



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	やさしい類摂取量
		熱とカになるもの	たんぱく質になるもの	体の調子を整えるもの		
01 火	ごはん - じゃこ佃煮 - 小松菜と人参和え - さつま汁	米、じゃがいも、てんさい糖、 麦、すりごま、ごま油	豆乳、豚肉、みそ、チーズ、 しらす、アガー、花かつお、 ひじき	バナナ、にんじん、小松菜、 シークワーサー果汁、ごぼ う、椎茸、ねぎ、にら、しょ うが	シリアルヨーグルト - シークワーサーゼリー - チーズ - バナナ	118
02 水	ごはん - 肉じゃが - もずく和え - 味噌汁(しめじ・豆腐)	米、じゃがいも、小麦粉、てん さい糖、ホットケーキ粉、油	豚肉、もずく、豆腐、卵、花 かつお、みそ、保育乳	梨、にんじん、玉ねぎ、きゅ うり、しめじ、かぼちゃ、こ んにゃく、椎茸、レモン果汁	シリアルヨーグルト - かぼちゃアングター - なし - ミルク 180	137
03 木	ごはん - オクラ納豆 - きんぴら炒め - 味噌汁(わかめ・玉ねぎ)	米、ホットケーキ粉、あんこ、 油、てんさい糖、バター	納豆、鶏肉、牛乳、卵、み そ、花かつお、保育乳、わか め	ネーブル、ごぼう、玉ねぎ、 もやし、にんじん、おくら、 こんにゃく	バナナ ミルク - たらサンド - ネーブル - ミルク 180	110
04 金	あわごはん - カレー竜田焼き - ごぼうサラダ - にんじんスープ	米、マヨネーズ、片栗粉、あ わ、油、黒糖、すりごま、てん さい糖	ヨーグルト、たら、ツナ、き な粉、花かつお	バナナ、にんじん、玉ねぎ、 ごぼう、とうもろこし	豆乳シリアル - きな粉ヨーグルト - おしゃぶり昆布 - バナナ	145
05 土	変わりしょうが焼き丼 - かぼちゃマヨネーズ和え - かちゅーゆ	米、マヨネーズ、麦、てんさい 糖、油、片栗粉	豚肉、大豆、花かつお、ツ ナ、みそ、保育乳、のり、豚 レバー	みかん、とうもろこし、かぼ ちゃ、にんじん、玉ねぎ、 しょうが	豆乳シリアル - とうもろこし - みかん - ミルク 180	172
07 月	ごはん - とろろオクラ和え - 野菜炒め - 味噌汁(豆腐・もずく)	さつまいも、米、油、てんさい 糖、マヨネーズ、黒ごま、すり ごま	豆腐、もずく、ツナ、ちぎ揚 げ、みそ、花かつお、保育乳	梨、キャベツ、にんじん、お くら、ピーマン	バナナ ミルク - 大学芋 - なし - ミルク 180	130
08 火	ごはん - きのごあんかけミートローフ - ボイルブロッコリー - 味噌汁(えのき・人参)	米、さつまいも、じゃがいも、 てんさい糖、パン粉、片栗粉、 油	豚肉、みそ、花かつお、きな 粉、保育乳	ブロッコリー、ネーブル、玉 ねぎ、にんじん、しめじ、え のき茸、ねぎ	バナナ ミルク - きな粉ポテト - ネーブル - ミルク 180	131
09 水	ごはん - 油みそ - 切干大根とひじき煮 - 具だくさん汁	米、てんさい糖、油、パン	鶏肉、厚揚げ、ツナ、みそ、 花かつお、保育乳、ひじき	バナナ、大根、にんじん、ト マト、玉ねぎ、切干大根	豆乳シリアル - ロールパン - バナナ - ミルク 180	114
10 木	♪ お弁当会 ♪	コーンフレーク	ヨーグルト、昆布	バナナ、レーズン、レモン果 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	54
11 金	ごはん - マーボー豆腐 - スティックきゅうり - 春雨スープ(トマト)	米、小麦粉、てんさい糖、春 雨、バター、片栗粉、ごま油	豆腐、豚肉、牛乳、卵、花か つお、みそ、豚レバー、保育 乳	梨、玉ねぎ、きゅうり、トマ ト、小松菜、ピーマン、ね ぎ、しょうが	豆乳シリアル - 蒸しパン - なし - ミルク 180	115
12 土	焼きそば - ごま白和え - かちゅーゆ	中華めん、米、油、すりごま	豆腐、豚肉、花かつお、ツ ナ、みそ、青のり、保育乳、 のり、しらす	バナナ、キャベツ、にんじ ん、もやし、玉ねぎ、きくら げ	豆乳シリアル - ゆかりとしらすおにぎり - バナナ - ミルク 180	128
# (月)	♪ スポーツの日 ♪					
15 火	ごはん - 小魚からめ - パパイア炒め - 呉汁	米、てんさい糖、クラッカー、 油、ごま	ヨーグルト、鶏肉、大豆、ホ イップクリーム、ツナ、煮干 し、みそ、花かつお、みそ、 ゼラチン、豚レバー	バナナ、オレンジジュース、 パパイア、玉ねぎ、にんじ ん、小松菜、しめじ、ねぎ	豆乳シリアル - オレンジジュース - バナナ - クラッカー	154
16 水	ごはん - 納豆 - じゃが芋カレー炒め - 押麦チキンスープ	米、じゃがいも、マヨネーズ、 麦、油、食パン	鶏肉、納豆、豚肉、花かつ お、しらす、保育乳、青のり	梨、にんじん、大根、玉ね ぎ、キャベツ、トマト	シリアルヨーグルト - じゃこトースト - なし - ミルク 180	120
17 木	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	バナナ ミルク - 小松菜おにぎり - ネーブル - 豆乳	87
18 金	ごはん - さばのみそ煮 - 小松菜白和え - 味噌汁(玉葱・人参・エノキ)	米、じゃがいも、マヨネーズ、 てんさい糖、すりごま	さば、豆腐、みそ、ツナ、花 かつお、保育乳	梨、小松菜、かぼちゃ、にん じん、玉ねぎ、とうもろこ し、えのき茸	バナナ ミルク - ポテカボサラダ(ツナ) - なし - ミルク 180	133





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	やさしい類摂取量
		熱とカになるもの	ぬるぬるやべたくなるもの	体の潤子を整えるもの		
19	もずく丼 - 厚揚げごま和え 土 - かつゆーゆ	米、コーンフレーク、麦、てんさい糖、油、すりごま	豆乳、鶏肉、もずく、厚揚げ、花かつお、みそ、のり、豚レバー	にんじん、トマト、ブルー、しょうが	バナナミルク 豆乳シリアル 種なしブルー 麦茶	67
21	ごはん - チキン煮付け 月 ひじき炒め - そうめん汁(オクラ)	米、そうめん、餃子の皮、油、てんさい糖	鶏肉、ツナ、ちき揚げ、チーズ、油揚げ、花かつお、おから、ひじき、保育乳	ネーブル、もやし、にんじん、トマト、ピーマン、おから、とうもろこし	バナナミルク おからじざ ネーブル ミルク 180	104
22	ごはん - 厚揚げミートソース煮 火 ポイルブロックリー - えのきともずくスープ	米、バター、油、食パン	厚揚げ、豚肉、もずく、花かつお、保育乳	梨、ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ、マーマレード、えのき草、ねぎ	バナナミルク マーマレードジャムサンド なし ミルク 180	154
23	ごはん - 大豆ドライカレー 水 海藻サラダ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油	豚肉、大豆、牛乳、チーズ、卵、保育乳、豚レバー、わかめ、かつお節	バナナ、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、トマト、トマト、豆苗、シークァーサー果汁	シリアルヨーグルト ホットケーキ ミルクスティック(※防災食) バナナ	160
24	ひじき炊き込みごはん - かぼちゃのそぼろあんかけ 木 湯豆腐汁 - 種なしブルー	米、スパサラ、ドレッシング、油、片栗粉、てんさい糖、すりごま	豆腐、豚肉、鶏肉、花かつお、保育乳、ひじき	かぼちゃ、ネーブル、にんじん、ごぼう、きゅうり、とうもろこし、ブルー、ねぎ	シリアルヨーグルト パスタサラダ ネーブル ミルク 180	140
25	ごはん - 人参シリシリ 金 スティックきゅうり - イナムドッチ(大根)	米、油、カップケーキ	豆乳、豚肉、かまぼこ、ツナ、イナムドッチみそ、花かつお	梨、にんじん、大根、こんにゃく、きゅうり、にら、椎茸、ねぎ	バナナミルク カップケーキ なし 豆乳ココア	159
26	てりやき野菜丼 - ギョウ 住とア ヲツリ-サラダ 土 かつゆーゆ	さつまいも、米、じゃがいも、マヨネーズ、てんさい糖、油、片栗粉	鶏肉、花かつお、みそ、保育乳、のり	バナナ、ブロッコリー、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ	豆乳シリアル 蒸し芋 バナナ ミルク 180	129
28	あわごはん - 納豆みそ(小松菜) 月 厚揚げ煮 - もずく汁	米、あわ、油、片栗粉、てんさい糖	豆乳、厚揚げ、わかさぎ、もずく、納豆、チーズ、花かつお、みそ	ネーブル、にんじん、小松菜、玉ねぎ、しめじ、ねぎ	バナナミルク わかさぎのカレー揚げ ネーブル チーズ	106
29	ごはん - ごぼう煮 火 クリームシチュー - 種なしブルー	米、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、バター、黒糖、油、てんさい糖、ごま	鶏肉、牛乳、きな粉、保育乳	梨、玉ねぎ、ごぼう、ほうれん草、にんじん、ブルー	バナナミルク きな粉マカロニ なし ミルク 180	135
30	麦ごはん - 白身魚磯辺焼き 水 春雨サラダ - みそ汁(キャベツ・玉葱)	米、春雨、米粉、麦、片栗粉、てんさい糖、ごま油	たら、みそ、花かつお、保育乳、ひじき、青のり	とうもろこし、ネーブル、キャベツ、きゅうり、トマト、玉ねぎ	バナナミルク とうもろこし ネーブル ミルク 180	146
31	ごはん - ハニースパイシーチキン 木 ポイルサラダ(人参・ア ヲツリ-) - パンプキンスープ	米、ドレッシング、蜂蜜、片栗粉、油、カップケーキ	鶏肉、保育乳、花かつお	バナナ、かぼちゃ、ブロッコリー、玉ねぎ、にんじん	シリアルヨーグルト カップケーキ バナナ ミルク 180	141

【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

歯がはえ揃う時期は、個人差がありますので目安にしてください。

10月から「お弁当会」がスタートします♪  
ご協力をお願いします！



お弁当箱は大きすぎず、お子さんが自分で開け閉めできるのが良いです。

【1歳半～2歳半(3歳)】

最初の奥歯(第一臼歯)がはえそうと、りんごの薄切りや肉だんごなどは食べられるようになります。奥歯でのすり切りがよくなるので、葉物野菜やきのこなどはうまく噛み切れません。

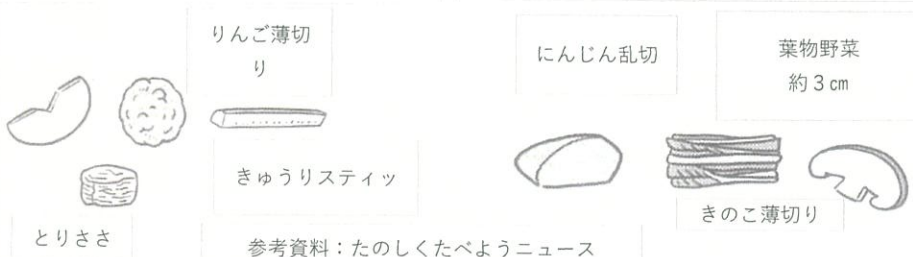
【3歳～5歳】

かむ面の大きな一番奥歯(第二臼歯)がはえそうと、すり切る動きが十分にできるようになります。繊維質の肉や野菜、弾力のあるもの、生野菜なども食べられるようになる。かみごたえのある食品も少しずつ取り入れていくとよいです。

【誤嚥・窒息防止&注意】

プチトマト・ウズラの卵・炒り大豆(枝豆)や  
ナッツ・キャンディーチーズ・ぶどう・チェ  
リー(さくらんぼ)・もち(白玉)・ゼリーについて  
は、球形という形状上、吸い込みにより気道を  
ふさぐことがあります。また、粘着性が高い食  
材、固く噛み切れずそのまま気道に入る危険性  
のある食材として事故報告が多くある食材に関  
しては給食では提供しておりません。

家庭からの弁当持参の場合におきましても、  
上記食材に関しては必ずカットして取り入れる  
などのご対応をお願いします。



献立の平均栄養価

以上児

エネルギー577Kcal

蛋白質 23.5g

カルシウム 256mg

鉄分 3mg

未満児

エネルギー 569Kcal

蛋白質 23.2g

カルシウム 302mg

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10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	
1日火	昼食	(離) 5倍かゆ ポイルキャロット 小松菜とささみ煮 ホタテスープ煮	(離) 7倍かゆ きざみキャロット 小松菜とささみ煮 ホタテスープ煮	(離) 10倍かゆ 人参ペースト 小松菜ペースト ホタテスープ煮		
	午後	(離) しらすかゆ(あおのり) ヨーグルト和え(きゅうり)	(離) しらすかゆ(あおのり) ヨーグルト和え(きゅうり)			
2日水	昼食	(離) 5倍かゆ ポイル野菜(きゅうり・にんじん) (離) 白身魚と玉葱ほぐし煮 豆腐スープ煮	(離) 7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) (離) 白身魚と玉葱ほぐし煮 豆腐スープ煮	(離) 10倍かゆ かぼちゃペースト きゅうりペースト 人参ペースト		
	午後	(離) あおのりかゆ ポイルかぼちゃ ヨーグルト	(離) あおのりかゆ ポイルかぼちゃ ヨーグルト			
3日木	昼食	(離) 5倍かゆ ポイルキャロット ささみと玉葱ほぐし煮 ホタテスープ煮	(離) 7倍かゆ きざみキャロット ささみと玉葱ほぐし煮 ホタテスープ煮	(離) 10倍かゆ きゅうりペースト 人参ペースト ホタテスープ煮		
	午後	(離) ツナかゆ ポイルきゅうり	(離) ツナかゆ ポイルきゅうり			
4日金	昼食	(離) 5倍かゆ ポイルキャロット (離) 白身魚とじゃがいもほぐし煮 豆腐と玉葱スープ煮	(離) 7倍かゆ きざみキャロット (離) 白身魚とじゃがいもほぐし煮 豆腐と玉葱スープ煮	(離) 10倍かゆ じゃがいもペースト 人参ペースト 玉葱ペースト		
	午後	(離) しらすかゆ(ひじき) きな粉ヨーグルト	(離) しらすかゆ(ひじき) きな粉ヨーグルト			
5日土	昼食	(離) 5倍かゆ ポイルキャロット 豚ひき肉と玉葱くす煮 かぼちゃホタテスープ煮	(離) 7倍かゆ きざみキャロット 豚ひき肉と玉葱くす煮 かぼちゃホタテスープ煮	(離) 10倍かゆ 人参ペースト じゃがいもペースト かぼちゃホタテスープ煮		
	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			
7日月	昼食	(離) 5倍かゆ ポイルキャロット きゃべつとツナのくす煮 豆腐スープ煮	(離) 7倍かゆ きざみキャロット きゃべつとツナのくす煮 豆腐スープ煮	(離) 10倍かゆ さつまいもペースト 人参ペースト きゃべつペースト		
	午後	(離) 魚かゆ ポイルさつまいも	(離) 魚かゆ ポイルさつまいも			
8日火	昼食	(離) 5倍かゆ ポイル野菜(ブロッコリー・にんじん) ささみほぐし煮 ホタテスープ煮	(離) 7倍かゆ きざみ野菜(ブロッコリー・にんじん) ささみほぐし煮 ホタテスープ煮	(離) 10倍かゆ ブロッコリーペースト 人参ペースト ホタテスープ煮		
	午後	(離) きな粉かゆ ポイルさつまいも	(離) きな粉かゆ ポイルさつまいも			
9日水	昼食	(離) 5倍かゆ ポイル野菜(大根・にんじん) ささみと玉葱ミルク煮 豆腐スープ煮	(離) 7倍かゆ きざみ野菜(大根・にんじん) ささみと玉葱ミルク煮 豆腐スープ煮	(離) 10倍かゆ 人参ペースト だいこんペースト 玉葱ミルクペースト		
	午後	ひじきかゆ (離) トマトとしらすジュレ	ひじきかゆ (離) トマトとしらすジュレ			
10日木	昼食	(離) 5倍かゆ ポイル野菜(ブロッコリー・にんじん) (離) 白身魚のトマト煮 ホタテスープ煮	(離) 7倍かゆ きざみ野菜(ブロッコリー・にんじん) (離) 白身魚のトマト煮 ホタテスープ煮	(離) 10倍かゆ ブロッコリーペースト 人参ペースト ホタテスープ煮		
	午後	(離) あおのりかゆ ヨーグルト和え(きゅうり)	(離) あおのりかゆ ヨーグルト和え(きゅうり)			
11日金	昼食	(離) 5倍かゆ ポイル野菜(きゅうり・にんじん) (離) トマトと豚挽肉ジュレ スープ煮(小松菜・とうふ)	(離) 7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) (離) トマトと豚挽肉ジュレ スープ煮(小松菜・とうふ)	(離) 10倍かゆ 人参ペースト きゅうりペースト じゃがいもペースト		
	午後	ひじきかゆ ポイルじゃがいも	ひじきかゆ ポイルじゃがいも			
12日土	昼食	(離) 5倍かゆ ポイルキャロット くす煮(きゃべつ・ツナ) 豆腐スープ煮	(離) 7倍かゆ きざみキャロット くす煮(きゃべつ・ツナ) 豆腐スープ煮	(離) 10倍かゆ 人参ペースト きゃべつペースト じゃがいもペースト		
	午後	しらすと青のりかゆ ポイルじゃがいも	しらすと青のりかゆ ポイルじゃがいも			
14日(月)  ♪ スポーツの日 ♪						
15日火	昼食	(離) 5倍かゆ ポイルキャロット 小松菜とツナくす煮 大豆ポタージュスープ	(離) 7倍かゆ きざみキャロット 小松菜とツナくす煮 大豆ポタージュスープ	(離) 10倍かゆ 人参ペースト 小松菜ペースト じゃがいもペースト		
	午後	(離) ささみかゆ ヨーグルト和え(じゃがいも)	(離) ささみかゆ ヨーグルト和え(じゃがいも)			
16日水	昼食	(離) 5倍かゆ ポイル野菜(だいこん・にんじん) くす煮(豚挽肉・トマト・玉葱) ホタテスープ煮	(離) 7倍かゆ きざみ野菜(だいこん・にんじん) くす煮(豚挽肉・トマト・玉葱) ホタテスープ煮	(離) 10倍かゆ だいこんペースト 人参ペースト ホタテスープ煮		
	午後	しらすと青のりかゆ ヨーグルト和え(きゅうり)	しらすと青のりかゆ ヨーグルト和え(きゅうり)			



2024年10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日木	昼食	(離) 5倍かゆ ポイルキャロット ひじきとささみくす煮 ★ターニースープ煮	(離) 7倍かゆ きざみキャロット ひじきとささみくす煮 ★ターニースープ煮	(離) 10倍かゆ 人参ペースト 小松菜ペースト ★ターニースープ煮		
	午後	小松菜としらすかゆ 豆乳ジュレ	小松菜としらすかゆ 豆乳ジュレ			
18日金	昼食	(離) 5倍かゆ ポイルキャロット (離) 白身魚と小松菜煮 玉葱と豆腐スープ煮	(離) 7倍かゆ きざみキャロット (離) 白身魚と小松菜煮 玉葱と豆腐スープ煮	(離) 10倍かゆ 人参ペースト かぼちゃペースト 小松菜ペースト		
	午後	ツナかゆ ポイル野菜(じゃがいも・かぼちゃ)	ツナかゆ ポイル野菜(じゃがいも・かぼちゃ)			
19日土	昼食	(離) レバーかゆ ポイルキャロット 豆腐とトマトくす煮 だしスープ	(離) 7倍かゆ きざみキャロット 豆腐とトマトくす煮 だしスープ	(離) 10倍かゆ 人参ペースト じゃがいもペースト (離) トマトジュレ		
	午後	ささみミルクかゆ ポイルじゃがいも	ささみミルクかゆ ポイルじゃがいも			
21日月	昼食	(離) 5倍かゆ ポイルキャロット ささみとひじきミルク煮 豆腐スープ煮	(離) 7倍かゆ きざみキャロット ささみとひじきミルク煮 豆腐スープ煮	(離) 10倍かゆ 人参ペースト (離) トマトジュレ 豆腐ペースト		
	午後	(離) ツナかゆ (離) トマトジュレ	(離) ツナかゆ (離) トマトジュレ			
22日火	昼食	(離) 5倍かゆ ポイル野菜(ブロッコリー・にんじん) 豆腐と豚挽肉くす煮 ★ターニースープ煮	(離) 7倍かゆ きざみ野菜(ブロッコリー・にんじん) 豆腐と豚挽肉くす煮 ★ターニースープ煮	(離) 10倍かゆ ブロッコリーペースト 豆腐ペースト ★ターニースープ煮		
	午後	ささみミルクかゆ ポイルきゅうり	ささみミルクかゆ ポイルきゅうり			
23日水	昼食	(離) レバーかゆ ポイル野菜(きゅうり・にんじん) 豚ひき肉とトマトくす煮 ★ターニースープ煮	(離) 7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) 豚ひき肉とトマトくす煮 ★ターニースープ煮	(離) 10倍かゆ 人参ペースト きゅうりペースト ★ターニースープ煮		
	午後	(離) 魚かゆ ヨーグルト和え(かぼちゃ)	(離) 魚かゆ ヨーグルト和え(かぼちゃ)			
24日木	昼食	(離) 5倍かゆ ポイルキャロット 豆腐と鶏ひき肉くす煮 南瓜★ターニースープ煮	(離) 7倍かゆ きざみキャロット 豆腐と鶏ひき肉くす煮 南瓜★ターニースープ煮	(離) 10倍かゆ 人参ペースト 豆腐ペースト 南瓜★ターニースープ煮		
	午後	ひじきかゆ ヨーグルト和え(きゅうり)	ひじきかゆ ヨーグルト和え(きゅうり)			
25日金	昼食	(離) 5倍かゆ ポイル野菜(きゅうり・にんじん) くす煮(大根・ツナ) ★ターニースープ煮	(離) 7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) くす煮(大根・ツナ) ★ターニースープ煮	(離) 10倍かゆ だいこんペースト 人参ペースト ★ターニースープ煮		
	午後	ささみミルクかゆ 豆乳ジュレ	ささみミルクかゆ 豆乳ジュレ			
26日土	昼食	(離) 5倍かゆ ポイル野菜(ブロッコリー・にんじん) ささみときゃべつほぐし煮 ★ターニースープ煮	(離) 7倍かゆ きざみ野菜(ブロッコリー・にんじん) ささみときゃべつほぐし煮 ★ターニースープ煮	(離) 10倍かゆ ブロッコリーペースト 人参ペースト ★ターニースープ煮		
	午後	(離) しらすかゆ(あおのり) ポイルさつまいも	(離) しらすかゆ(あおのり) ポイルさつまいも			
28日月	昼食	(離) 5倍かゆ つぶし納豆 ポイルキャロット スープ煮(とうふ・こまつな)	(離) 7倍かゆ つぶし納豆 きざみキャロット スープ煮(とうふ・こまつな)	(離) 10倍かゆ 人参ペースト じゃがいもペースト (離) 魚ペースト		
	午後	(離) 魚かゆ ポイルじゃがいも	(離) 魚かゆ ポイルじゃがいも			
29日火	昼食	(離) 5倍かゆ ポイルキャロット ささみとほうれん草ほぐし煮 ★ターニースープ煮	(離) 7倍かゆ きざみキャロット ささみとほうれん草ほぐし煮 ★ターニースープ煮	(離) 10倍かゆ 人参ペースト ほうれん草ペースト ★ターニースープ煮		
	午後	きな粉かゆ ポイルきゅうり 豆乳ジュレ	きな粉かゆ ポイルきゅうり 豆乳ジュレ			
30日水	昼食	(離) 5倍かゆ ポイル野菜(きゅうり・にんじん) (離) 白身魚のトマト煮 玉葱ミルクスープ煮	(離) 7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) (離) 白身魚のトマト煮 玉葱ミルクスープ煮	(離) 10倍かゆ (離) 白身魚ペースト 人参ペースト 玉葱ミルクスープ煮		
	午後	(離) きな粉かゆ ポイルさつまいも	(離) きな粉かゆ ポイルさつまいも			
31日木	昼食	(離) 5倍かゆ ポイル野菜(人参・ブロッコリー) ささみほぐし煮 パンプキンスープ	(離) 7倍かゆ きざみ野菜(人参・ブロッコリー) ささみほぐし煮 パンプキンスープ	(離) 10倍かゆ ブロッコリーペースト 人参ペースト パンプキンスープ		
	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)			

☆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 26日