ブロッコリーの塩炒め煮	なす・玉ねぎ カレイ ブロッコリー・玉ねぎ・しめじ・コーン	おかゆ・麦茶	米・しらす
19	土	煮込みうどん キャベツの和え物	鶏肉・人参・ねぎ・油揚げ・ほうれん草 キャベツ・人参・ごま	さつま芋蒸しパン 麦茶	さつま芋・小麦粉・豆乳
24	木	焼き肉丼(5倍がゆ) スープ(わかめ) もやしの煮びたし	豚肉・玉ねぎ・しめじ 豆腐・えのき・わかめ・ねぎ もやし・きゅうり・人参	お焼き・麦茶	じゃが芋・片栗粉
25	金	5倍がゆ　みそ汁(大根) カジキのほぐし煮 肉野菜炒め煮	大根・油揚げ カジキ 豚肉・キャベツ・人参・しいたけ・ピーマン	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
26	土	5倍がゆ　スープ(白菜) 鶏肉のほぐし煮 キャベツのじゃこ煮	白菜・しめじ 鶏肉 キャベツ・人参・ブロッコリー・しらす	おかゆ・麦茶	米・ツナ
28	月	豚肉と野菜の旨煮丼(5倍がゆ) スープ(チンゲン菜) キャベツのツナ煮	豚肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参 チンゲン菜・人参・えのき ツナ・キャベツ・人参	パンがゆ・麦茶	豆乳パン・豆乳
29	火	5倍がゆ　すまし汁(白菜) 豚肉と豆腐の旨煮 さつま芋のマッシュ	白菜・わかめ 豚肉・豆腐 さつま芋・玉ねぎ・きゅうり・人参	おかゆ・麦茶	米・鮭
30	水	5倍がゆ　すまし汁(鶏肉) カレイのほぐし煮 小松菜ともやしの煮びたし	人参・鶏肉・いんげん 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・豚肉・ほうれん草・ねぎ

※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。

《移行食》

令和8年9月離乳食献立表

日にち	曜日	午前の食事		おやつ	
1	火	軟飯　すまし汁(小松菜) 鮭のみそ焼き 大根の煮物　りんご	小松菜・豆腐 鮭 大根・人参・いんげん・油揚げ	焼き芋・麦茶	さつま芋
2	水	軟飯　みそ汁(もやし) 鶏のレモンしょうゆ焼き キャベツの煮びたし　オレンジ	もやし・わかめ・生揚げ 鶏肉 キャベツ・人参・油揚げ	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
3	木	軟飯　みそ汁(白菜) カレイのみぞれがけ さつま芋と豚肉の照り煮　梨	白菜・油揚げ カレイ・大根 さつま芋・豚肉・人参・いんげん	豆乳パン・麦茶	豆乳パン
4	金	軟飯　スープ(人参) ひき肉入りお焼き ブロッコリーのサラダ　バナナ	玉ねぎ・人参・セロリ じゃが芋・玉ねぎ・片栗粉 ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・ツナ・トマト	煮込みうどん・麦茶	うどん・鶏肉・人参・玉ねぎ ねぎ
5	土	マーボー丼(軟飯) スープ(わかめ) ほうれん草の和え物　バナナ	豆腐・豚肉・玉ねぎ・ねぎ・にら わかめ・ねぎ・えのき もやし・人参・ほうれん草・ツナ	軟飯・麦茶	米・人参・豚肉
7	月	豚肉と野菜の旨煮丼(軟飯) スープ(玉ねぎ) かぼちゃサラダ　梨	豚肉・人参・玉ねぎ・エリンギ・トマト 玉ねぎ・ほうれん草 かぼちゃ・きゅうり・人参・玉ねぎ・コーン・マヨドレ	お焼き・麦茶	じゃが芋・片栗粉
8	火	軟飯　すまし汁(あおさ) サバのごま照り焼き ほうれん草と豚肉の和え物　りんご	あおさ・豆腐・こねぎ サバ・ごま ほうれん草・人参・えのき・豚肉	豆乳パン・麦茶	豆乳パン
9	水	軟飯　すまし汁(えのき) 鶏つくね もやしのおかか和え　オレンジ	えのき・人参 鶏肉・玉ねぎ・豆乳・パン粉 小松菜・もやし・人参・おかか	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
10	木	軟飯　みそ汁(じゃが芋) カジキのニンニク風味焼き 棒棒鶏風サラダ　バナナ	玉ねぎ・じゃが芋・こねぎ カジキ 鶏肉・人参・きゅうり・もやし・ごま	煮込みうどん・麦茶	うどん・キャベツ・玉ねぎ・豚肉
11	金	豆乳パン　スープ(かぶ) ポークチャップ コールスロー　りんご	かぶ・玉ねぎ・人参 豚肉・玉ねぎ・しめじ・ピーマン キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・人参・コーン	軟飯・麦茶	米・玉ねぎ・豚肉
12	土	焼き鳥丼(軟飯) スープ(大根) ブロッコリーのおかか和え　バナナ	鶏肉・ねぎ・いんげん 大根・えのき ブロッコリー・人参・コーン・おかか	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
14	月	豚丼(軟飯) みそ汁(なめこ) キャベツの和え物　オレンジ	豚肉・玉ねぎ 豆腐・なめこ・ねぎ キャベツ・ブロッコリー・人参	お焼き・麦茶	さつま芋・片栗粉
15	火	軟飯　みそ汁(かぼちゃ) 鶏肉のゆずソース 野菜炒め　梨	かぼちゃ・人参・油揚げ・ねぎ 鶏肉・ゆず 玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン・コーン	豆乳パン・麦茶	豆乳パン
16	水	軟飯　すまし汁(玉ねぎ) 鮭の照り焼き 大根と生揚げの煮物　バナナ	玉ねぎ・こねぎ・ほうれん草 鮭 大根・人参・生揚げ・いんげん	煮込みうどん・麦茶	うどん・豚肉・ねぎ・小松菜 コーン
17	木	軟飯　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	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
18	金	軟飯　みそ汁(なす) カレイのみりん焼き ブロッコリーの塩炒め　オレンジ	なす・玉ねぎ カレイ・ごま ブロッコリー・玉ねぎ・しめじ・コーン	軟飯・麦茶	米・しらす
19	土	煮込みうどん キャベツの和え物 バナナ	鶏肉・人参・ねぎ・油揚げ・ほうれん草 キャベツ・人参・ごま	さつま芋蒸しパン 麦茶	さつま芋・小麦粉・豆乳
24	木	焼き肉丼(軟飯) スープ(わかめ) もやしのごま和え　梨	豚肉・玉ねぎ・しめじ 豆腐・えのき・わかめ・ねぎ もやし・きゅうり・人参・ごま	お焼き・麦茶	じゃが芋・片栗粉
25	金	軟飯　みそ汁(大根) カジキの塩麹焼き 肉野菜炒め　バナナ	大根・油揚げ カジキ 豚肉・キャベツ・人参・しいたけ・ピーマン	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
26	土	軟飯　スープ(白菜) 鶏肉のジューシー焼き キャベツのじゃこ和え　バナナ	白菜・しめじ 鶏肉 キャベツ・人参・ブロッコリー・しらす	軟飯・麦茶	米・ツナ
28	月	豚肉と野菜の旨煮丼(軟飯) スープ(チンゲン菜) キャベツの中華和え　バナナ	豚肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参 チンゲン菜・人参・えのき ツナ・キャベツ・人参	豆乳パン・麦茶	豆乳パン
29	火	軟飯　すまし汁(白菜) 豚肉の生姜焼き さつま芋のサラダ　オレンジ	白菜・わかめ 豚肉 さつま芋・玉ねぎ・きゅうり・人参・マヨドレ	軟飯・麦茶	米・鮭
30	水	軟飯　すまし汁(鶏肉) サバの照り焼き 小松菜ともやしの和え物　りんご	人参・鶏肉・いんげん サバ 小松菜・人参・もやし・油揚げ	煮込みうどん・麦茶	うどん・豚肉・ほうれん草・ねぎ

※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。

※延長のお子さんには麦茶とお菓子(赤ちゃんせんべい)が出ます。

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。