

給食 だより

5月に梅雨入りした沖縄。

感染対策の手洗いやうがいには気を付けていると思いますが、
じめじめした今の時期は食中毒にも注意が必要です。

作り置きのもや買ってきた総菜の再加熱は十分に、保存は冷蔵や冷凍庫へ入れるようにしましょう。

また、今月は『食育月間』と「虫歯の日」もあります。

食を通して生きる力を育む

小さな頃からの食習慣が身体づくりだけでなく心や様々な影響を与えます
この機会に食についてみんなで考えてみましょう。

言ってみよう！



「ぬちぐすい」と「くすいむん」

今でも残る沖縄の大切なことば。ぬちぐすいは「命の薬」、くすいむんは「食は薬」という意味です。
どちらも医食同源の文化を表す言葉で、薬が手に入りにくかった時代、食事で健康を維持・回復させようとした知恵。

食べ物で体を整える薬膳の知恵が沖縄の人を元気にしてきたと言われているよ。

沖縄では強い紫外線にも負けない強い野菜が多く、それらはその時期に必要な栄養素がたくさん！

体も心も、そして脳も成長途中にあり、大人よりも影響を受けやすい子供たち。

食べ物や人への感謝の気持ち、食文化やマナーの伝承、

食べることは生きるための基礎である事を改めて考えてみて下さいね。

小さいころからきちんと「食」の意味を伝え、食べることが生きるための基礎であり体を作る素（もと）
であることに気づいてもらいたいと思い、園では様々な食育活動に取り組んでいます。

「食物を育てる」

食べ物は買って食べるものではなくその前に育ててくれる人がいる

育てる大変さ・楽しさを知る。食材に興味を持つ

「調理する」

洗う・切る・作る、それぞれの意味やお料理を作る人への感謝の気持ちを持つ

「完食する」

自分で食べられる量を知り完食する事の大切さを知る

「献立の材料を知る」

その日の献立の食材を読み合わせ食材に興味を持つ

「感謝をしていただきます」みんなで一緒に「いただきます」「ごちそうさま」

パパッと元気レシピ

《なーべーらー餃子》

●へちまの皮をむき5mmくらいのコロコロにカット。

●豚ひき肉、みじん切りにした生姜、ニンニク、塩、しょうゆ、ごま油を混ぜへちまを混ぜる

●餃子の皮で肉だねを包み、フライパンに並べ焦げ目が付いたら湯を入れ蒸し焼きする。仕上げにごま油を入れ焼き上げる。

へちまが苦手なこどもたちもへちまと分かんずに食べてくれるかも！
是非試してみてくださいね♪



6月4日～は虫歯予防デー

～よく噛んで食べよう～

歯は虫歯になるとケガなどのように、

自然に治るものではありません。

一生使わなくてはならない唯一のものです。

普段の歯みがき習慣も大切ですが、

食べ物をよく噛んで食べる事で虫歯予防だけでなく

いろんな効果があるんです。

噛む効果は「卑弥呼の歯がいーぜ」と覚えてね！

ヒ…肥満予防 ミ…味覚の発達 コ…言葉の発達

ノ…脳の発達 ハ…歯の病気予防 ガ…がん予防

イ…胃腸快調 ゼ…全力投球(体が活発になる)

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♪

今回はよく質問を受けるこどもの食事の量について↓

4月のコラムでは貧血についてお知らせしましたが、鉄分が多い食材ばかりではなく色々な食材を食べる事が大切。

ごはんが好きという子もいればおかず好きという子もいて
必要な量がとれているのか心配という保護者さんも多いようです。

ただ、食べてる量と栄養になっているかは活動量や消化力によってそれぞれ。
身長・体重が順調に伸びているか、良いうちが出ているか等目安にしてくださいね。
ご飯が進む栄養満点のふりかけも作ってみて下さいね。

☆1日の食事量☆1歳半～3歳※目安量は個人差があります。

基本はごはん等の主食、お肉や魚や豆腐等の主菜
野菜やきのこ・海藻等の副菜がそろっているかチェックしてみよう

主食



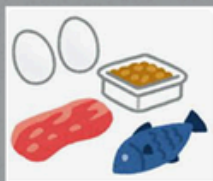
ご飯

70～100g×3食

(1歳半目安) (3歳目安)



主菜



卵1個

魚30～60g

(1歳半目安) (3歳目安)

肉20～40g

(1歳半目安) (3歳目安)

島豆腐30～40g

(1歳半目安) (3歳目安)

副菜



淡色野菜100～120g

(1歳半目安) (3歳目安)

(大人の両手山盛り1杯120g)

緑黄色野菜50～75g

(1歳半目安) (3歳目安)

芋50g

他きのこ、海藻類5～15g

(1歳半目安) (3歳目安)



☆みんな大好き手づくりふりかけ☆

こどもたちが大好きなふりかけ！

フライパンで炒るだけで簡単に手づくりできます。

ラップに包んで顔を書いたりキャンディ包みすると食べる楽しみがアップ！

《材料と作り方》

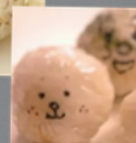
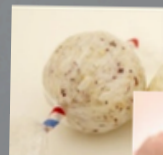
材料はお好みなので参考に

しらす・かつお節・ごま等をから炒りして(だし粉でもOK)

みりんしょうゆ、ごま油を風味程度に少しまぶして水分をとばします。

仕上げに青のりをふりふりして出来上がり！

ポイントはしょうゆが焦げやすいので火を強くしすぎない事👍



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月	あわご飯 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のサラダ 卵とじみそ汁	米 ○砂糖 あわ マヨネーズ きび砂糖 片栗粉 油	○牛乳 厚揚げ 県産豚ひき肉 卵 みそ ちくわ ごま 絹ごし豆腐	玉葱 ○バナナ ○フルーツミックス ○パイナップル こまつな もやし 人参 いんげん えのきたけ にら 万能ねぎ ○レモン果汁	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 酒 強化米	フルーツポンチ 牛乳
02火	はりはりゆかりご飯 とんかつ クープイリチー 果物 ゆし豆腐	米 ○小麦粉 しらたき ○きび砂糖 油 小麦粉 パン粉 きび砂糖	○牛乳 ゆし豆腐 県産豚肉 みそ ちきあぎ 卵 ○バター 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	パイナップル 人参 刻みこんぶ 万能ねぎ 切り干し大根 にら にんにく バナナ 南瓜	かつお・昆布だし汁 しょうゆ み りん 食塩 強化米 ゆかり パセリ 粉	アイスボックス クッキー 牛乳
03水	麦ご飯 魚ののり焼き 人参しりしり みそ汁	米 ○食パン 押麦 油	○牛乳 白身魚 絹ごし豆腐 卵 ツナ油漬缶 みそ すりごま	人参 ブロッコリー とうがん コーン缶 万能ねぎ にら 生姜 にんにく きざみ海苔	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 本 みりん 食塩 強化米 ○いちごジャ ム	ジャムパン 牛乳
04木	ご飯 レバーのケチャップ煮 レタスのツナあえ 果物 みそ汁	米 ○小麦粉 ○油 片栗粉 ○きび砂糖 油	○牛乳 豚レバー ツナ油漬缶 ○豆乳 みそ ○粉チーズ ○黒ごま 鶏ひき肉	バナナ 玉葱 チンゲンサイ レタス 人参 ビーマン 万能ねぎ パセリ 干ししいたけ	かつお・昆布だし汁 ケチャップ ウスターソース しょうゆ みりん 酢 ○ベーキングパウダー 強化米	ごまチーズスコーン 牛乳
05金	あわご飯 鶏肉の照り焼き キャベツサラダ みそ汁	米 じゃがいも ○小麦粉 ○粉黒糖 あわ きび砂糖	○牛乳 鶏もも肉 ツナ油漬缶 ○卵 ○無塩バター みそ 油揚げ 鶏ひき肉	キャベツ ○バナナ 人参 いんげん 赤ビーマン 切り干し大根 万能ねぎ レモン果汁	かつお・昆布だし汁 しょうゆ か つおだし汁 本みりん 青しそド レッシング ○ベーキングパウダー 強化米 ○じゅうそう	黒糖バナナケーキ 牛乳
06土	豚すき焼き丼 胡瓜とひじきのサラダ みそ汁	米 しらたき きび砂糖	○牛乳 県産豚肉 絹ごし豆腐 みそ ちくわ 鶏ひき肉	白菜 ほうれんそう 玉葱 胡瓜 コーン缶 人参 万能ねぎ ひじき 干ししいたけ	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 強化米 ○雪の宿せんべい	雪の宿せんべい 牛乳
08月	肉みそ麺 胡瓜とチーズのサラダ 果物 レタスのとき卵汁	ゆで中華めん ○米 きび砂糖 ごま油 オリーブ油 ゆでうどん	県産豚ひき肉 卵 チーズ 豚レバー みそ ○白ごま	オレンジ 玉葱 胡瓜 レタス トマト 人参 えのきたけ にら ねぎ 干ししいたけ 生姜 コーン缶	かつお・昆布だし汁 ○青菜ふりか け しょうゆ しょうゆ（うすく ち） 酢 ケチャップ 塩（並塩）	菜めしおにぎり お茶
09火	パセリご飯 鶏肉と野菜のトマト煮 ポテトサラダ コーンスープ	米 じゃがいも 小麦粉 マヨネー ズ 砂糖 ココア（ビュアココア） 油 オリーブ油 きび砂糖	○牛乳 鶏もも肉 牛乳 ハム 卵 バター 鶏ひき肉	玉葱 クリームコーン缶 ホールトマト缶詰 ブロッコリー 人参 胡瓜 干しぶどう こんぶ	かつお・昆布だし汁 ベーキングパ ウダー 食塩 強化米 パセリ粉	蒸しパン （ココアレーズン） 牛乳
10水	麦ご飯 魚のフライ モロヘイヤ納豆 甘酢あえ みそ汁	米 ○じゃがいも パン粉 押麦 油 小麦粉 ○油 ○片栗粉 砂糖	○牛乳 さけ 納豆 ○豆乳 ○チーズ みそ 卵 白身魚	大根 玉葱 人参 胡瓜 モロヘイヤ 万能ねぎ カットわかめ	かつお・昆布だし汁 中濃ソース 酢 強化米 ○食塩 食塩 塩（並 塩） しょうゆ	チーズいもち 牛乳
11木	ご飯 豚肉のしょうが焼き きゅうりの昆布あえ 根菜みそ汁	米 さつまいも ○ぎょうざの皮 ○マヨネーズ 油 ごま油	○牛乳 県産豚肉 みそ 油揚げ ○しらす干し 鶏ひき肉	玉葱 胡瓜 キャベツ トマト 人参 塩こんぶ 万能ねぎ 生姜 ○あおの り	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 強化 米	じゃこせん 牛乳
12金	カレーライス レタスサラダ 果物 スープ	米 ○食パン じゃがいも 油	○牛乳 鶏もも肉 ○ホイップクリーム ハム 豚レバー 牛乳 鶏ひき肉	パイナップル 玉葱 レタス こまつな 人参 えのきたけ コーン缶 ○いちごジャム バナナ	かつお・昆布だし汁 カレールウ ノンオイルドレッシング 和風 しょうゆ 食塩 強化米 ○いちご ジャム	いちごクリームパン 牛乳
13土	豚丼 オクラの和え物 みそ汁	米 油 きび砂糖 ○クラッカー	○牛乳 県産豚肉 みそ ちくわ かつお節（削り節） 鶏ひき肉 ○チーズ	玉葱 オクラ 人参 えのきたけ 切り干し大根 万能ねぎ 大根	かつお・昆布だし汁 かつおだし汁 しょうゆ みりん おろしにんにく	クラッカー&チーズ 牛乳
15月	麦ご飯 マーボー豆腐 春雨青じそサラダ 果物 すまし汁	米 ○さつまいも はるさめ 押麦 ○油 ○砂糖 片栗粉 ごま油 きび砂糖	○牛乳 木綿豆腐 県産豚ひき肉 ハム みそ 鶏ひき肉	りんご 玉葱 チンゲンサイ 胡瓜 人参 えのきたけ にら 長ネギ	かつお・昆布だし汁 青しそドレッ シング しょうゆ 食塩 強化米 テ ンメンジャン ケチャップ おろし しょうが	芋けんぴ 牛乳
16火	あわご飯 さばの塩焼き 切り干しイリチー みそ汁	米 ○食パン あわ ○マヨネーズ 油 きび砂糖	○牛乳 さば 絹ごし豆腐 ○卵 県産豚肉 みそ 鶏ひき肉 白身魚	ほうれんそう トマト 切り干し大根 人参 にら ○パセリ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ み りん 食塩 強化米 ○食塩 かつお だし汁	卵サンド 牛乳
17水	麦ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ すまし汁	米 ○ホットケーキ粉 押麦 マカロニ マヨネーズ 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 鶏ひき肉 ○バター ハム 卵 ○黒ごま バター	玉葱 ブロッコリー ○南瓜 人参 セロリー 胡瓜 ひじき	かつお・昆布だし汁 ケチャップ しょうゆ ウスターソース 食塩 強 化米	南瓜スコーン 牛乳
18木	 お弁当会	○小麦粉 ○グラニュー糖 ○油	○牛乳 ○卵 ○黒ごま		○ベーキングパウダー	サーターアンドギー 牛乳
19金	三枚肉そば もずく酢 果物	沖縄そば ○米 砂糖 きび砂糖 ゆでうどん	豚(骨・茹) 県産豚三枚肉 かまぼこ ○ごま 県産豚肉 鶏ひき肉	パイナップル もずく 胡瓜 万能ねぎ レモン果汁 生姜 長ネギ 人参 玉葱 南瓜 オレンジ	かつおだし汁 しょうゆ 酢 みりん しょうゆ（うすくち） ○炊き込み わかめ 食塩 酒 塩（並塩）	わかめおにぎり お茶
20土	彩りどんぶり 華風サラダ みそ汁	米 油 きび砂糖 ごま油	○牛乳 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 卵 ○チーズ みそ ツナ油漬缶 すりごま	ほうれんそう いんげん ねぎ 人参 生姜 カットわかめ コーン缶	かつおだし汁 ○黒棒カルシウム しょうゆ 酒 強化米 食塩	黒棒カルシウム スティックチーズ 牛乳
22月	あわご飯 厚揚げと野菜の旨煮 ちくわ磯辺焼き 果物 鶏のすまし汁	米 ○小麦粉 ○さつまいも ○きび砂糖 あわ きび砂糖 ごま 油	○牛乳 厚揚げ 県産豚肉 鶏むね 肉 ちくわ ○卵 ○バター ○黒ごま 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	りんご 大根 人参 こまつな いんげん あおのり	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 本 みりん 食塩 ○ベーキングパウ ダー 強化米	さつま芋マフィン 牛乳
24水	ミートスパゲティー いんげんのゴマドレ和え 果物 スープ	マカロニ・スパゲティー ○米 じゃがいも 油 ○砂糖 ○油	県産豚ひき肉 鶏ひき肉 ○みそ 豚レバー ○県産豚ひき肉	玉葱 オレンジ ホールトマト缶詰 人参 いんげん トマトビュレー セロリー にんにく トマト	かつお・昆布だし汁 ケチャップ かつおだし汁 ノンオイルドレッシ ング 焙煎ごま（卵・ごま） ウス ターソース 塩（並塩） パセリ粉 食塩	あんだんすーおにぎ り お茶
25木	あわご飯 酢鶏 野菜サラダ 麩とこまつなのみそ汁	米 ○小麦粉 ○粉黒糖 きび砂糖 ○オートミール マヨネーズ あわ 片栗粉 油 おつゆ麩 ごま油	○牛乳 鶏もも肉 絹ごし豆腐 みそ ○無塩バター ○卵 ツナ油漬缶 鶏ひき肉	人参 玉葱 胡瓜 大根 こまつな ビーマン ○干しぶどう 干ししいたけ にんにく 生姜	かつお・昆布だし汁 しょうゆ ケ チャップ 酢 酒 強化米 ○ペーキ ングパウダー	オートミール クッキー（黒糖） 牛乳
26金	麦ご飯 肉じゃが 納豆 アーサみそ汁	じゃがいも 米 ○食パン しらたき 押麦 ○きび砂糖	○牛乳 挽きわり納豆 県産豚肉 絹ごし豆腐 ○卵 ○チーズ みそ ○バター 鶏ひき肉	玉葱 人参 万能ねぎ あおさ	かつおだし汁 しょうゆ みりん 強 化米 食塩	クロックムッシュ 牛乳
27土	鶏肉のみそマヨ丼 ほうれん草おかか和え すまし汁	米 マヨネーズ 油	○牛乳 鶏もも肉 みそ かつお節 鶏ひき肉	ほうれんそう とうがん ブロッコリー 人参 ねぎ きざみ海苔	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食 塩 強化米 ○ぼたぼた焼き	ぼたぼた焼き 牛乳
29月	ハヤシライス ごぼうと水菜サラダ 果物 スープ	米 ○ホットケーキ粉 ○油	○牛乳 県産豚肉 ○ウインナー ○卵 バター 鶏ひき肉	バナナ 玉葱 人参 ごぼう キャベツ 水菜 しめじ トマト 南瓜	かつお・昆布だし汁 ハヤシルウ ノンオイルドレッシング 焙煎ご ま（卵・ごま） しょうゆ 食塩 強 化米	アメリカンドック 牛乳
30火	ご飯 魚のムニエル かぼちゃのサラダ かき玉みそ汁	米 ○強力粉 ○粉黒糖 マヨネーズ 小麦粉 きび砂糖	○牛乳 白身魚 卵 みそ 油揚げ バター	南瓜 ブロッコリー ほうれんそう 胡瓜 玉葱 赤ビーマン 万能ねぎ にんにく パセリ	かつお・昆布だし汁 ノンオイルド レッシング 和風 ○じゅうそう 食塩 強化米	アガラサー 牛乳

※食材の都合により献立を変更する場合があります。
※23日は慰霊の日でお休みです

2026.6

6歳 離乳食献立表



日付	時間帯	完了期	離乳食 後期	離乳食 中期	離乳食 初期
01(月)	昼食	あわご飯 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のサラダ 卵とじみそ汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 小松菜のだし煮 みそ汁 おじや	全粥 豆腐のそぼろ煮 小松菜のマッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	フルーツポンチ 牛乳			
02(火)	昼食	はりはりゆかりご飯 とんかつ クープイリチー 果物 ゆし豆腐	軟飯 ミニバーグ煮 人参炒め煮 果物 豆腐すまし汁	全粥 そぼろ煮 人参炒め煮 果物 豆腐すまし汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	アイスボックスクッキー 牛乳			
03(水)	昼食	麦ご飯 魚ののり焼き 人参しりしり みそ汁	軟飯 魚蒸し煮 人参炒め みそ汁 おじや	全粥 魚と野菜マッシュ 人参マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	ジャムパン 牛乳			
04(木)	昼食	ご飯 レバーのケチャップ煮 レタスのツナあえ 果物 みそ汁	軟飯 レバー入りつくね煮 レタสดし煮 果物 みそ汁 おじや	全粥 つくね煮 レタすつぶし煮 果物 みそ汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	ごまチーズスコーン 牛乳			
05(金)	昼食	あわご飯 鶏肉の照り焼き キャベツサラダ みそ汁	軟飯 鶏肉の照り煮 キャベツサラダ すまし汁 おじや	全粥 鶏だんこの照り煮 キャベツマッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	黒糖バナナケーキ 牛乳			
06(土)	昼食	豚すき焼き丼 胡瓜とひじきのサラダ みそ汁	軟飯 鶏野菜煮 胡瓜とひじきのサラダ みそ汁 おじや	軟飯 鶏野菜煮 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	雪の宿せんべい 牛乳			
08(月)	昼食	肉みそ麺 胡瓜とチーズのサラダ 果物 レタスのとき卵汁	肉団子入りうどん 胡瓜サラダ 果物 スープ おじや	肉団子入りうどん 野菜マッシュ 果物 スープ	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	菜めしおにぎり お茶			
09(火)	昼食	バゼリご飯 鶏肉と野菜のトマト煮 ポテトサラダ コーンスープ 蒸しパン（ココアレーズン）	軟飯 鶏肉と野菜のトマト煮 ポテトサラダ コーンスープ	全粥 鶏団子と野菜トマト煮 ポテトマッシュ スープ	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	牛乳	おじや		
10(水)	昼食	麦ご飯 魚のフライ モロヘイヤ納豆 甘酢あえ みそ汁	軟飯 魚の塩蒸し焼き 大根だし煮 みそ汁	全粥 魚の塩蒸し焼き 大根つぶし煮 みそ汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	チーズいもち 牛乳	おじや		
11(木)	昼食	ご飯 豚肉のしょうが焼き きゅうりの昆布あえ 根菜みそ汁 じゃこせん	軟飯 豚肉とキャベツのだし煮 きゅうりあえ 根菜汁 おじや	全粥 鶏団子とキャベツのトマト煮 きゅうりマッシュ 根菜汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	牛乳			
12(金)	昼食	カレーライス レタスサラダ 果物 スープ	軟飯 ボトフ サラダ 果物 すまし汁 おじや	全粥 ボトフ サラダマッシュ 果物 すまし汁	全粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	いちごクリームパン 牛乳			
13(土)	昼食	豚丼 オクラの和え物 みそ汁	軟飯 豚玉炒め煮 人参煮 みそ汁 おじや	全粥 鶏団子と玉葱炒め煮 人参煮 みそ汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	クラッカー＆チーズ 牛乳			
15(月)	昼食	麦ご飯 マーボー豆腐 春雨青じそサラダ 果物 すまし汁	軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜のだし煮 果物 すまし汁 おじや	全粥 豆腐そぼろ煮 サラダマッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	芋けんぴ 牛乳			
16(火)	昼食	あわご飯 さばの塩焼き 切り干しイリチー みそ汁	軟飯 白身魚の塩焼き 人参イリチー みそ汁 おじや	全粥 白身魚の塩蒸し焼き 人参マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	卵サンド 牛乳			
17(水)	昼食	麦ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ すまし汁	軟飯 ミニバーグ煮 マカロニサラダ すまし汁 おじや	全粥 バーグトマト煮 マカロニマッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	南瓜スコーン 牛乳			
18(木)	昼食	お弁当会	お弁当会		
	午後おやつ	サーターアングー 牛乳	おじや		
19(金)	昼食	三枚肉そば もずく酢 果物	煮込みうどん きゅうりだし煮 果物 おじや	煮込みうどん きゅうりマッシュ 果物	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	わかめおにぎり お茶			
20(土)	昼食	彩りどんぶり 華風サラダ みそ汁	軟飯 つくね煮 ほうれん草だし煮 みそ汁 おじや	全粥 いんげんそぼろ煮 ほうれん草マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	黒棒カルシウム スティックチーズ 牛乳			
22(月)	昼食	あわご飯 厚揚げと野菜の旨煮 ちくわ磯辺揚げ 果物 鶏のすまし汁	軟飯 豆腐と野菜煮 青菜のだし煮 果物 すまし汁 おじや	全粥 豆腐と野菜煮 青菜のだし煮 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	さつまいもマフィン 牛乳			
24(水)	昼食	ミートスパゲティ いんげんのゴマドレ和え 果物 スープ	マカロニトマト煮 いんげんのだし煮 果物 すまし汁 おじや	マカロニトマト煮 いんげんマッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	あんだんすーおにぎり お茶			
25(木)	昼食	あわご飯 酢鶏 野菜サラダ 麩とこまつなのみそ汁	軟飯 鶏野菜煮 野菜だし煮 みそ汁 おじや	全粥 鶏野菜つぶし煮 野菜だしつぶし煮 みそ汁 おにぎり	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	オートミールクッキー（黒糖） 牛乳			
26(金)	昼食	麦ご飯 肉じゃが 納豆 アーサみそ汁	軟飯 肉じゃが 豆腐だし煮 みそ汁 おじや	全粥 肉団子と根菜煮 みそ汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	クロックムッシュ 牛乳			
27(土)	昼食	鶏肉のみそマヨ丼 ほうれん草おかか和え すまし汁	軟飯 鶏肉のみそマヨ焼 ほうれん草おかか和え すまし汁 おじや	全粥 鶏団子の味噌煮 ほうれん草マッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	ぼたぼた焼き 牛乳			
29(月)	昼食	ハヤシライス ごぼうと水菜サラダ 果物 スープ	軟飯 肉野菜トマト煮 人参だし煮 果物 すまし汁 おじや	全粥 肉だんごと野菜トマト煮 人参マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	アメリカンドック 牛乳			
30(火)	昼食	ご飯 魚のムニエル かぼちゃのサラダ かき玉みそ汁	軟飯 魚のムニエル かぼちゃのサラダ みそ汁 おじや	全粥 魚のムニエル かぼちゃのサラダ 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 牛乳			

※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