

給食 だより

やってきました☆沖縄の夏★

今年は台風も多く、天候の変化が多い夏ですが、みなさん夏バテなどしていませんか？

暑さに負けてすぐにクーラーを付けてしまいがちの方もいるかもしれませんが、

外との温度差で体調も崩しやすくなります。

水分の摂り方に注意しないと、ごはんが食べられなくなったり

体力が落ちて夏風邪なんてことも…

あまり甘くて冷たい物をがぶ飲みすぎない。こまめに着替える。

しっかり睡眠をとり、朝ごはんはしっかり食べる。

当たり前ですが大切な事です。改めて見直してみてくださいね。

水分の多い夏の野菜や果物は水分補給と体の熱も取ってくれますよ♪



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。



冬瓜

皮が硬く夏にとれるが冬まで保存ができる
事から冬瓜と呼ばれる。

カリウム・ビタミンC・サポニン等の栄養
素を含む。皮や種を乾燥させ一緒に料理す
ると更に効果が強く薬膳料理にも使われる。

沖縄を代表する夏野菜の王様。独特の苦み
が特徴で、1年中栽培されている。とくに春
から夏にかけて生産量が増え、苦み成分の
“モルデイン”が胃腸を刺激し、食欲を
増進させてくれる。加熱してもこわれにく
いと言われるビタミンCは、なんとレモ
ンの約4倍。



体の熱を冷ます食材

夏はつつい冷たくて甘いジュース等飲みたくなりますが、
甘すぎるものは余計にのどが渇いてもっと飲みたくなって
しまいます。そして冷たい飲み物は胃腸の働きを弱めてし
まい食欲が無くなったり、なんてことも。
体を冷やす食材を夏バテ予防に取り入れてみてくださいね。

トマト・ゴーヤー・緑豆もやし
ココナッツ・すいか・パイナップル
メロン・レモン・ハイビスカス

食べすぎは体を冷やし過ぎてしまうので注意です。お腹の
冷えやすい人は生姜や黒糖、鶏肉等のお腹を温める食材と
組み合わせたり工夫して摂り入れてみてください



ゴーヤー

熱中症
予防
おすすめレシピ

たかが夏バテと甘くみてはいけません。

喉が渇く前に水分補給☆☆甘いジュースは体に余計な負担をかけます！

夏におすすめの飲み物やレシピを紹介するので試してみてくださいね。

- フルベジウォーター：野菜やフルーツを水に（大人は炭酸でも）入れて一晩置けば水溶性のビタミンや繊維が摂れるフレーバードリンクができます。キウイ＆胡瓜やパイナップル＆ゴーヤー等旬の野菜や果物がおすすめ。レモンやライムをプラスすると、更にビタミンCやクエン酸等で疲労回復効果がアップ！ハーブもお好みで。（ハーブは薬効が強い物もあるので気を付けてね☆）
- ゴーヤーのソブシー（味噌煮込み）：ゴーヤーを少し厚めにカットして豚肉と一緒にだしとみそで煮込みます。みそを入れる事で身体を冷やし過ぎず、お腹を温めてくれる薬膳にもなります。
- 冬瓜のすり流し汁：冬瓜のすまし汁をブレンダーでポタージュ風にします。

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

市販のおやつを 選ぶコツ

離乳食から幼児食に移行し成長する中で、3食では栄養が足りずおやつが必要になってきます。
おやつの必要な時期の目安は3回食が落ち着き、ミルクよりも食事が主となってきたところから・・・
1回に胃の中に入る量（1歳で約200ml～250ml哺乳瓶1本分くらい。3歳は400～500ml）は決まっているので
回数を増やして足りない分をおやつで補います
おやつ、という甘いものを想像する方も多いかもしれませんが
甘さよりも足りない栄養やエネルギーを足してあげるのがおやつの考え方
月齢によって手指の動きの発達や食材の固さが合ったものを選びましょう♪

そうは言っても忙しい中毎回手づくりおやつは大変💦
そんな方に市販のおやつを選ぶポイントをお伝えします！

市販品も上手に使いながら、余裕がある時はこどもと一緒に作れる簡単手づくりおやつも作ってみて下さいね♪

Check! 見えないお砂糖に注意！



サイズが小さいパンや飲み物でも意外と多い砂糖の量。2歳までの1日のお砂糖の量の目安は5g程度。

1食だと1～2gです。砂糖の目安量を参考に表示を見て選ぶようにしましょう。



乳酸菌飲料
約7.2g



スポーツ飲料
(500ml)
20～30g



子ども向け
加糖ヨーグルト
(約100g)
約10g



スティックパン
1本
約8.5g



ミニクリームパン
1個
約12g

Check!

「果汁100%ジュース」を見分ける



「果汁100%」と書いてあると果物を食べるのと同じ、と思われがちですが濃縮還元とストレートという2種類あるのをご存じですか？

濃縮還元は加熱等の処理をして水分をとばして濃縮したものを水でのばしているもので、ストレートは果汁そのものを絞ったものになります。果物はできたらそのものが良いですが、ストレートがおすすめです。

また、砂糖の代わりに使われる「ぶどう糖果糖」や、「果糖ぶどう糖」などの異性化糖と言われるものも、自然のものではないので入っていないものを選ぶようにしましょう。

Point1

食材そのものでもOK

おやつというとお菓子を想像しやすいですが、足りない栄養素を足す事が目的です。
お菓子コーナーではなく、おにぎりや食パン、いもや果物、とうもろこしや枝豆（半分に割ったりのどに詰まらせないよう注意）などでOKです。
今は果物や野菜を乾燥させたドライ商品や凍らせたもの等すぐに食べられる物がたくさんあります。何をあげてよいか分からない時はおやつのイメージを広げて選んでみてくださいね！



お芋をつぶして色んな形を
一緒に作ったり

のりを顔にする等ちょっとした工夫で
美味しく楽しいおやつになっちゃいます！
手づくりおやつも楽しみながら
TRYしてみてくださいね♪





日付	献立	材 料 名			◎は10時おやつ ○は午後おやつ	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 土	おゆうぎ会					
03 月	ご飯 マーボー豆腐 子魚サラダ 果物 すまし汁	米 ○小麦粉 ○グラニュー糖 片栗粉 ごま油 きび砂糖	○牛乳 木綿豆腐 県産豚ひき肉 ○卵 ○バター みそ しらす 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	オレンジ 玉葱 胡瓜 ○オレンジ 冬瓜 チンゲンサイ 長ネギ 人参 赤ピーマン なら ○オレンジ皮 ひじき 生姜 大根	かつお・昆布だし汁 青しそド レッシング しょうゆ 酒 テンメ ンジャン ケチャップ ○ペーキン グパウダー 食塩 強化米	オレンジケーキ 牛乳
04 火	麦ご飯 鶏じゃが煮 ほうれん草白和え アーサのみそ汁	米 じゃがいも ○さつまいも 押麦 ○油	○牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 みそちくわ 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	人参 ほうれんそう いんげん あおさ	かつお・昆布だし汁 かつおだし 汁 ノンオールドレッシング 焙 煎ごま (卵・ごま) しょうゆ み りん 強化米 ○食塩	さつま芋チップ 牛乳
05 水	あわごはん 魚ときのこの甘酢あんかけ スパサラダ すまし汁	○食パン 米 きび (精白粒) サラダ用スパゲティー マヨネーズ 片栗粉 きび砂糖 ○グラニュー糖 油 おつゆ麩	○牛乳 さけ ○無塩バター ハム 白身魚	小松菜 玉葱 えのきたけ 胡瓜 人参 赤ピーマン しいたけ なら 生姜 レモン果汁	かつお・昆布だし汁 しょうゆ しょうゆ (うすくち) 酢 食塩 強化米	シュガーラスク 牛乳
06 木	ご飯 豚肉のケチャップソテー グリル野菜 みそ汁	米 ○ホットケーキ粉 油 きび砂糖	○牛乳 県産豚肉 ○絹ごし豆腐 ○バター みそ ○黒ごま 鶏ひき肉	玉葱 キャベツ 南瓜 ブロッコリー ピーマン 人参 ねぎ	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	ごまスコーン 牛乳
07 金	冷やし中華 ひじきとさつま芋の炒り煮 果物	生中華めん ○米 さつまいも きび砂糖 ごま油 油 ゆでうどん	○牛乳 卵 ハム 油揚げ 鶏ひき肉	りんご 胡瓜 人参 ○カットわかめ 万能ねぎ ひじき シイクワシャー生果汁 ほうれんそう	かつおだし汁 かつお・昆布だし 汁 しょうゆ みりん 酢	わかめおにぎり 牛乳
08 土	コーンそばろどんぶり オクラ和え みそ汁	米 油 きび砂糖	県産豚ひき肉 厚揚げ ○チーズ みそ かつお節 (削り節)	○バナナ オクラ 人参 小松菜 コーン缶 万能ねぎ ねぎ 生姜	かつおだし汁 しょうゆ 酒 強化 米 食塩	バナナ スティックチーズ お茶
10 月	麦ご飯 魚とブロッコリーのおいもチーズ焼 き ひじき炒め そうめん汁	米 じゃがいも ○小麦粉 干しそうめん しらたき 押麦 ○きび砂糖 マヨネーズ 油	○牛乳 さけ 県産豚肉 チーズ 大豆水煮 ○卵 ○ヨーグルト(無糖) ○バター	ブロッコリー ○バナナ 人参 ひじき なら 万能ねぎ ○レモン果汁 あおのり	かつお・昆布だし汁 しょうゆ (うすくち) しょうゆ みりん 食塩 ○ペーキングパウダー 強化 米	バナナヨーグルト ケーキ 牛乳
12 水	あわご飯 鶏肉のカレー揚げ ブロッコリーとツナサラダ 果物 ゆし豆腐	米 ○小麦粉 ○きび砂糖 あわ 油 ○片栗粉 片栗粉 小麦粉	○牛乳 ゆし豆腐 鶏もも肉 ○バター ツナ油漬缶 みそ ○ごま 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	パイナップル ブロッコリー 赤ピーマン ○南瓜 万能ねぎ 生姜 りんご 玉葱	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 酒 強化米 カレー粉	かぼちゃクッキー 牛乳
13 木	肉みそ麺 野菜サラダ 果物 すまし汁	ゆで中華めん ○米 きび砂糖 ごま油 ゆでうどん	○牛乳 県産豚ひき肉 ハム みそ ○チーズ ○かつお節 鶏ひき肉	りんご 玉葱 チンゲンサイ もやし (根なし) 人参 胡瓜 えのき ねぎ 生姜 干しいたけ	かつお・昆布だし汁 青しそド レッシング ○しょうゆ しょうゆ ケチャップ 食塩 テンメンジャン	おかかチーズ おにぎり 牛乳
14 金	あわごはん 鶏肉の野菜だれ チーズとコーンのサラダ すまし汁	米 ○食パン きび (精白粒) ○マヨネーズ うずまき麩 片栗粉 油 きび砂糖	○牛乳 鶏もも肉 ○ツナ チーズ バター 鶏ひき肉	人参 玉葱 ほうれんそう コーン いんげん ○胡瓜 えのきたけ ○パセリ 南瓜	かつお・昆布だし汁 青しそド レッシング しょうゆ みりん 食 塩 強化米 ○食塩	ツナサンド 牛乳
15 土	もずく丼 酢の物 みそ汁	米 きび砂糖 油 片栗粉	○ヨーグルト(無糖) 県産豚ひき肉 みそ ツナ ○カルピス 絹ごし豆腐	もずく モーウイ 玉葱 ○パイン 人参 小松菜 ○みかん缶 コーン ピーマン 干しいたけ 大根	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 本 みりん 酢 酒 おろししょうが 食 塩 強化米	フルーツヨーグルト お茶
17 月	チキンカレー レタスとトマトのサラダ 果物 すまし汁	米 ○食パン じゃがいも ○きび砂糖 ごま油 油	○牛乳 鶏もも肉 油揚げ ○バター ○きな粉 牛乳 ○豆乳 鶏ひき肉	オレンジ レタス 玉葱 大根 人参 トマト 胡瓜 万能ねぎ	かつお・昆布だし汁 カレールウ しょうゆ (うすくち) しょうゆ 酢 食塩 強化米 おろしにんにく	きなこクリームパン 牛乳
18 火	麦ご飯 豚肉のマーマレード焼き かぼちゃとブロッコリーのサラダ みそ汁	米 押麦 マヨネーズ ○砂糖 油 ○クラッカー	○牛乳 県産豚肉 絹ごし豆腐 みそ鶏ひき肉	○りんご天然果汁 南瓜 ブロッコリー チンゲンサイ マーマレード 人参 ねぎ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ ○ イナアガー 強化米 食塩	りんごゼリー クラッカー 牛乳
19 水	ご飯 さばの照り焼き パパイヤイリチー みそ汁	米 ○小麦粉 ○オートミール ○粉黒糖 片栗粉 油	○牛乳 さば 県産豚肉 ○無塩バター みそ ○卵 鶏ひき肉	パパイヤ (未熟果) 玉葱 人参 えのきたけ トウミョウ なら 生姜	かつお・昆布だし汁 しょうゆ み りん 食塩 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
20 木	 お弁当会	○小麦粉 ○きび砂糖 ○油	○牛乳 ○絹ごし豆腐 ○きな粉		○ペーキングパウダー	豆腐ドーナツ 牛乳
21 金	鶏そば 切干し大根サラダ 果物	沖縄そば ○米 きび砂糖 ごま油 ゆでうどん	○牛乳 鶏もも肉 豚(骨・茹) かまぼこ ツナ ごま ○かつお節 鶏ひき肉	りんご 胡瓜 人参 切り干し大根 万能ねぎ ○塩こんぶ 長ネギ 玉葱 大根	しょうゆ しょうゆ (うすくち) みりん 酢 食塩 酒 かつお・昆布 だし汁	おかか昆布 おにぎり 牛乳
22 土	豆腐と野菜そばろ丼 キャベツの梅ごまあえ みそ汁	米 片栗粉 うずまき麩 ○クラッカー	厚揚げ (生揚げ) 鶏ひき肉 ○クリームチーズ みそ白ごま 絹ごし豆腐	キャベツ 白菜 ほうれんそう 玉葱 胡瓜 ○ブルーベリージャ ム 人参 山海節 生姜	かつお・昆布だし汁 かつおだし 汁 しょうゆ みりん 酒 強化米 食塩	クラッカーサンド お茶
24 月	ミートスパゲティー コールスローサラダ 果物 オニオンスープ	マカロニ・スパゲティー ○米 ○きび砂糖 ○油 油 砂糖	○牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 ○みそハム ○豚ひき肉 粉チーズ 鶏ひき肉	玉葱 オレンジ キャベツ トマト 人参 トマトピューレ コーン缶 にんにく パセリ トマト	かつお・昆布だし汁 ケチャップ ノ ンオールドレッシング フレンチクリ ミー ウスターソース しょうゆ 塩 (並塩) ○強化米 食塩	あんだんすー おにぎり 牛乳
25 火	あわごはん 白身魚ののりパン粉焼き 納豆和え レタスのかき玉みそ汁	米 ○ぎょうざの皮 きび (精白粒) ○マヨネーズ 小麦粉 マヨネーズ パン粉	○牛乳 白身魚 挽きわり納豆 卵 みそ○しらす 絹ごし豆腐	人参 小松菜 レタス ねぎ 生姜 あおのり	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 強 化米 ○パセリ粉	じゃこせん 牛乳
26 水	麦ご飯 冬瓜と鶏のうま煮 南瓜の素揚げ 根菜と豆腐みそ汁	米 揚げ油 ○玄米フレーク ○オートミール 押麦 きび砂糖 ○コーンフレーク 片栗粉	○牛乳 鶏もも肉 沖縄豆腐 みそ○バター ○白ごま ○黒ごま 絹ごし豆腐	南瓜 冬瓜 人参 ごぼう 長ネギ ○干しぶどう 万能ねぎ 大根	かつお・昆布だし汁 かつおだし 汁 しょうゆ 食塩 強化米 ○マ シュマロ	マシュマロおこし 牛乳
27 木	ご飯 プルコギ風 ツナわかめサラダ みそ汁	米 さつまいも ○小麦粉 ○粉黒糖 ○ココア ○きび砂糖 ごま油	○牛乳 県産豚肉 ツナ みそ ○無塩バター 鶏ひき肉	玉葱 ピーマン チンゲンサイ 胡瓜 赤ピーマン コーン缶 人参 万能ねぎ わかめ 生姜	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 お ろしにんにく ○ペーキングパウ ダー かつおだし汁	黒糖ココア クッキー 牛乳
28 金	ロールパン ウチナーハンバーグ ポテトサラダ 果物 スープ	○米 じゃがいも ロールパン マヨネーズ パン粉	○牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 鶏ひき肉 スライスチーズ 卵 牛乳 ○ツナ油漬缶	りんご トマト 玉葱 キャベツ 人参 胡瓜 ゴーヤ コーン缶 ○塩こんぶ	かつお・昆布だし汁 ケチャップ ノンオールドレッシング 和風 ウスターソース 食塩 しょうゆ パセリ粉	ツナと塩昆布 おにぎり 牛乳
29 土	鶏肉のみそマヨ丼 レタスとコーンサラダ すまし汁	米 マヨドレ おつゆ麩 油 きび砂糖 ごま油	鶏もも肉 みそ 鶏ひき肉	レタス ほうれんそう ブロッコリー コーン缶 きざみ海苔	かつおだし汁 しょうゆ 食塩 酢 強化米 ○はちやぐみ	はちやぐみ お茶
31 月	あわごはん 魚のネギだれ 人参しりしり 果物 すまし汁	米 ○強力粉 ○粉黒糖 きび (精白粒) 油 小麦粉 きび砂糖 ごま油	○牛乳 さば 卵 油揚げ 白ごま 絹ごし豆腐 白身魚	パイナップル 人参 玉葱 小松菜 しめじ 万能ねぎ なら オレンジ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ み りん 酢 ○じゅうそう 食塩 強化 米	アガラサー 牛乳

※11日(火)は山の日でお休みです
※食材の都合により献立を変更する場合があります。

2026年08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(土)		おゆうぎ会			
03(月)	昼食	ご飯 マーボー豆腐 子魚サラダ 果物 すまし汁	軟飯 豆腐バーグ煮 しらす野菜煮 果物 すまし汁	全粥 豆腐バーグ煮 子魚サラダマッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	オレンジケーキ 牛乳	おにぎり		
04(火)	昼食	麦ご飯 鶏じゃがが煮 ほうれん草白和え アーサのみそ汁	軟飯 鶏じゃがが煮 ほうれん草と豆腐煮 みそ汁	全粥 鶏じゃがが煮 ほうれん草と豆腐マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	さつま芋チップ 牛乳	おにぎり		
05(水)	昼食	あわごはん 魚ときのこの甘酢あんかけ スパサラダ すまし汁	軟飯 魚のだし煮 マカロニだし煮 すまし汁	全粥 魚と野菜のマッシュ マカロニと野菜マッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	シュガーラスク 牛乳	おにぎり		
06(木)	昼食	ご飯 豚肉のケチャップソテー グリル野菜 みそ汁	軟飯 肉野菜煮 野菜だし煮 みそ汁	全粥 肉団子と野菜煮 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	ごまスコーン 牛乳	おにぎり		
07(金)	昼食	冷やし中華 ひじきとさつま芋の炒り煮 果物	煮うどん ひじきとさつま芋の炒り煮 果物	煮うどん さつま芋つぶし煮 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 牛乳	おにぎり		
08(土)	昼食	コーンそばろどんぶり オクラ和え みそ汁	軟飯 コーンそばろ煮 豆腐だし煮 すまし汁	全粥 野菜そばろ煮 豆腐だし煮 すまし汁	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 お茶	おにぎり		
10(月)	昼食	麦ご飯 魚とブロッコリーのおいもチーズ焼き ひじき炒め そうめん汁	軟飯 魚と野菜の蒸し煮 ひじき煮 そうめん汁	全粥 魚と野菜のマッシュ 人参マッシュ そうめん汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	バナナヨーグルトケーキ 牛乳	おにぎり		
12(水)	昼食	あわご飯 鶏肉のカレー揚げ ブロッコリーとツナサラダ 果物 ゆし豆腐	軟飯 鶏と玉葱のとろとろ煮煮 ブロッコリーとコーン煮 果物 みそ汁	全粥 鶏と玉葱のとろとろ煮 ブロッコリーマッシュ 果物 みそ汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	かぼちゃクッキー 牛乳	おにぎり		
13(木)	昼食	肉みそ麺 野菜サラダ 果物 すまし汁	肉みそうどん 野菜煮 果物 すまし汁	煮込みうどん 野菜マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	おかかチーズおにぎり 牛乳	おにぎり		
14(金)	昼食	あわごはん 鶏肉の野菜だれ チーズとコーンのサラダ すまし汁	軟飯 鶏肉と南瓜煮 いんげんだし煮 すまし汁	全粥 鶏と南瓜煮 いんげんマッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	ツナサンド 牛乳	おにぎり		
15(土)	昼食	もずく丼 酢の物 みそ汁	軟飯 鶏つくね煮 冬瓜煮 みそ汁	全粥 野菜そばろ煮 冬瓜煮 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	おにぎり		
17(月)	昼食	チキンカレー レタスとトマトのサラダ 果物 すまし汁	軟飯 ボトフ レタスとトマトのサラダ 果物 すまし汁	全粥 ボトフ レタスマッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト芋) すまし汁
	午後おやつ	きなこクリームパン 牛乳	おにぎり		
18(火)	昼食	麦ご飯 豚肉のマーマレード焼き かぼちゃとブロッコリーのサラダ みそ汁	軟飯 豚肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃと野菜煮 みそ汁	全粥 鶏つくねと野菜煮 かぼちゃと野菜マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	りんごゼリー クラッカー 牛乳	おにぎり		
19(水)	昼食	ご飯 さばの照り焼き パパイヤイリチー みそ汁	軟飯 白身魚のだし煮 人参炒め みそ汁	全粥 白身魚のだし煮 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	オートミールクッキー (黒糖) 牛乳	おにぎり		
20(木)	昼食	お弁当会	お弁当会		
	午後おやつ	豆腐ドーナツ 牛乳	おにぎり		
21(金)	昼食	鶏そば 切干し大根サラダ 果物	軟飯 肉野菜炒め 大根と人参煮 果物 煮うどん	全粥 鶏だんご煮 大根と人参煮 果物 煮うどん	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	おかか昆布おにぎり 牛乳	おにぎり		
22(土)	昼食	豆腐と野菜そばろ丼 キャベツの梅ごまあえ みそ汁	軟飯 野菜そばろ煮 キャベツだし煮 みそ汁	全粥 野菜そばろ煮 キャベツつぶし煮 みそ汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	クラッカーサンド お茶	おにぎり		
24(月)	昼食	ミートスパゲティー コールスローサラダ 果物 オニオンスープ	マカロニトマト煮 キャベツだし煮 果物 すまし汁	マカロニトマト煮 キャベツだし煮 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	あんだんすーおにぎり 牛乳	おにぎり		
25(火)	昼食	あわごはん 白身魚のりパン粉焼き 納豆和え レタスのかき玉みそ汁	軟飯 白身魚蒸し煮 小松菜だし煮 すまし汁	全粥 白身魚マッシュ 小松菜だし煮 すまし汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	じゃこせん 牛乳	おにぎり		
26(水)	昼食	麦ご飯 冬瓜と鶏のうま煮 南瓜の素揚げ 根菜と豆腐みそ汁	軟飯 とうがんと肉団子あんかけ 南瓜煮 みそ汁	全粥 とうがんと肉団子あんかけ 南瓜煮 みそ汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	マシュマロおこし (修正) 牛乳	おにぎり		
27(木)	昼食	ご飯 ブルコギ風 ツナわかめサラダ みそ汁	軟飯 肉野菜煮 胡瓜だし煮 すまし汁	全粥 鶏だんご煮 胡瓜マッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	黒糖ココアクッキー 牛乳	おにぎり		
28(金)	昼食	ロールパン ウチナーハンバーグ ポテトサラダ 果物 スープ	軟飯 煮込み豆腐バーグ ポテトマッシュ 果物 すまし汁	全粥 煮込み豆腐バーグ ポテトマッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	ツナと塩昆布おにぎり 牛乳	おにぎり		
29(土)	昼食	鶏肉のみそマヨ丼 レタスとコーンサラダ すまし汁	軟飯 つくね煮 レタスとコーン煮 すまし汁	全粥 つくね煮 レタスマッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	はちやぐみ 牛乳	おにぎり		
31(月)	昼食	あわごはん 魚のネギだれ 人参しりしり 果物 すまし汁	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 ペースト すまし汁
	午後おやつ	アガラサー 牛乳	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