

太陽の光がまぶしい沖縄の夏がやってきました☆



今年も暑さの厳しい夏になりそうですね！

気温が高く日差しも強い沖縄の夏は、気分も上がりますが熱中症には注意！



元々体温の高いこどもたちは熱中症にとくに気をつけて、水分補給やこまめに休息をしましょう。

そして沖縄ならではの島野菜は島国の湿度と気温の高い土地に合ったものです

体の熱や湿気をとってくれるのでぜひ取り入れてみてください

苦みのある野菜は子どもの好きな味にしたり、量を入れすぎない事

今ならモロヘイヤや空心甘菜の葉っぱと一緒にちぎったりするのも

楽しくて野菜を好きになるきっかけにもなるかもしれません

園では7月7日に七夕特別メニューです。天の川に見えるかな？お楽しみに☆彡



うちなーむん（沖縄の旬）



沖縄には土地ならではの食材がたくさんあります。住む土地の季節の物を食べると体も喜びます。旬のうちなーむんを紹介します。



モロヘイヤ

モロヘイヤは野菜の王様と呼ばれるほど栄養たっぷり。

β-カロテンやビタミン類、カルシウム、マグネシウム、カリウムなどのミネラルが多く含まれています。ゆでるとねばねばするのはムチンという成分。



ナーベラー
(へちま)

ほとんどが水分ですが、βカロテン、ビタミンC、カリウム、ヘチマサポニンなど含みます。ヘチマの汁には鎮咳作用、去痰作用、解毒作用、血行促進作用があるため、昔から薬膳食材としても使われてきました。

パパッとレシピ

簡単！鉄分カルシウム・ビタミン
たっぷり

モロヘイヤそぼろ納豆丼

材料(約二人分)

モロヘイヤの葉 50g(大体でOK)
豚ひき肉 50g
納豆 1p(醤油小さじ1/2と混ぜておく)
生姜/にんにくみじん切り少々
ごま油 小さじ1
酒・しょうゆ 各大さじ1/2

《作り方》

- ①モロヘイヤの葉を茎から取り少々塩(分量外)を入れた湯でモロヘイヤを茹でる細かく刻む
- ②フライパンに油、にんにく、生姜を入れて火にかけ香りがしたら豚ひき肉を入れ酒を入れてほぐしながら炒める(余分な油は拭き取る)
- ③モロヘイヤをもどし軽く混ぜしょうゆ、塩で味を調えて納豆と一緒にご飯にのせる。



七夕

七夕はなぜそうめん？

そうめんの原形は「索餅(さくべい)」と呼ばれるもの。中国から伝来した食べ物で、和名では「むぎなわ」といいます。

小麦粉と米粉を練って、縄の形にしたお菓子でした。

日本でも、平安時代にはすでにそうめんの原型を七夕に食べていたという記録が残っています。昔はお菓子だったなんて驚きですね！



七夕の7月7日は園でも行事食メニュー！そうめんを天の川に見立てオクラで星に見立てたり彩りよくかざる予定です。ちょっとした工夫で食事も楽しく華やかなものになりますよね。おうちでも試してみてくださいね☆☆



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！こどもの身体

アレルギー食品表示

本日はアレルギー食品の表示について
食物アレルギーとは食べ物に対する免疫の過剰な反応ですが、アレルギーの原因となるのは主にたんぱく質。
たんぱく質というと大豆や肉、魚などを想像しやすいですが、果物や野菜等様々なものに含まれます。
また、最近ではアレルギーの子どもは増え続けていて、原因となる食品も様々。
症状も、軽いじんましんの場合もあればアナフィラキシー症状と言って
呼吸困難など命に関わる場合も多くなっています。
園での食事はアレルギー物質が入らないように細心の注意をして作られますが
市販の食品表示の確認は少し注意が必要👉
お子さんにアレルギーがなくても、周りにアレルギーを持つ子も多いので
必要最低限の事は知っておく事も大切ですね！

〇アレルギーの表示義務

- 01** ☆表示は容器包装された加工食品のみ！
食袋や缶、瓶など容器に詰められた加工食品は表示義務がありますが
パンや菓子、総菜などの小売りの包装されていない食品や飲食店ではアレルギー表示の義務がありません。（推奨表示）



〇必ず
表示される

△表示されない
可能性がある

- 02** 一番注意する表示義務9品目は表示義務がありますが、特定原材料に準ずる20品目は表示の義務はなく（推奨表示）、表示されない事もあります。
※カシューナッツがR8.3月より特定原材料に追加されました。でも、2年間の移行期間があるので表示されない事もあるので注意！

2026年 アレルギー食品一覧

特定原材料（表示義務品目）9品目

そば	小麦	かに	落花生 (ピーナッツ)	乳
えび	卵	くるみ	NEW カシューナッツ	

特定原材料に準ずるもの（表示推奨品目）20品目

アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	ごま	さけ
さば	大豆	鶏肉	バナナ	NEW ピスタチオ	豚肉	マカダミアナッツ	もも	やまいも
りんご	ゼラチン							

特定原材料に準ずるもの（表示推奨品目）とは？
特定原材料ほどではないものの、食にアレルギーの原因になることが可能な表示が推奨されているものです。

食品表示基準の改正内容
特定原材料（表示義務品目）に「カシューナッツ」、
特定原材料に準ずるもの（表示推奨品目）に「ピスタチオ」が追加され、アレルギー表示の対象品目は改正後は**29品目**となります。

2026年4月から変更！
カシューナッツが「特定原材料」に追加されました。

特定原材料（表示義務品目）とは？
食物アレルギーの発症数や重篤度から加工食品に含まれる場合の表示が義務付けられているものです。

これらの品目は、法律により表示が義務付けられているものではないため、加工食品によっては表示されない場合があります。



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水	麦ご飯 タンドリーチキン ブロッコリーサラダ レタスと豆腐のスープ	米 ○さつまいも ○小麦粉 押麦 ○きび砂糖 ○油 はちみつ きび砂糖	○牛乳 鶏もも肉 絹ごし豆腐 ○豆乳 ヨーグルト(無糖) 白ごま 鶏ひき肉	ブロッコリー 人参 玉葱 コーン レタス 万能ねぎ にんにく	かつお・昆布だし汁 しょうゆ ○ ベーキングパウダー 食塩 強化米 カ レー粉	ごろっとさつま芋 蒸しパン 牛乳
02木	ご飯 厚揚げのごま肉みそ焼き 小松菜ともやしのナムル 果物 豚汁	米 ○砂糖 ごま油 きび砂糖	厚揚げ(生揚げ) 鶏ひき肉 県産豚肉 みそ ごま 絹ごし豆腐	○ぶどう天然果汁 パイナップル 小松菜 大根 もやし 人参 玉葱 キャベツ 赤ピーマン なら 万能ねぎ 生姜 ○りんご果汁 パナナ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ ○イ ナアガー 本みりん 食塩 強化米	ぶどうゼリー お茶
03金	あわご飯 鯖の塩焼き ごまドレ和え じゃがいものみそ汁	米 ○食パン じゃがいも あわ ○きび砂糖 ごま油	○牛乳 さば みそ ○バター ちくわ ○きな粉 白身魚	ほうれんそう 玉葱 人参 カットわかめ	かつお・昆布だし汁 ごまドレッシン グ(ごま・卵) 食塩 強化米	きなこラスク 牛乳
04土	豚丼 チンゲン菜とツナ炒め みそ汁	米 油 ごま油 きび砂糖	県産豚肉 絹ごし豆腐 みそ ツナ油漬缶 鶏ひき肉	玉葱 チンゲンサイ 人参 緑豆もやし しめじ ねぎ 生姜	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 強 化米 食塩 ○塩せんべい	塩せんべい お茶
06月	麦ご飯 回鍋肉 ちくわ磯部焼き 中華スープ	米 ○小麦粉 ○粉黒糖 押麦 はるさめ ○油 ○ココア ○きび砂糖 ごま油 油 ○粉 糖	○牛乳 県産豚肉(肩ロース) ちくわ ○絹ごし豆腐 みそ ○無塩バター 鶏ひき肉	キャベツ チンゲンサイ 人参 ピーマン しいたけ 赤ピーマン あおのり 南瓜	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 酒 テ ンメンジャン 食塩 強化米 ○食塩	豆腐ブラウニー 牛乳
07火	 七夕・天の川そうめん 鶏のから揚げ すいか みそ汁	○米 干しそうめん 油 片栗粉 おつゆ麩	鶏もも肉 卵 みそ ○ツナ味付缶 鶏ひき肉	すいか ブロッコリー 玉葱 オクラ ○人参 人参 万能ねぎ ○ひじき 生姜 コーン缶 南瓜	かつお・昆布だし汁 めんつゆ・3倍 濃縮 ○しょうゆ しょうゆ 酒 ○塩 (並塩) おろしにんにく	ジューシー おにぎり お茶
08水	ご飯 豆腐ハンバーグ スパサラダ みそ汁	米 ○じゃがいも サラスパ マヨネーズ パン粉 ○片栗粉 ○油 きび砂糖 マヨドレ マカロニ	○牛乳 絹ごし豆腐 みそ 県産豚ひき肉 牛ひき肉 ○豆乳 ○チーズ みそ ハム 卵 鶏ひき肉	人参 玉葱 小松菜 胡瓜 ひじき 干ししいたけ トマト	かつお・昆布だし汁 ケチャップ ウ スターソース 食塩 強化米 ○食塩	チーズいもち 牛乳
09木	ご飯 魚のごま焼き 納豆オクラ和え けんちん汁(みそ)	米 ○食パン 片栗粉	○牛乳 さば 挽きわり納豆 県産豚肉 みそ 油揚げ ごま 絹ごし豆腐 白身魚	大根 オクラ 人参 ごぼう ねぎ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みり ん 強化米 ○りんごジャム	ジャムパン 牛乳
10金	タコライス ツナサラダ 果物 白菜の豆乳スープ	米 ○ホットケーキ粉 ○きび砂糖 ○ココア 油	○牛乳 牛ひき肉 県産豚ひき肉 豆乳 ○卵 ○無塩バター チーズ ツナ缶 ハム 鶏ひき肉	オレンジ はくさい キャベツ トマト 胡瓜 人参 レタス しめじ にんにく	かつお・昆布だし汁 ケチャップ 青 しそドレッシング ウスターソース 食塩 強化米	ココアケーキ 牛乳
11土	鶏野菜丼 いんげん白和え あおさみそ汁	米 油 きび砂糖	鶏もも肉 木綿豆腐 みそ ツナ油漬缶 鶏ひき肉	玉葱 いんげん 長ネギ 人参 赤ピーマン 万能ねぎ ねぎ あおさ	かつお・昆布だし汁 ○タンナファク ル(小麦・卵) ノンオイルドレッシ ング 焙煎ごま(卵・ごま) しょう ゆ みりん 料理酒 食塩	タンナファクルー お茶
13月	麦ご飯 厚揚げの中華うま煮 春雨サラダ 果物 みそ汁	米 じゃがいも 片栗粉 ○ホットケーキ粉 ごま油 ○さつまいも 押麦 春雨 ○きび砂糖	○牛乳 生揚げ 県産豚肉 ハム ○バター みそ ○黒ごま 絹ごし豆腐	バナナ 玉葱 人参 胡瓜 いんげん えのきたけ 干椎茸 ねぎ カットわかめ	かつお・昆布だし汁 かつおだし汁 ノンオイルドレッシング 和風 しょ うゆ 本みりん 強化米	さつまいも スコーン 牛乳
14火	あわご飯 鶏のさっぱり煮 きんぴらごぼう みそ汁	米 ○食パン あわ ○きび砂糖 ごま油	○牛乳 鶏もも肉 県産豚肉 みそ ○バター 黒ごま 鶏ひき肉	人参 チンゲンサイ ブロッコリー ごぼう しめじ 生姜 にんにく	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 酢 み りん 強化米 ○シナモン かつおだし 汁	シナモンラスク 牛乳
15水	あわご飯 魚のみそ焼 豆腐と野菜炒め すまし汁	米 ○小麦粉 ○きび砂糖 あわ 油	○牛乳 白身魚 木綿豆腐 県産豚肉 ○バター ○卵 白みそ ○すりごま 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	ほうれんそう もやし 玉葱 コーン 人参 なら 生姜	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みり ん 料理酒 食塩 強化米 塩(並塩) ○ベーキングパウダー	セサミクッキー 牛乳
16木	 お弁当会		○生クリーム ○ヨーグルト(無糖)		○いちごジャム	ストロベリー フローズン ヨーグルト お茶
17金	肉そば たたききゅうり山梅和え 果物	沖縄そば ○米 きび砂糖 ゆでうどん	豚(骨・茹) 県産豚肉(肩ロース) 鶏がら ○しらす干し 鶏ひき肉	りんご 胡瓜 山海節 万能ねぎ 長ネギ 人参 玉葱 南瓜	○青菜ふりかけ みりん しょうゆ (うすくち) しょうゆ 食塩 酒 か つおだし汁	しらす青菜 おにぎり お茶
18土	そばろ丼 もずく酢 すまし汁	米 油 砂糖 きび砂糖	県産豚ひき肉 ○チーズ みそ	○バナナ とうがん 玉葱 もずく コーン 人参 胡瓜 いんげん ねぎ レモン果汁	かつお・昆布だし汁 かつおだし汁 しょうゆ 酢 食塩 強化米 塩(並 塩)	バナナ チーズ お茶
21火	カレーライス サラダ 果物 スープ	米 じゃがいも ○小麦粉 ○きび砂糖	○牛乳 鶏もも肉 ○バター ○卵 ハム 鶏ひき肉	オレンジ 人参 玉葱 レタス 小松菜 胡瓜 コーン缶 セロリー バセリ	かつお・昆布だし汁 給食用 カレー マーチルウ 青しそドレッシング 食 塩 強化米 おろしにんにく	クッキー 牛乳
22水	あわごはん 魚の玉葱だれ 人参しりしり みそ汁	米 きび(精白粒) 油 小麦粉 ごま油 きび砂糖	○ヨーグルト(無糖) さば 卵 みそ 油揚げ ○カルピス 白ごま 白身魚	人参 玉葱 ○みかん缶 ○バイン缶 小松菜 しめじ なら	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みり ん 酢 強化米 食塩	フルーツ ヨーグルト お茶
23木	あわご飯 鶏肉照り焼き 南瓜サラダ みそ汁	○さつまいも 米 マヨネーズ ○きび砂糖 あわ 油 きび砂 糖	○牛乳 鶏もも肉 みそ 油揚げ ○無塩バター 鶏ひき肉	南瓜 玉葱 ブロッコリー ほうれんそう(冷凍) 胡瓜 えのきたけ	かつお・昆布だし汁 みりん しょう ゆ 強化米 食塩	スイートポテト 牛乳
24金	ミートスパゲティー 胡瓜とチーズサラダ 果物 スープ	○米 スパゲティー 油 砂糖 マカロニ	県産豚ひき肉 牛ひき肉 チーズ 鶏ひき肉	玉葱 パイナップル トマト 胡瓜 トマトピューレ チンゲンサイ 赤ピーマン 人参 にんにく パナナ	かつお・昆布だし汁 ケチャップ 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 しょ うゆ(うすくち) 塩(並塩) ○炊 き込みわかめ 食塩	わかめおにぎり お茶
25土	豚玉みそ丼 青菜とひじきのサラダ すまし汁	米 ○きび砂糖 押麦 油 おつゆ麩	県産豚肉(肩) ちくわ みそ 白ごま 鶏ひき肉	○オレンジ天然果汁 ほうれんそう 玉葱 人参 コーン缶 ねぎ 万能ねぎ ひじき 生姜	かつお・昆布だし汁 ノンオイルド レッシング 和風 みりん ○イナア ガー しょうゆ 食塩 強化米	オレンジゼリー お茶
27月	キッズビビンバ 大根サラダ 果物 わかめスープ	米 ○じゃがいも ○油 マヨネーズ 砂糖 ごま油	○牛乳 県産豚ひき肉 鶏ひき肉 ツナ油漬缶 ごま	オレンジ 大根 もやし ニンニク ほうれんそう 玉葱 人参 胡瓜 コーン缶 カットわかめ 生姜	かつお・昆布だし汁 しょうゆ しょ うゆ(うすくち) 食塩 酒 ○食塩 強化米	ポテトフライ 牛乳
28火	中華あんかけ麺 焼き南瓜 果物 すまし汁	ゆで中華めん ○米 片栗粉 油 ごま油 ゆでうどん	県産豚肉(肩ロース) 絹ごし豆腐 ○ツナ油漬缶 鶏ひき肉	バナナ 南瓜 はくさい 玉葱 小松菜 しいたけ 人参 もやし(根なし) 万能ねぎ ○塩こんぶ にんにく 生姜	かつおだし汁 かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 ○しょうゆ	ツナと塩昆布 おにぎり お茶
29水	麦ご飯 豚のトマト煮 コーンバター みそ汁	米 ○食パン じゃがいも 押麦 オリーブ油 きび砂糖	○牛乳 県産豚肉(肩ロース) みそ ○生クリーム バター 鶏ひき肉	玉葱 ホールトマト缶詰 コーン 缶ピーマン 黄ピーマン 人参 エリンギ いんげん 万能ねぎ にんにく トマト	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 強化米 パセリ粉 ○いちごジャム いんげん	いちご クリームパン 牛乳
30木	ご飯 チキン南蛮 タルタルかけ サラダ みそ汁	米 ○ホットケーキ粉 マヨネーズ 油 片栗粉 小麦 粉 ○ココア ごま油 きび砂糖	○牛乳 鶏もも肉 卵 ○絹ごし豆腐 みそ ○バター しらす干し 鶏ひき肉	レタス 人参 えのきたけ 切り干し大根 赤ピーマン 万能ねぎ レモン果汁 きざみ海苔 大根	かつお・昆布だし汁 ノンオイルド レッシング 和風 酢 しょうゆ 強化 米	ココアスコーン 牛乳
31金	麦ご飯 さばのみそ煮 塩昆布和え かき玉汁	米 ○小麦粉 押麦 ○きび砂糖	○牛乳 さば 卵 絹ごし豆腐 ○豆乳 ○卵 ○無塩バター みそ 白身魚	キャベツ 胡瓜 人参 万能ねぎ 塩こんぶ カットわかめ	かつお・昆布だし汁 みりん ○抹茶 しょうゆ ○ベーキングパウダー 食 塩 強化米 おろししょうが	抹茶のマーブル パウンド 牛乳

※20日は海の日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。

2026年07月



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(水)	昼食	麦ご飯 タンドリーチキン ブロッコリーサラダ レタスと豆腐のスープ	軟飯 鶏のヨーグルトトマト煮 ブロッコリー柔らか煮 レタスすまし汁	全粥 鶏のヨーグルトトマト煮 ブロッコリーマッシュ レタスすまし汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	牛乳 ご飯 厚揚げのごま肉みそ焼き 小松菜ともやしのナムル 果物 豚汁	軟飯 豆腐肉みそ煮 小松菜だし煮 果物 すまし汁	軟飯 豆腐肉みそ煮 小松菜マッシュ すまし汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
02(木)	昼食	お茶 あわご飯 鯖の塩焼き ごまだれ和え じゃがいものみそ汁	軟飯 魚の塩蒸し焼き ほうれん草だし煮 みそ汁	全粥 白身魚マッシュ ほうれん草マッシュ じゃがいものみそ汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	牛乳 豚丼 チンゲン菜とツナ炒め みそ汁	軟飯 豚玉炒め チンゲン菜だし煮 みそ汁	全粥 つくねと野菜の煮物 チンゲン菜マッシュ みそ汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
03(金)	昼食	お茶 麦ご飯 回鍋肉 ちくわ磯部焼き 中華スープ	軟飯 肉野菜煮 南瓜煮 すまし汁	全粥 肉野菜煮 南瓜つぶし煮 すまし汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	牛乳 豆腐ブラウニー	軟飯 おにぎり		
04(土)	昼食	お茶 七タ・天の川そうめん 鶏のから揚げ すいか みそ汁	軟飯 にゅうめん 鶏とブロッコリー煮 すいか みそ汁	全粥 にゅうめん 鶏とブロッコリー煮 すいか みそ汁	つぶし粥 ベースト みそ汁
	午後おやつ	牛乳 豆腐ハンバーグ スパサラダ みそ汁	軟飯 豆腐バーグ煮 マカロニ野菜煮 すまし汁	全粥 豆腐そぼろ煮 マカロニ野菜マッシュ すまし汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
05(日)	昼食	お茶 豆腐ハンバーグ スパサラダ みそ汁	軟飯 豆腐バーグ煮 マカロニ野菜煮 すまし汁	全粥 豆腐そぼろ煮 マカロニ野菜マッシュ すまし汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	牛乳 魚のごま焼き 納豆オクラ和え けんちん汁 (みそ)	軟飯 白身魚だし煮 豆腐のだし煮 みそ汁	全粥 白身魚つぶし煮 豆腐のだし煮 みそ汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
06(月)	昼食	牛乳 タコライス ツナサラダ 果物 白菜の豆乳スープ	軟飯 ミニバーグのトマト煮 野菜だし煮 果物 すまし汁	全粥 鶏とトマト煮 野菜マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	牛乳 鶏野菜丼 いんげん白和え あおさみそ汁	軟飯 鶏野菜煮 豆腐と野菜和え あおさすまし汁	全粥 鶏野菜煮 豆腐と野菜つぶし煮 すまし汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
07(火)	昼食	お茶 厚揚げの中華うま煮 春雨サラダ 果物 みそ汁	軟飯 豆腐のうま煮 野菜だし煮 果物 みそ汁	全粥 豆腐のうま煮 野菜だし煮 みそ汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	牛乳 ぎつまいもスコーン	軟飯 おにぎり		
08(水)	昼食	お茶 あわご飯 鶏のさっぱり煮 きんぴらごぼう みそ汁	軟飯 鶏の煮込み 人参煮 みそ汁	全粥 鶏だんご煮 人参マッシュ みそ汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	牛乳 シナモンラスク	軟飯 おにぎり		
09(木)	昼食	お茶 あわご飯 魚のみそ焼 豆腐と野菜炒め すまし汁	軟飯 魚のみそ煮 豆腐野菜炒め煮 すまし汁	全粥 魚マッシュ 豆腐と野菜煮煮 すまし汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	牛乳 セサミクッキー	軟飯 おにぎり		
10(金)	昼食	お弁当 ストロベリーフロースヨーグルト	お弁当 おにぎり		
	午後おやつ	牛乳			
11(土)	昼食	お茶 肉そば たたききゅうり山梅和え 果物	うどん きゅうり和え 果物	煮込みうどん きゅうりマッシュ 果物	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	牛乳 しらす青菜おにぎり	軟飯 おにぎり		
12(日)	昼食	お茶 そばろ丼 もずく酢 すまし汁	軟飯 コーン団子 胡瓜だし煮 すまし汁	全粥 野菜そばろ煮 胡瓜つぶし煮 すまし汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	牛乳 バナナ チーズ お茶			
13(月)	昼食	お茶 カレーライス サラダ 果物 スープ	軟飯 ボトフ 野菜のだし煮 果物 すまし汁	全粥 ボトフ 野菜マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	牛乳 クッキー	軟飯 おにぎり		
14(火)	昼食	お茶 あわごはん 魚の玉葱だれ 人参しりしり 果物 みそ汁	軟飯 白身魚の蒸し煮 人参だし煮 果物 すまし汁	全粥 白身魚のつぶし煮 人参マッシュ煮 果物 みそ汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	牛乳 フルーツヨーグルト	軟飯 おにぎり		
15(水)	昼食	お茶 あわご飯 鶏肉照り焼き 南瓜サラダ みそ汁	軟飯 鶏肉照り煮 南瓜のサラダ みそ汁	全粥 鶏だんごと野菜の照り煮 南瓜サラダマッシュ みそ汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	牛乳 スイートポテト	軟飯 おにぎり		
16(木)	昼食	お茶 ミートスパゲティ 胡瓜とチーズサラダ 果物 スープ	マカロニのトマト煮 胡瓜だし煮 果物 すまし汁	マカロニのトマト煮 胡瓜マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	牛乳 わかめおにぎり	軟飯 おにぎり		
17(金)	昼食	お茶 豚玉みそ丼 青菜とひじきのサラダ すまし汁	軟飯 豚玉みそ煮 野菜だし煮 すまし汁	全粥 玉葱と鶏のみそ煮 野菜マッシュ すまし汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	牛乳 オレンジゼリー	軟飯 おにぎり		
18(土)	昼食	お茶 キッズビビンバ 大根サラダ 果物 わかめスープ	軟飯 肉団子と野菜の煮物 野菜だし煮 果物 すまし汁	全粥 肉団子と野菜の煮物 野菜マッシュ 果物	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	牛乳 ポテトフライ	軟飯 おにぎり		
19(日)	昼食	お茶 中華あんかけ麺 焼き南瓜 すまし汁	煮うどん 南瓜やわらか煮 すまし汁	煮込みうどん 南瓜つぶし煮 すまし汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	牛乳 ツナと塩昆布おにぎり	軟飯 おにぎり		
20(月)	昼食	お茶 麦ご飯 豚のトマト煮 コーンバター みそ汁	軟飯 鶏のトマト煮 コーンバター みそ汁	全粥 鶏バーグのトマト煮 みそ汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	牛乳 いちごクリームパン	軟飯 おにぎり		
21(火)	昼食	お茶 チキン南蛮 タルタルかけ サラダ みそ汁	軟飯 鶏だんごと野菜煮 野菜だし煮 みそ汁	軟飯 野菜そぼろ煮 野菜つぶし煮 みそ汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	牛乳 ココアスコーン	軟飯 おにぎり		
22(水)	昼食	お茶 さばのみそ煮 塩昆布和え かき玉汁	軟飯 魚のみそ煮 野菜だし煮 すまし汁	全粥 魚のみそ煮 野菜マッシュ すまし汁	つぶし粥 ベースト すまし汁
	午後おやつ	牛乳 抹茶のマーブルパウンド	軟飯 おにぎり		

※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