



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	やさい類摂取量
		熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	体の調子を整えるもの		
02 月	麦ごはん じゃこ佃煮 パパイア炒め(ちき揚げ) 味噌汁(玉ねぎ・もずく)	米、餃子の皮、麦、てんさい糖、油、ごま油	ちき揚げ、ツナ、しらす、チーズ、もずく、みそ、花かつお、おから、保育乳、ひじき	ネーブル、にんじん、パパイア、玉ねぎ、トマト、ピーマン、小松菜、とうもろこし、にら	バナナ ミルク おからピザ ネーブル ミルク 180	135
03 火	ごはん 肉じゃが トマトとわかめ和え 味噌汁(しめじ・豆腐)	米、じゃがいも、てんさい糖、バター、油、食パン	豚肉、牛乳、豆腐、花かつお、みそ、きな粉、保育乳、かつお節、わかめ	バナナ、トマト、にんじん、玉ねぎ、しめじ、こんにゃく、椎茸	シリアルヨーグルト きな粉トースト バナナ ミルク 180	127
04 水	ごはん オクラ納豆 白身魚焼き 豚汁	米、小麦粉、じゃがいも、ホットケーキ粉、てんさい糖、油	かれい、納豆、豚肉、卵、みそ、花かつお、保育乳	ネーブル、にんじん、玉ねぎ、おくら、かぼちゃ、椎茸、ねぎ	豆乳シリアル かぼちゃアジダギー ネーブル ミルク 180	77
05 木	あわごはん 豚肉のｶｯﾌﾟ 風味焼き スティックきゅうり 味噌汁(玉葱・人参)	米、蜂蜜、あわ、油、黒糖、てんさい糖	ヨーグルト、豚肉、みそ、花かつお、きな粉	バナナ、ネーブル、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、ねぎ	豆乳シリアル きな粉ヨーグルト おしゃぶり昆布 バナナ	121
06 金	麦ごはん とろとろオクラ和え きんぴら炒め 味噌汁(えのき・玉ねぎ)	米、そうめん、麦、マヨネーズ、油、てんさい糖、すりごま	鶏肉、ツナ、チーズ、花かつお、みそ、のり	ごぼう、玉ねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、トマト、おくら、こんにゃく、えのき茸、ブルーネ、ねぎ	豆乳シリアル 冷やしそうめん チーズ 種なしブルーネ	111
07 土	マーボー豆腐丼 もずくとトマト和え かちゅーゆ	米、てんさい糖、麦、クラッカー、ごま油、片栗粉	豆乳、ヨーグルト、厚揚げ、豚肉、もずく、花かつお、みそ、みそ、のり、豚レバー	みかん、バナナ、きゅうり、パイナップル、トマト、ピーマン、しめじ、にら、ニンニク、しょうが	シリアル ミルク ヨーグルト和え クラッカー 豆乳	113
09 月	あわごはん 小魚からめ 野菜炒め 味噌汁(豆腐・もずく)	米、じゃがいも、マヨネーズ、あわ、油、てんさい糖、ごま	豆腐、もずく、ちき揚げ、煮干し、みそ、ツナ、花かつお、保育乳	ネーブル、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、とうもろこし、ピーマン	バナナ ミルク ポテチポテチ(ツナ) ネーブル ミルク 180	125
10 火	麦ごはん 油みそ トマトと小松菜おかわ和え なかみ汁	米、てんさい糖、麦、油	豚肉、豚肉、ツナ、チーズ、みそ、アガー、かつお節	バナナ、にんじん、小松菜、トマト、こんにゃく、オレンジジュース、椎茸、ねぎ、しょうが、レモン果汁	豆乳シリアル キャロットゼリー バナナ チーズ	156
11 水	ごはん クーフイリチ スティックきゅうり 味噌汁(えのき・玉葱)	米、小麦粉、ホットケーキ粉、黒砂糖、油、てんさい糖	豚肉、花かつお、かまぼこ、昆布、みそ、保育乳	ネーブル、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、えのき茸、こんにゃく	豆乳シリアル 黒糖蒸しパン ネーブル ミルク 180	95
12 木	ごはん ひとくちかつ ポイルブロッコリー にんじんスープ	米、パン粉、油、パン、すりごま、てんさい糖	豚肉、卵、花かつお、保育乳	バナナ、ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ	豆乳シリアル ロールパン バナナ ミルク 180	160
13 金	沖縄そば(三枚肉) 人参とひじきすりごまサラダ チーズ	沖縄めん、米、てんさい糖、すりごま、ごま油、油	豆乳、豚肉、かまぼこ、チーズ、花かつお、しらす、ひじき	ネーブル、にんじん、小松菜、ねぎ	シリアルヨーグルト 小松菜おにぎり ネーブル 豆乳	87
14 土	ひじき炊き込みごはん ごま白和え かちゅーゆ	米、油、すりごま	豆腐、豚肉、花かつお、ツナ、みそ、保育乳、のり、ひじき	バナナ、とうもろこし、にんじん、ごぼう、ねぎ	シリアルヨーグルト とうもろこし バナナ ミルク 180	136
16 月	♪ 敬老の日 ♪					
17 火	もずく丼 マカロニサラダ 押麦チンスープ	米、マカロニ、じゃがいも、てんさい糖、ドレッシング、麦、油	ヨーグルト、鶏肉、もずく、鶏肉、ホイップクリーム、チーズ、花かつお、セラチン、豚レバー	バナナ、オレンジジュース、にんじん、玉ねぎ、トマト、きゅうり、しょうが	豆乳シリアル オレンジムース バナナ チーズ	146
18 水	ごはん さばのみそ煮 人参すりごまサラダ きのこ汁	米、マカロニ、てんさい糖、黒糖、すりごま、ごま油	さば、豆腐、みそ、きな粉、花かつお、保育乳	ネーブル、にんじん、しめじ、えのき茸、椎茸	豆乳シリアル きな粉マカロニ ネーブル ミルク 180	87
19 木	ごはん チキン煮付け ひじき炒め そうめん汁(オクラ)	米、そうめん、クッキー、油、てんさい糖	鶏肉、ヨーグルト、ちき揚げ、油揚げ、花かつお、ひじき、保育乳	もやし、にんじん、バナナ、パイナップル、おくら	豆乳シリアル 米粉クッキー(防災用) ヨーグルト和え ミルク 180	71

日 種	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	やさい類摂取量
		熱と力になるもの	血や肉を造るもの	体の調子を整えるもの		
20 (金)	ごはん 納豆 もずく和え さつま汁	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、メープルシロップ、てんさい糖、油	もずく、納豆、豚肉、牛乳、みそ、卵、花かつお、保育乳	ネーブル、きゅうり、玉ねぎ、ごぼう、椎茸、ねぎ、レモン果汁、しょうが	バナナ ミルク ココアホットケーキ(現在) ネーブル ミルク 180	96
21 (土)	みそ煮込みうどん かぼちゃマヨネーズ和え チーズ	うどん、コーンフレーク、マヨネーズ	豆乳、鶏肉、ツナ、チーズ、みそ、花かつお、豚レバー	かぼちゃ、にんじん、ほうれん草、ブルーネ、椎茸	バナナ ミルク 豆乳シリアル 種なしブルーネ 麦茶	71
23 月	♪ 振替休日 ♪					
24 (火)	ごはん 人参シリシリ スティックきゅうり 呉汁	米、油、カップケーキ	保育乳、鶏肉、大豆、ツナ、みそ、花かつお、みそ、豚レバー	バナナ、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、しめじ、にら、ねぎ	シリアルヨーグルト カップケーキ バナナ ミルクココア	156
25 (水)	ごはん ミートローフ ポイルサラダ(キャベツ・人参・アボカド) 春雨スープ	米、春雨、ドレッシング、バター、油、食パン、てんさい糖	豚肉、卵、花かつお、保育乳、豚レバー	みかん、キャベツ、ブロッコリー、玉ねぎ、にんじん、トマト、小松菜、ジャム	シリアルヨーグルト いちごジャムサンド みかん ミルク 180	145
26 (木)	麦ごはん 納豆みそ(小松菜) パパイア炒め もずく汁	米、スパサラ、ドレッシング、麦、油、てんさい糖	もずく、納豆、ツナ、花かつお、みそ、保育乳、しらす	ネーブル、パパイア、にんじん、小松菜、きゅうり、トマト、ねぎ、にら	バナナ ミルク パスタサラダ ネーブル ミルク 180	129
27 (金)	ごはん トマトチキンカレー 海藻サラダ	米、じゃがいも、コーンフレーク、油	ヨーグルト、鶏肉、チーズ、豚レバー、わかめ、かつお節	バナナ、玉ねぎ、きゅうり、トマト、トマト、ブロッコリー、にんじん、豆苗、レーズン、レモン果汁、シークァーサー果汁	クラッカー ミルク シリアルヨーグルト おしゃぶり昆布 麦茶	143
28 土	♪ 運動会 ♪					
30 (月)	スパゲティーミートソース もずくとトマト和え キャベツスープ	スパゲティー、米、じゃがいも、油、てんさい糖、麦、ごま油	豚肉、もずく、花かつお、保育乳、チーズ、しらす、かつお節	みかん、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれん草、トマト	バナナ ミルク ほうれん草おにぎり みかん ミルク 180	170

【一日に必要な野菜摂取量について】

(緑黄色野菜、淡色野菜、芋類、果物類、きのこ類、海藻類)
 1歳～2歳児：280g
 3歳～5歳児：365g

★野菜の切れ端を栽培してみませんか？子どもが食べ物に興味を持つきっかけに〰〰〰

調理の時に出るにんじんのへたやこまつなの根などの野菜の切れ端をそのまま捨ててしまわないで、育ててみませんか？

子どもと一緒に水をかえるなどの世話をしながら、野菜の切れ端から芽や根、葉が伸びていくようすを観察してみましょう。普段は捨ててしまうようなへたや根であっても、芽や根、葉が伸びることで野菜にも命があると感じられます。また、生長するには毎日世話をする必要があるとわかることで、食べ物への興味や感謝の心を育むきっかけになります。野菜が苦手な子どもでも、自分で育てたり調理をしたりすることで、食べてみようかなと意欲にも繋がります。

ぜひ、家族で一緒に栽培や観察をしながら話題にしてみましょう。

《切れ端の栽培方法》

- ◎へたや根などの野菜の切れ端
- ◎浅い容器
- ◎水と光

日当たりのよいところに容器を置いて、水と切れ端を入れる。

※液体肥料を少量加えると生長がかわってきます。
 ※水につけた切れ端が腐らないように、毎日容器を水洗いしたり、水を取りかえたりしましょう。



植物などの天然素材を煮出して作る草木染としても活用しても楽しいかも！

参考：楽しくたべようニュース

献立の平均栄養価	以上児 未満児	エネルギー 549Kcal エネルギー 545Kcal	蛋白質 23.2g 蛋白質 22.9g	カルシウム 235mg カルシウム 274mg	鉄分 2mg 鉄分 2mg
----------	------------	--------------------------------	------------------------	----------------------------	------------------

☆保育園の行事や食材の状況により変更する場合があります。





2024年09月



離乳食献立表

予定

月齢	離乳食9~11		離乳食7~8		離乳食開始期	
硬さ	歯ぐきでつぶせる		舌でつぶせる		トロトロ	
目安	バナナくらい		絹ごし豆腐		ヨーグルト状	
2 日 月	昼食	(離) 5倍かゆ ポイルキャロット ひじきとしらすくす煮 スープ煮(とうふ・こまつな)	(離) 7倍かゆ きざみキャロット ひじきとしらすくす煮 スープ煮(とうふ・こまつな)	(離) 10倍かゆ じゃがいもペースト 人参ペースト 小松菜ペースト		
	午後	(離) ツナかゆ ポイルじゃがいも	(離) ツナかゆ ポイルじゃがいも			
3 日 火	昼食	(離) 5倍かゆ ポイルキャロット (離) 豆腐とトマトくす煮 ホタテスープ煮	(離) 7倍かゆ きざみキャロット (離) 豆腐とトマトくす煮 ホタテスープ煮	(離) 10倍かゆ 人参ペースト (離) トマトジュレ ホタテスープ煮		
	午後	(離) きな粉かゆ ポイルきゅうり	(離) きな粉かゆ ポイルきゅうり			
4 日 水	昼食	(離) 5倍かゆ ポイルキャロット (離) 白身魚ほぐし煮 ホタテスープ煮	(離) 7倍かゆ きざみキャロット (離) 白身魚ほぐし煮 ホタテスープ煮	(離) 10倍かゆ かぼちゃペースト 人参ペースト ホタテスープ煮		
	午後	(離) しらすかゆ(あおのり) ポイルかぼちゃ	(離) しらすかゆ(あおのり) ポイルかぼちゃ			
5 日 木	昼食	(離) 5倍かゆ ポイル野菜(きゅうり・にんじん) ミルク煮(ささみ) 玉葱スープ煮	(離) 7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) ミルク煮(ささみ) 玉葱スープ煮	(離) 10倍かゆ きゅうりペースト 人参ペースト 玉葱ペースト		
	午後	ひじきかゆ きな粉ヨーグルト	ひじきかゆ きな粉ヨーグルト			
6 日 金	昼食	(離) 5倍かゆ ポイルキャロット ミルク煮(ささみ) 玉葱スープ煮	(離) 7倍かゆ きざみキャロット ミルク煮(ささみ) 玉葱スープ煮	(離) 10倍かゆ きゅうりペースト 玉葱スープ煮 人参ペースト		
	午後	(離) トマトとツナかゆ ポイルきゅうり	(離) トマトとツナかゆ ポイルきゅうり			
7 日 土	昼食	豚ひき肉かゆ ポイルきゅうり (離) トマトジュレ だしスープ	豚ひき肉かゆ きざみきゅうり (離) トマトジュレ だしスープ	10倍かゆ きゅうりペースト じゃがいもペースト (離) トマトジュレ		
	午後	(離) あおのりかゆ ヨーグルト和え(じゃがいも)	(離) あおのりかゆ ヨーグルト和え(じゃがいも)			
8 日 月	昼食	(離) 5倍かゆ ポイルキャロット しらすとキャベツくす煮 豆腐スープ煮	(離) 7倍かゆ きざみキャロット しらすとキャベツくす煮 豆腐スープ煮	(離) 10倍かゆ かぼちゃペースト じゃがいもペースト 人参ペースト		
	午後	(離) ツナかゆ ポイル野菜(じゃがいも・かぼちゃ)	(離) ツナかゆ ポイル野菜(じゃがいも・かぼちゃ)			
10 日 火	昼食	(離) 5倍かゆ (離) 白身魚ほぐし煮 トマトと小松菜くす煮 ポタージュ	(離) 7倍かゆ (離) 白身魚ほぐし煮 トマトと小松菜くす煮 ポタージュ	(離) 10倍かゆ 人参ペースト トマトジュレ ポタージュ		
	午後	(離) ツナかゆ ポイルキャロット	(離) ツナかゆ ポイルキャロット			
11 日 水	昼食	(離) 5倍かゆ ポイル野菜(きゅうり・にんじん) ミルク煮(ささみ) スープ煮(豆腐)	(離) 7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) ミルク煮(ささみ) スープ煮(豆腐)	(離) 10倍かゆ きゅうりペースト じゃがいもペースト 人参ペースト		
	午後	(離) きな粉かゆ ポイルじゃがいも (離) 5倍かゆ	(離) きな粉かゆ ポイルじゃがいも (離) 7倍かゆ			
12 日 木	昼食	ポイルブロッコリー (離) 白身魚ミルク煮 にんじんと玉葱スープ	きざみブロッコリー (離) 白身魚ミルク煮 にんじんと玉葱スープ	(離) 10倍かゆ ブロッコリーペースト じゃがいもペースト にんじんと玉葱スープ		
	午後	ささみかゆ ポイルじゃがいも	ささみかゆ ポイルじゃがいも			
13 日 金	昼食	(離) 5倍かゆ ポイルキャロット くす煮(ささみ・ひじき) ポタージュ	(離) 7倍かゆ きざみキャロット くす煮(ささみ・ひじき) ポタージュ	(離) 10倍かゆ 人参ペースト ホタテ(こまつな) ポタージュ		
	午後	小松菜としらすかゆ ヨーグルト	小松菜としらすかゆ ヨーグルト			
14 日 土	昼食	(離) 5倍かゆ ポイルキャロット 豆腐とツナくす煮 だしスープ	(離) 7倍かゆ きざみキャロット 豆腐とツナくす煮 だしスープ	(離) 10倍かゆ 人参ペースト さつまいもペースト じゃがいもペースト		
	午後	(離) きな粉かゆ ヨーグルト和え(さつまいも)	(離) きな粉かゆ ヨーグルト和え(さつまいも)			
16日 (月)	 ♪ 敬老の日 ♪					



2024年09月

離乳食献立表

予定

月齢	離乳食9~11	離乳食7~8	離乳食開始期
硬さ	歯ぐきでつぶせる	舌でつぶせる	トロトロ
目安	バナナくらい	絹ごし豆腐	ヨーグルト状
17日 火	昼食 5倍かゆ ポイル野菜(きゅうり・にんじん) (離) 白身魚と玉葱ミルク煮 スープ煮(トマト) (離) あおのりかゆ ヨーグルト和え(じゃがいも)	7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) (離) 白身魚と玉葱ミルク煮 スープ煮(トマト) (離) あおのりかゆ ヨーグルト和え(じゃがいも)	10倍かゆ きゅうりペースト じゃがいもペースト 人参ペースト
	午後 (離) 5倍かゆ ポイル野菜(きゅうり・にんじん) (離) 白身魚ほぐし煮 豆腐スープ煮 きな粉かゆ ポイルじゃがいも	(離) 7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) (離) 白身魚ほぐし煮 豆腐スープ煮 きな粉かゆ ポイルじゃがいも	(離) 10倍かゆ きゅうりペースト じゃがいもペースト 人参ペースト
18日 水	昼食 (離) 5倍かゆ ポイル野菜(きゅうり・にんじん) (離) 白身魚ほぐし煮 豆腐スープ煮 きな粉かゆ ポイルじゃがいも	(離) 7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) (離) 白身魚ほぐし煮 豆腐スープ煮 きな粉かゆ ポイルじゃがいも	(離) 10倍かゆ きゅうりペースト じゃがいもペースト 人参ペースト
	午後 (離) 5倍かゆ ポイル野菜(きゅうり・にんじん) ミルク煮(ささみ) スープ煮(たまねぎ・トマト) ひじきかゆ ヨーグルト和え(じゃがいも)	(離) 7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) ミルク煮(ささみ) スープ煮(たまねぎ・トマト) ひじきかゆ ヨーグルト和え(じゃがいも)	(離) 10倍かゆ じゃがいもペースト 人参ペースト トマトジュレ
19日 木	昼食 (離) 5倍かゆ ポイル野菜(きゅうり・にんじん) (離) 白身魚ほぐし煮 豆腐スープ煮 きな粉かゆ ポイルじゃがいも	(離) 7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) (離) 白身魚ほぐし煮 豆腐スープ煮 きな粉かゆ ポイルじゃがいも	(離) 10倍かゆ きゅうりペースト じゃがいもペースト 人参ペースト
	午後 (離) 5倍かゆ ポイル野菜(きゅうり・にんじん) ミルク煮(ささみ) スープ煮(たまねぎ・トマト) ひじきかゆ ヨーグルト和え(じゃがいも)	(離) 7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) ミルク煮(ささみ) スープ煮(たまねぎ・トマト) ひじきかゆ ヨーグルト和え(じゃがいも)	(離) 10倍かゆ じゃがいもペースト 人参ペースト トマトジュレ
20日 金	昼食 (離) 5倍かゆ つぶし納豆 ポイルきゅうり 魚ほぐし煮 ホタテスープ煮 (離) あおのりかゆ 豆乳ジュレ	(離) 7倍かゆ つぶし納豆 きざみきゅうり 魚ほぐし煮 ホタテスープ煮 (離) あおのりかゆ 豆乳ジュレ	(離) 10倍かゆ きゅうりペースト ホタテスープ煮 魚ペースト
	午後 (離) 5倍かゆ つぶし納豆 ポイルきゅうり 魚ほぐし煮 ホタテスープ煮 (離) あおのりかゆ 豆乳ジュレ	(離) 7倍かゆ つぶし納豆 きざみきゅうり 魚ほぐし煮 ホタテスープ煮 (離) あおのりかゆ 豆乳ジュレ	(離) 10倍かゆ きゅうりペースト ホタテスープ煮 魚ペースト
21日 土	昼食 (離) ほうれん草とささみかゆ ポイル野菜(きゅうり・にんじん) (離) 白身魚ほぐし煮 豆腐スープ煮 きな粉かゆ ポイルじゃがいも	(離) ほうれん草とささみかゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) (離) 白身魚ほぐし煮 豆腐スープ煮 きな粉かゆ ポイルじゃがいも	(離) 10倍かゆ きゅうりペースト じゃがいもペースト 人参ペースト
	午後 (離) ツナかゆ ポイル野菜(きゅうり・にんじん) (離) 白身魚ほぐし煮 豆腐スープ煮 きな粉かゆ ポイルじゃがいも	(離) ツナかゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) (離) 白身魚ほぐし煮 豆腐スープ煮 きな粉かゆ ポイルじゃがいも	(離) 10倍かゆ じゃがいもペースト 人参ペースト かぼちゃポタージュ
23日 (月)	♪ 振替休日 ♪		
24日 火	昼食 (離) 5倍かゆ ポイル野菜(きゅうり・にんじん) ミルク煮(ささみ) スープ煮(玉葱・豆腐) (離) しらすかゆ(ひじき) ヨーグルト和え(じゃがいも)	(離) 7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) ミルク煮(ささみ) スープ煮(玉葱・豆腐) (離) しらすかゆ(ひじき) ヨーグルト和え(じゃがいも)	(離) 10倍かゆ きゅうりペースト 人参ペースト 豆腐ペースト
	午後 (離) 5倍かゆ ポイル野菜(きゅうり・にんじん) (離) 白身魚ほぐし煮 豆腐スープ煮 きな粉かゆ ポイルじゃがいも	(離) 7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) (離) 白身魚ほぐし煮 豆腐スープ煮 きな粉かゆ ポイルじゃがいも	(離) 10倍かゆ きゅうりペースト じゃがいもペースト 人参ペースト
25日 水	昼食 (離) 5倍かゆ ポイル野菜(きゅうり・にんじん) (離) 白身魚ほぐし煮 豆腐スープ煮 きな粉かゆ ポイルじゃがいも	(離) 7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) (離) 白身魚ほぐし煮 豆腐スープ煮 きな粉かゆ ポイルじゃがいも	(離) 10倍かゆ きゅうりペースト じゃがいもペースト 人参ペースト
	午後 (離) 5倍かゆ つぶし納豆 ポイル野菜(きゅうり・にんじん) (離) 白身魚ほぐし煮 豆腐スープ煮 きな粉かゆ ポイルじゃがいも	(離) 7倍かゆ つぶし納豆 きざみ野菜(きゅうり・にんじん) (離) 白身魚ほぐし煮 豆腐スープ煮 きな粉かゆ ポイルじゃがいも	(離) 10倍かゆ きゅうりペースト じゃがいもペースト 人参ペースト
26日 木	昼食 (離) 5倍かゆ つぶし納豆 ポイル野菜(きゅうり・にんじん) (離) 白身魚ほぐし煮 豆腐スープ煮 きな粉かゆ ポイルじゃがいも	(離) 7倍かゆ つぶし納豆 きざみ野菜(きゅうり・にんじん) (離) 白身魚ほぐし煮 豆腐スープ煮 きな粉かゆ ポイルじゃがいも	(離) 10倍かゆ きゅうりペースト じゃがいもペースト 人参ペースト
	午後 (離) 5倍かゆ つぶし納豆 ポイル野菜(きゅうり・にんじん) (離) 白身魚ほぐし煮 豆腐スープ煮 きな粉かゆ ポイルじゃがいも	(離) 7倍かゆ つぶし納豆 きざみ野菜(きゅうり・にんじん) (離) 白身魚ほぐし煮 豆腐スープ煮 きな粉かゆ ポイルじゃがいも	(離) 10倍かゆ きゅうりペースト じゃがいもペースト 人参ペースト
27日 金	昼食 (離) 5倍かゆ ポイル野菜(きゅうり・にんじん) (離) 白身魚ほぐし煮 豆腐スープ煮 きな粉かゆ ポイルじゃがいも	(離) 7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) (離) 白身魚ほぐし煮 豆腐スープ煮 きな粉かゆ ポイルじゃがいも	(離) 10倍かゆ きゅうりペースト じゃがいもペースト 人参ペースト
	午後 (離) 5倍かゆ つぶし納豆 ポイル野菜(きゅうり・にんじん) (離) 白身魚ほぐし煮 豆腐スープ煮 きな粉かゆ ポイルじゃがいも	(離) 7倍かゆ つぶし納豆 きざみ野菜(きゅうり・にんじん) (離) 白身魚ほぐし煮 豆腐スープ煮 きな粉かゆ ポイルじゃがいも	(離) 10倍かゆ きゅうりペースト じゃがいもペースト 人参ペースト
28日 (土)	♪ 運動会 ♪		
30日 月	昼食 (離) 5倍かゆ ポイル野菜(きゅうり・にんじん) (離) 白身魚ほぐし煮 豆腐スープ煮 きな粉かゆ ポイルじゃがいも	(離) 7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) (離) 白身魚ほぐし煮 豆腐スープ煮 きな粉かゆ ポイルじゃがいも	(離) 10倍かゆ きゅうりペースト じゃがいもペースト 人参ペースト
	午後 (離) 5倍かゆ つぶし納豆 ポイル野菜(きゅうり・にんじん) (離) 白身魚ほぐし煮 豆腐スープ煮 きな粉かゆ ポイルじゃがいも	(離) 7倍かゆ つぶし納豆 きざみ野菜(きゅうり・にんじん) (離) 白身魚ほぐし煮 豆腐スープ煮 きな粉かゆ ポイルじゃがいも	(離) 10倍かゆ きゅうりペースト じゃがいもペースト 人参ペースト

☆保育園の行事や食材の状況により変更する場合があります。
 ☆お子さんの月齢や発達に合わせて使用食材や調理形態を変えていきます。

食事予定日数 23日