

給食だより

入園・進級で新しい環境になりひと月が立ちました。

こども達もご家族みんな疲れがたまっているのではないのでしょうか？

厨房では、こども達の気持ちが少しでも楽しくなるように

美味しい給食やおやつを通して食べて元気になれるらしいな〜と心を込めて作っています♪

例えば、できるだけ旬の野菜や栄養のある沖縄の食材を取り入れ、子どもでも食べやすいように工夫しています。

好き嫌いは成長の証しでもあります。小さいうちに食べ物に興味をもつことが大切。

色々な食べ物を食べられるようになると、バランスのよい食事が摂れて風邪などもひきにくくなります。

そして元気な体や1日のリズム作りをするポイントは朝ごはん！

おにぎり+残りのみそ汁等に豆腐や卵等のたんぱく質もプラス。

ほんの一工夫でぐんとバランスがよくなりますよ♪



旬の春野菜

キャベツ



ビタミンCやUが豊富。胃腸の調子を整えます。生で食べたり、スープなどは溶けだしたビタミンと一緒に摂取できるのでおすすめ。

いんげん

ミネラルや食物繊維が豊富で栄養バランスの良い野菜です。アスパラガスにも含まれるアミノ酸「アスパラギン酸」も含まれます。アスパラギン酸は疲労回復やスタミナ増強に効果があるとされます。



からだ元気チェック！



- ☒ 3食決まった時間に食べてるかな？
- ☒ ごはんはしっかり食べてるかな？
- ☒ 毎日うんちは出ているかな？
- ☒ 朝の目覚めはいいかな？
- ☒ ワハハと笑顔で笑っているかな？

長いお休みは1日のリズムが作りにくいですよ
リズムが崩れると体の中の働きも悪くなってしまいます。

元気なからだを作る基本は

「早寝早起き朝ごはん」

特におすすめはエネルギー源の元であり
腹持ちの良いごはんとおみそ汁！



そして、体を助けるビタミンE（ACE）

緑黄色野菜や魚介類や果物、ナッツ等

ブロッコリーやピーマンはACEすべて含む野菜です♪

米麹で作る甘酒も体力の底上げにとてもおすすめです。



食べやすい☆の工夫

好き嫌いは誰でもあるもの。ミルクや母乳から少しずついろんな物を食べられるようになるまでは時間がかかります。ミルクの甘味・うま味以外の物は食事を通して初めて知る味です。

園では「食材チェック表」を利用して少しずつ食べられるように確認しながら進めています。食材によっては苦みがあるもの・硬いものなど食べにくいものもありますが、一工夫すると食べられることもあります。いくつか紹介するのでお家でも試してみてくださいね。

ゆでる・炒める・煮る

苦みも和らぎ、柔らかく消化も良くなります。成長とともに硬さ・大きさに変化を！



だしをきかす

鯉節や昆布や煮干してだしをきかすと塩分も減らせます。だしの組み合わせもおすすめ。

小さく切ったり型取りする

形を変えると食べやすくなります。子どもと一緒に型抜きするのも良いですね！

味付けを変える

カレー味やケチャップ味（幼児食になってから）など好きな味付けにしてみましょう。



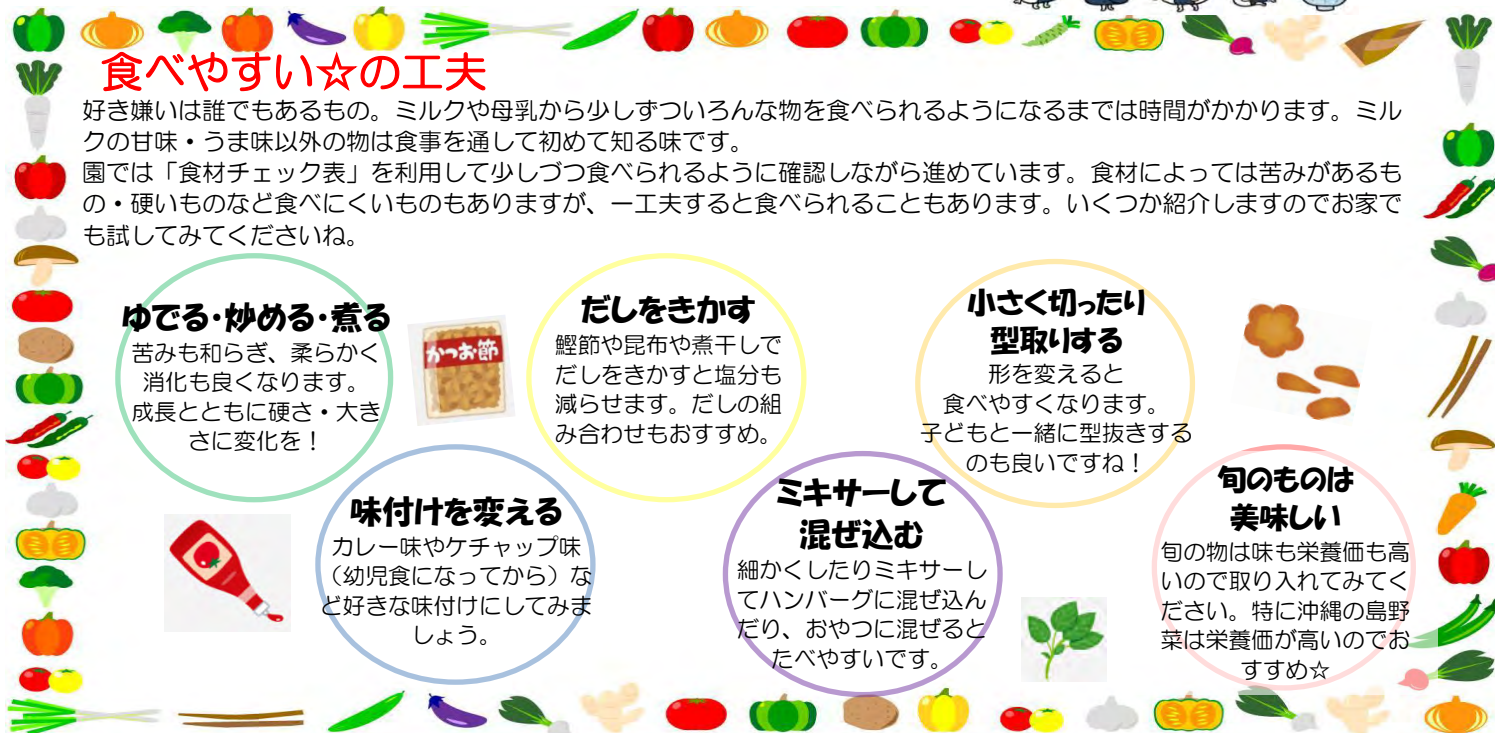
ミキサーして混ぜ込む

細かくしたりミキサーしてハンバーグに混ぜ込んだり、おやつに混ぜるとたべやすいです。



旬のものは美味しい

旬の物は味も栄養価も高いので取り入れてみてください。特に沖縄の島野菜は栄養価が高いのでおすすめ☆

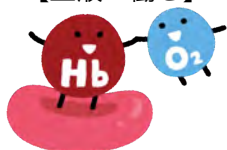


くわっちーさびたん

「くわっちーさびたん」のくわっちーはごちそうのこと。「ごちそうさま」という意味ですね。ごはんをいっぱい食べて大きな声でごちそうさま！という声を聞くと食事の時間がより楽しくなります。こどもたちの食事の事や成長の事等、お母さん達のお助けになればいいな、というミニ情報を発信中♪ 今回のテーマはお子さんやママにも気になるテーマ「貧血」について。

知って守ろう！こどもの貧血

【血液の働き】



血液の中のヘモグロビンが酸素を全身に運んで元気な体を作っているよ。鉄分はヘモグロビンの大事な材料のひとつ

生後6か月以降に増えてくる貧血。これはお母さんのお腹の中にいる時にもらった貯蔵鉄を使い切ってしまうから。母乳では補いきれない鉄分を離乳食からしっかり補う事が大切です！

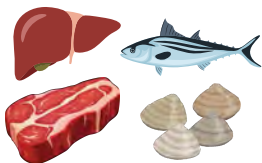


2

どんなものを食べたらいいの？

鉄分の多い食材は、吸収率の良いヘム鉄を多く含むものや、吸収率を上げる組み合わせ等あります。食材選びのヒントにしてみてくださいね。

吸収率の良い食材



レバー(鶏・豚)
かつお・まぐろ
牛赤身肉・あさり

組み合わせて吸収率アップ
するおすすめ食材



ほうれん草・小松菜
大豆・厚揚げ・ごま

一緒に摂りたいビタミン&葉酸食材



【ヘモグロビン基準値 (g/dL)】

生後6ヶ月～5歳未満の基準値
11.0 g/dL 未満

乳幼児健診の結果の数値も
確認してみてくださいね

1

貧血になると どうなるの？

鉄分が不足すると、全身に酸素を運ぶ事ができなくなったり脳の神経伝達がうまくいかず、精神の安定や学習意欲に関わる事も。

【貧血のサイン】



顔色が
青白い



元気がない
食欲がない
集中力がない



爪が薄い・二枚爪
割れやすい
反り返る
(スプーン爪)



まぶたの裏の
色が薄い

注意するポイントもcheck

3

いくら鉄分の多い食材を食べていても
しっかり消化できてるのかも確認！

鉄分の吸収率を下げてしまう食材もあるので注意してね



甘いもの



緑茶・紅茶・コーヒー等
(タンニンを含むもの)



インスタント等の
加工食品・加工肉
(リン酸ナトリウム含むもの)

※その他、カルシウムの多い食品や、フィチン酸の多い玄米などの穀物、豆類、ナッツ類も食べすぎると鉄分の吸収を妨げると言われています。特に貧血の子は食べすぎないようにね♪



幼児献立表



日付	献立	材 料 名				3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01金	麦ご飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草とコーンのバター炒め レタススープ	米 ○小麦粉 押麦 パン粉 ○きび砂糖 油 きび砂糖	○牛乳 絹ごし豆腐 県産豚ひき肉 ○無塩バター 卵 バター 鶏ひき肉	ほうれんそう トマト 玉葱 レタス コーン缶 人参 ○干しぶどう ひじき にんにく	かつお・昆布だし汁 ケチャップ しょうゆ ウスターソース ○ ベーキングパウダー 食塩 パセ リ粉	ソフトクッキー 牛乳
02土	豚丼 春雨和え みそ汁	米 はるさめ きび砂糖 ごま油 砂糖	○牛乳 県産豚肉(肩ロース) ○チーズ みそ 油揚げ ハム 鶏ひき肉	○バナナ 玉葱 大根 人参 いんげん 胡瓜 ねぎ レモン	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん おろしにんにく	バナナ スティックチーズ 牛乳
07木	あわご飯 魚のごまみそ焼き ひじき炒め すまし汁	米 しらたき あわ 油 きび砂糖	○ヨーグルト(無糖) 白身魚 厚揚げ(生揚げ) 県産豚肉 ○カルピス みそ すりごま	白菜 トマト ○フルーツミックス ○みかん缶 人参 ひじき ねぎ には 生姜	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 酒 食塩	フルーツヨーグル ト お茶
08金	麦ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き ゴーヤーチャンプルー (ゴーヤーの日) 果物 みそ汁	米 じゃがいも ○強力粉 ○粉黒糖 押麦 塩こうじ 油	○牛乳 鶏もも肉 (皮付き) 木綿豆腐 卵 ツナ油漬缶 みそ バター 鶏ひき肉	パイナップル 人参 玉葱 ゴー ヤー しめじ 切り干し大根 には ねぎ 赤ピーマン にんにく 生姜	かつお・昆布だし汁 しょうゆ ○じゅうそう 塩 (並塩) 食塩	アガラサー (黒糖の日) 牛乳
09土	豚のブルコギ丼 ほうれん草のおかかあえ みそ汁	米 きび砂糖 ごま油	○牛乳 県産豚肉(肩ロース) 絹ごし豆腐 みそ すりごま かつお節	ほうれんそう 玉葱 もやし 人参 赤ピーマン ねぎ には カットわかめ にんにく 生姜	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 酢 ○はちや棒	はちや棒 牛乳
11月	タコライス 野菜スティック 果物 すまし汁	米 ○食パン マヨネーズ ○きび砂糖 ○ココア 油	○牛乳 県産豚ひき肉 絹ごし豆腐 とろけるチーズ ○バター ツナ ○きな粉 ○豆乳 鶏ひき肉	オレンジ 人参 チンゲンサイ 玉葱 胡瓜 レタス セロリー トマト えのきたけ にんにく	かつお・昆布だし汁 ケチャップ ウスターソース しょうゆ 食塩	きなココアサンド 牛乳
12火	ご飯 鮭のタルタル焼き 春雨サラダ 根菜みそ汁	米 ○玄米フレーク (玄米) ○コーンフレーク マヨネーズ はるさめ きび砂糖	○牛乳 さけ 卵 県産豚肉 みそ ハム ○無塩バター 白身魚 ○黒ごま ○ヨーグルト(無糖)	ブロッコリー 大根 人参 ごぼう 胡瓜 赤ピーマン 玉葱 ねぎ	かつお・昆布だし汁 ノンオイル ドレッシング 和風 青しそド レッシング ○マシュマロ	玄米クリスピー 牛乳
13水	麦ご飯 鶏の照り焼き 島らっきょう炒め みそ汁	米 ○小麦粉 押麦 ○きび砂糖 ○ごま油 片栗粉 油	○牛乳 鶏もも肉 卵 ツナ油漬缶 みそ ○豆乳 ○すりごま 鶏ひき 肉	人参 玉葱 小松菜 いんげん 島らっきょう	かつお・昆布だし汁 ノンオイル ドレッシング 和風 しょうゆ 本みりん ○ベーキングパウダー 食塩 かつおだし汁	ゴマの 焼きかりんとう 牛乳
14木	ご飯 うじら豆腐焼き キャベツサラダ みそ汁	米 ○片栗粉 油	木綿豆腐 白身魚すり身 みそ 卵 ○バター すりごま 白身魚	○南瓜 キャベツ トマト ほうれんそう 人参 コーン缶 えのきたけ えだまめ ひじき	かつお・昆布だし汁 ノンオイル ドレッシング 和風 ○しょうゆ ○食塩	かぼちゃもち お茶
15金	ソース焼きそば 野菜サラダ 果物 卵スープ	焼きそばめん ○米 油 ゆでうどん	県産豚肉(肩ロース) 卵 ○鮭フレーク ツナ油漬缶 鶏ひき肉	オレンジ キャベツ 玉葱 人参 胡瓜 チンゲンサイ レタス あおのり	かつお・昆布だし汁 焼きそば ソース ノンオイルドレッシング 焙煎ごま (卵・ごま) しょうゆ 食塩	鮭おにぎり お茶
16土	豚のバーベキューソース風丼 大根サラダ みそ汁	米 きび砂糖	○牛乳 県産豚肉(肩ロース) 絹ごし豆腐 みそ 鶏ひき肉	大根 りんご 玉葱 赤ピーマン 水菜 には 万能ねぎ あおさ 生姜	かつお・昆布だし汁 青しそド レッシング しょうゆ 料理酒 お ろしにんにく	塩せんべい 牛乳
18月	麦ご飯 豆腐ステーキそぼろかけ もずく酢 果物 豚汁	米 ○コッペパン じゃがいも 押麦 ○油 ○きび砂糖 小麦粉 砂糖	○牛乳 沖縄豆腐 県産豚ひき肉 県産豚肉(肩ロース) みそ バター ○きな粉 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	りんご 玉葱 もずく 人参 胡瓜 えのきたけ 万能ねぎ レモン果汁 生姜	かつお・昆布だし汁 かつおだし 汁 しょうゆ 酢 本みりん 塩 (並塩)	あげばん 牛乳
19火	ご飯 鶏のみそ焼き ポテトサラダ すまし汁	米 マヨネーズ ○砂糖 じゃが いも きび砂糖	鶏もも肉 ツナ油漬缶 みそ	○りんご天然果汁 トマト キャベツ 玉葱 人参 胡瓜 ねぎ	かつお・昆布だし汁 ○イナア ガー みりん 酒 しょうゆ 食塩 パセリ粉 おろししょうが	りんごゼリー お茶
20水	麦ご飯 豚肉の生姜焼き 青菜とちくわの和え物 ゆし豆腐	○さつまいも 米 油 押麦 ○きび砂糖 きび砂糖	○牛乳 ゆし豆腐 県産豚肉 ちくわ みそ ○無塩バター 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	玉葱 小松菜 赤ピーマン 万能ねぎ ねぎ 生姜	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 食塩	スイートポテト 牛乳
21木	 お弁当会	○ホットケーキミックス ○油 ○きび砂糖	○牛乳 ○絹ごし豆腐 ○きな粉			豆腐ドーナツ 牛乳
22金	三枚肉そば 胡瓜の塩昆布和え 果物	沖縄そば ○米 ○きび砂糖 ○油 きび砂糖 ごま油 ゆでうどん	豚(骨・茹) 県産豚三枚肉 ○みそ かまぼこ ○県産豚ひき肉 県産豚 肉 鶏ひき肉	パイナップル 胡瓜 塩こんぶ 万能ねぎ 生姜 長ネギ 人参 玉葱 南瓜 (冷凍)	みりん しょうゆ (うすくち) しょうゆ 食塩 酒 かつお・昆布 だし汁	あんだんすー おにぎり お茶
23土	鶏肉照りマヨ丼 ブロッコリーサラダ わかめすまし汁	米 マヨネーズ きび砂糖	○牛乳 鶏もも肉 ○チーズ 鶏ひき肉	○バナナ 玉葱 ブロッコリー 人参 赤ピーマン 万能ねぎ カットわかめ	かつお・昆布だし汁 ノンオイル ドレッシング 和風 しょうゆ しょうゆ (うすくち) 本みりん 食塩	バナナ チーズ 牛乳
25月	ご飯 鶏じゃがが煮物 大根とツナのあえ物 納豆 かき玉みそ汁	米 じゃがいも ○薄力粉 ○油 ○ココア マヨネーズ きび砂糖	○牛乳 鶏もも肉 挽きわり納豆 卵 ツナ油漬缶 鶏ひき肉 ○豆乳	大根 ほうれんそう 胡瓜 人参 いんげん ねぎ ○バナナ	かつおだし汁 しょうゆ みりん ○ベーキングパウダー 食塩	マフィン 牛乳
26火	レバーミートスパゲティー 小松菜のサラダ 果物 かぼちゃスープ	○米 スパゲティー オリーブ油 砂糖 マカロニ	県産豚ひき肉 牛乳 豚レバー ごま ○かつお節 (削り節) 鶏ひき肉	バナナ 玉葱 小松菜 南瓜 トマト もやし トマトピューレ 人参 コーン缶 にんにく パセリ トマ ト	ケチャップ 青しそドレッシング ○しょうゆ 食塩 パセリ粉 かつ お・昆布だし汁	おかかおにぎり お茶
27水	あわご飯 魚のネギだれ 切干大根サラダ ジビーフン	米 ○フライドポテト ビーフン 油 あわ ○油 小麦粉 ごま油 きび砂糖	○牛乳 白身魚 県産豚ひき肉 ハム 白ごま	玉葱 長ネギ キャベツ 切り干し大根 人参 赤ピーマン 万能ねぎ 大根	かつお・昆布だし汁 ノンオイル ドレッシング 和風 しょうゆ みりん しょうゆ (うすくち) 酢 食塩 ○食塩 おろししょうが	ポテトフライ 牛乳
28木	麦ご飯 豚肉と根菜煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁	米 ○フランスパン 押麦 ○きび砂糖 油 砂糖 片栗粉 ごま油	○牛乳 県産豚肉(肩ロース) 厚揚げ(生揚げ) ○卵 みそ 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	キャベツ 大根 人参 チンゲンサイ いんげん まいたけ 塩こんぶ	煮干だし汁 かつお・昆布だし汁 しょうゆ 酒	フレンチトース 牛乳
29金	チキンカレーライス ほうれん草ときのこのサラダ 果物 スープ	米 じゃがいも ○小麦粉 ○砂糖	○牛乳 鶏もも肉 ○無塩バター ○卵 ハム 鶏ひき肉	玉葱 オレンジ ほうれんそう 人参 しめじ ○人参 コーン缶 セロリー	かつお・昆布だし汁 カレールウ 青しそドレッシング しょうゆ 食塩 ○ベーキングパウダー パ セリ粉	キャロット クッキー 牛乳
30土	豚肉のマーマレード丼 ひじきサラダ みそ汁	米 じゃがいも	県産豚肉(肩ロース) みそ 油揚げ 鶏ひき肉	玉葱 小松菜 人参 いんげん マーマレード ひじき 万能ねぎ	かつお・昆布だし汁 ノンオイル ドレッシング 焙煎ごま (卵・ ごま) しょうゆ 酒 ○ぼたぼた 焼き	ぼたぼた焼き お茶

※4日～6日はゴールデンウィークでお休みになります。
※食材の都合により献立を変更する場合があります。



離乳食献立表



風のうた保育園

日付	時間帯	完了期	離乳食 後期	離乳食 中期	離乳食 初期
01(金)	昼食	麦ご飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草とコーンのバター炒め レタススープ	軟飯 豆腐つくね煮 ほうれん草とコーンのバター炒め レタススープ	全粥 野菜そぼろ煮 ほうれん草マッシュ レタススープ	つぶし粥 ペースト スープ
	午後おやつ	ソフトクッキー 牛乳	おじや		
02(土)	昼食	豚丼 春雨和え みそ汁	軟飯 肉野菜煮 胡瓜だし煮 みそ汁	全粥 肉野菜煮 胡瓜マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	バナナ スティックチーズ 牛乳	おじや		
07(木)	昼食	あわご飯 魚のごまみそ焼き ひじき炒め すまし汁	軟飯 魚の味噌蒸し焼き ひじき炒め すまし汁	全粥 魚の味噌蒸し煮 野菜マッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	フルーツヨーグルト お茶	おじや		
08(金)	昼食	麦ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き ゴーヤーチャンプルー 果物 みそ汁	軟飯 ひき肉じゃが煮 野菜と豆腐煮 果物 みそ汁	全粥 ひき肉じゃが煮 ふーだし煮 果物 みそ汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	アガラサー（黒糖の日） 牛乳	おじや		
09(土)	昼食	豚のブルコギ丼 ほうれん草のおかかあえ みそ汁	軟飯 肉野菜煮 ほうれん草だし煮 みそ汁	全粥 肉野菜煮 ほうれん草だしつぶし煮 みそ汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	はちや棒 牛乳	おじや		
11(月)	昼食	タコライス 野菜スティック 果物 すまし汁	軟飯 ハンバーグトマト煮 野菜だし煮 果物 すまし汁	全粥 肉野菜トマト煮 野菜だし煮 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	きなココアサンド 牛乳	おじや		
12(火)	昼食	ご飯 鮭のタルタル焼き 春雨サラダ 根菜みそ汁	軟飯 白身魚の蒸し焼き サラダ 根菜みそ汁	全粥 白身魚の蒸し焼き サラダマッシュ 麩の味噌汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	玄米クリスピー 牛乳	おじや		
13(水)	昼食	麦ご飯 鶏の照り焼き 島らっきょう炒め みそ汁	軟飯 野菜と鶏団子煮 野菜あし煮 みそ汁	全粥 野菜炒め煮 玉葱マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	ゴマの焼きかりんとう 牛乳	おじや		
14(木)	昼食	ご飯 うじら豆腐焼き キャベツサラダ みそ汁	軟飯 魚と野菜煮 キャベツサラダ みそ汁	全粥 魚と野菜煮 キャベツマッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	かぼちゃもち お茶	おじや		
15(金)	昼食	ソース焼きそば 野菜サラダ 果物 卵スープ	肉うどん 野菜サラダ 果物	肉うどん 野菜マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	鮭おにぎり お茶	おじや		
16(土)	昼食	豚のハーベキューソース風丼 大根サラダ みそ汁	軟飯 肉野菜炒め煮 大根サラダ みそ汁	全粥 肉団子と野菜煮 大根マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	塩せんべい 牛乳	おじや		
18(月)	昼食	麦ご飯 豆腐ステーキそぼろかけ もずく酢 果物 豚汁	軟飯 豆腐のそぼろかけ きゅうりだし煮 果物 みそ汁	全粥 豆腐のそぼろかけ きゅうりマッシュ 果物 みそ汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	あげぼん 牛乳	おじや		
19(火)	昼食	ご飯 鶏のみそ焼き ポテトサラダ すまし汁	軟飯 鶏のみそ煮 ポテトサラダ すまし汁	軟飯 鶏のみそ煮 ポテトマッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	りんごゼリー お茶	おじや		
20(水)	昼食	麦ご飯 豚肉の生姜焼き 青菜とちくわの和え物 ゆし豆腐	軟飯 野菜と鶏団子煮 野菜だし煮 みそ汁	全粥 肉野菜炒め煮 野菜だし煮 みそ汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	スイートポテト 牛乳	おじや		
21(木)	昼食	弁当会	弁当会		
	午後おやつ	豆腐ドーナツ 牛乳	おじや		
22(金)	昼食	三枚肉そば 胡瓜の塩昆布和え 果物	煮込みうどん 胡瓜だし煮 果物	煮込みうどん 胡瓜つぶし煮 果物	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	あんだんすーおにぎり お茶	おじや		
23(土)	昼食	鶏肉照りマヨ丼 フロッコリーサラダ わかめすまし汁	軟飯 鶏野菜煮 サラダ すまし汁	全粥 鶏団子煮 サラダマッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	バナナ チーズ 牛乳	おじや		
25(月)	昼食	ご飯 鶏じゃがが煮物 大根とツナのあえ物 納豆 かき玉みそ汁	軟飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 大根だし煮 すまし汁	全粥 じゃが芋そぼろ煮 大根つぶし煮 すまし汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	マフィン 牛乳	おじや		
26(火)	昼食	レバーミートスパケティー 小松菜のサラダ 果物	マカロニのトマト煮 小松菜サラダ 果物	マカロニのトマト煮 小松菜マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	かぼちゃスープ おかかおにぎり お茶	おじや		
27(水)	昼食	あわご飯 魚のネギだれ 切干大根サラダ 汁ビーフン	軟飯 魚のネギ蒸し煮 大根サラダ すまし汁	全粥 魚のマッシュ 大根マッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	ポテトフライ 牛乳	おじや		
28(木)	昼食	麦ご飯 豚肉と根菜煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁	軟飯 豆腐と根菜煮 キャベツだし煮 みそ汁	全粥 豆腐つくね煮 キャベツマッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	フレンチトースト 牛乳	おじや		
29(金)	昼食	チキンカレーライス ほうれん草ときのこのサラダ 果物 スープ	軟飯 鶏野菜ポトフ ほうれん草ときのこのサラダ 果物 すまし汁	全粥 鶏野菜ポトフ ほうれん草マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	キャロットクッキー 牛乳	おじや		
30(土)	昼食	豚肉のマーマレード丼 ひじきサラダ みそ汁	軟飯 豚肉の蒸し照り焼き ひじきサラダ みそ汁	全粥 つくねの蒸し煮 サラダマッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	ぼたぼた焼き お茶	おじや		

※食材の都合により献立を変更する場合があります。

※離乳食は児の発達によって調整しています