

おいしく食べて、元気に育つ！ 給食だより 9月号 2026.9

今月の目標
秋の実りに感謝し、
よく噛んで楽しく食べよう！

管理栄養士 高良 江里奈

食欲の秋到来☆

秋の実りを味わうことで季節を感じ、四季のある所に生まれたことに喜びを感じます。
しかし沖縄ではまだまだ暑く、夏の疲れが出やすい時期です。特に湿度の高い沖縄は秋に胃腸の調子を崩しやすいので注意。暑いからと冷たいものばかり摂り過ぎず、消化の良いものを心がけましょう。そして、9月は1年で月が一番きれいに見えるそうです。9月25日は十五夜です。沖縄では独特のお供えものがあります。たまには夜の空を子どもと見上げるのも趣があって良いかもしれませんね。

今月のテーマ

十五夜を楽しもう！

旧暦の8月15日は「中秋の名月」。一年で最も美しい月を眺め、秋の実りに感謝する日です。月見団子やススキを飾り、五穀豊穡や家族の健康を願います。

沖縄では「フチャギ」をお供え！

もちに小豆をまぶしたフチャギは、魔除けや汚れ払いの意味も込められています。一般的にも、小豆はめでたい日の食べ物とされ、正月の十五日や季節の区切りの日には、厄除けにフチャギなどに入小豆を食べるようになったとされています。親子でお月見団子作りをして、季節の行事を楽しんでみてはいかがでしょうか？



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♪

モーウイ（瓠瓜）

本島では一般的には奈良漬の原料として知られています。果肉は白く淡泊な味でキュウリに似ているので、沖縄では酢の物や和え物としてよく食べられています。水分が多く、カリウムやビタミンCが含まれていることから、むくみをとったりのどの潤きを測ります。



うりずん豆（四角豆）

インゲンのようにきやごと炒めたり天ぷらがおすすめです。ビタミンやミネラルを多く含みさやだけでなく、葉や花、茎、種子も食べることができ、根菜の栄養価は大豆の10倍ともいわれています。



作ってみよう！フチャギ（お月見もち）

材料（約15個分）



作り方

- 1 小豆を半日ほど水に浸す。約1.2の水を火にかけ、約1時間、つぶれないようゆっくり炊く。
- 2 ボールにもち粉と塩を入れ、分量の水を少しずつ入れて、手で充分に練り、耳たぶくらいの固さにする。
- 3 よく練ったもち粉を15等分して、楕円形のもちを作る。
- 4 蒸気の上った蒸し器に布巾を敷いてもちを並べ入れ、強火で15分加熱する。
- 5 蒸し上がったもちが温かいうちに小豆をまぶして出来上がり！

ご注意

おちはしっかり噛んで食べられるようになる3歳頃からチャレンジ。噛むのが苦手な子は無理せず、芋と片栗粉で作る芋もちが安心です。詰まらせないように少しずつ様子を見ながら食べてみよう。
★フチャギはお砂糖が入らないので、子どもたち用には少しお砂糖を足して食べやすいように工夫してください！

3色の食品 バランスよく食べてるかな？

毎日のごはんに3色の食品が入っているか見てみよう！

あか	からだをつくるものになる	
き	ねつやちからのものになる	
みどり	からだのちょうしをととのえる	

献立表には3色に分かれて食材が書いてあるよ！



今月の食育ワンポイント

汗をたくさんかいた日は、
水分の多い冬瓜やモーウイ（モーウイ）などを食べよう
水分やカリウムをしっかり補給して、体の調子をとのえましょう。



くわっちーさびたん



9月号

「くわっちーさびたん」のくわっちはごちそうのこと。「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・パパに気になるテーマ「かむこと」について。

よく噛んで
元気に育とう！



カミカミ元気！30回

食べ物をよく噛むことは、健康な体づくりの第一歩！
「噛む習慣」は、子どもの成長にも大きく関わっています。
毎日の食事で、かむ力を育てていきましょう。



よく噛むと、いいことがいっぱい！

- 1 脳が元気になる！
噛むことで脳に刺激が伝わり、集中力や記憶力がアップします。
- 2 食べ物がおいしい！
よく噛むと唾液がたくさん出て、食材本来の甘みやおいしさを感じやすくなります。
- 3 お口の筋肉が育つ！
しっかり噛むことで、表情が豊かになり、発音もしやすくなります。
- 4 あご・歯並びを育てる！
あごがしっかり育ち、丈夫な歯並びにつながります。
- 5 胃腸にやさしい！
細かく噛むことで、消化を助け、お腹への負担を減らします。

今日からできる！カミカミチャレンジ♪

リスさんみたいに カミカミ♪	きりんさんみたいに ゆっくり♪	くまさんみたいに 大きなお口♪

カミカミ名人になるコツ

- 家族でゆっくり食べる
みんなで一緒に食べると、たくさん噛む習慣がついてきます！
- 「あと5回噛めたね！」
声をかけることで、噛むことを意識し、達成感や自信につながります！
- できたらたくさんほめる
「できた！」の経験が増えれば、意欲的に噛むことを続けられます！

楽しく噛む習慣をつけよう！

手づかみしやすい大きさに

手づかみ食べは、自分の手でつかみ、口に運び、「自分の口に入る量」を学ぶ大切な時期です。離乳食後期頃からは、手づかみ食べも意識してみましょう。



かめてるかな？

チェックしてみよう！

- ☐ 飲み物で流し込むことが多い
- ☐ あまり噛まずに飲み込む
- ☐ 食べ終わるのがとても早い
- ☐ やわらかい物ばかりを食べたがる

✓があっても大丈夫！
少しずつ「カミカミ」を意識して、毎日の食事をもっと楽しく♪

ママ・パパへ

「かむこと」は一生の宝物！

一生の健康の基盤は丈夫な歯と元気な心と体です。おいしく食べて、楽しく噛んで、すくすく成長していきましょうね！



カミカミ元気！30回♪
おいしく食べて、元気に育っていきましょう！



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 火	備蓄カレー					ビスケット お茶
02 水	ご飯 豚肉のバーベキューソース焼き モウイのツナ和え 麩と卵のみそ汁	米 ○小麦粉 ○粉黒糖 ○油 ○きび砂糖 うずまき麩	○牛乳 県産豚肉(肩ロース) ○豆乳 卵 ○絹ごし豆腐 ツナ油漬缶 みそ かつお節	モーウイ りんご ほうれんそう 玉葱 胡瓜 人参 赤ピーマン ○干しぶどう 万能ねぎ レモン 生姜 にんにく 冬瓜	かつお・昆布だし汁 しょうゆ かつおだし汁 ○ベーキングパ ウダー 料理酒 強化米	黒糖豆腐マフィン 牛乳
03 木	あわご飯 白身魚のカレームニエル ひじき炒め(大豆) パパイヤみそ汁	○じゃがいも 米 しらたき ○油 あわ 小麦粉 油 砂糖	○牛乳 白身魚 沖縄豆腐 みそ だいたい水煮缶詰 県産豚肉(肩ロース) バター	人参 青パパイヤ いんげん ひじき ねぎ パセリ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん ○食塩 食塩 強化米 カレー粉	ポテトフライ 牛乳
04 金	焼きそば ブロッコリーサラダ 果物 わかめスープ	焼きそばめん ○米 油 ゆでうどん	県産豚肉(肩ロース) 卵 ○白ごま ○かつお節 鶏ひき 肉	オレンジ キャベツ ブロッコリー もやし(根なし) 人参 玉葱 万能ねぎ カットわかめ 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 グ 焙煎ごま(卵・ごま) ○ しょうゆ しょうゆ 食塩	おかかごま おにぎり お茶
05 土	鶏野菜丼 塩昆布和え 小松菜のすまし汁	米 油 きび砂糖	○牛乳 鶏もも肉 厚揚げ 鶏ひき肉	玉葱 胡瓜 こまつな 人参 塩こんぶ ねぎ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 料理酒 食塩 強化米 ○塩せんべい	塩せんべい 牛乳
07 月	タコライス ボイル野菜サラダ 果物 スープ	米 ○小麦粉 じゃがいも ○きび砂糖 ○ごま油 油	○牛乳 県産豚ひき肉 牛ひき肉 とろけるチーズ ○豆乳 ○すりごま 鶏ひき肉	りんご キャベツ 人参 ブロッコリー トマト レタス 万能ねぎ にんにく	かつお・昆布だし汁 ケチャッ プ ノンオイルドレッシング 和風 しょうゆ ウスターソー ス 食塩 強化米 ○ベーキング パウダー	ゴマの 焼きかりんとう 牛乳
08 火	麦ご飯 鶏の照り焼き 南瓜サラダ 冬瓜みそ汁	米 ○干しそうめん 押麦 マヨネーズ きび砂糖 ○油	鶏もも肉(皮付き) 卵 みそ ○ツナ油漬缶 油揚げ 鶏ひき 肉	南瓜 冬瓜 人参 チンゲンサイ ○人参 ○玉葱 いんげん ○にら	かつお・昆布だし汁 みりん しょうゆ ○しょうゆ ○食塩 強化米 食塩	そうめん チャンプルー お茶
09 水	あわご飯 鯖の塩焼き クープイリチー 豆腐のみそ汁	米 ○食パン しらたき あわ 油 きび砂糖	○牛乳 さば 絹ごし豆腐 県産豚肉(肩ロース) みそ 白身魚	ブロッコリー ほうれんそう 人参 ○いちごジャム 刻みこんぶ 切り干し大根 にら	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 みり ん 酒 食塩 強化米	ジャムパン 牛乳
10 木	ご飯 肉野菜炒め じゃが芋の塩昆布あえ すまし汁	米 じゃがいも ○砂糖 油 ごま油 きび砂糖	県産豚肉(肩ロース) 鶏ひき肉	○りんご天然果汁 人参 玉葱 大根 ねぎ ビーマン 塩こんぶ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ ○イナアガー みりん おろし にんにく 食塩 強化米	りんごゼリー お茶
11 金	麦ご飯 豆腐ハンバーグ マカロニとブロッコリーサラダ 果物 あおさと麩のみそ汁	米 ○ホットケーキ粉 ○さつまいも 押麦 マヨネー ズ マカロニ パン粉 ○きび砂糖 うずまき麩	○牛乳 絹ごし豆腐 県産豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ ○バター ハム 卵 ○黒ごま	バナナ 玉葱 ブロッコリー 人参 万能ねぎ ひじき あおさ	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	さつまいも スコーン 牛乳
12 土	肉野菜とろみ丼 胡瓜とわかめ和え みそ汁	米 片栗粉 油 きび砂糖 ごま油	○牛乳 鶏もも肉 沖縄豆腐 みそ ツナ油漬缶 鶏ひき肉	はくさい 胡瓜 人参 ほうれんそう カットわかめ 干しいたけ にんにく 生姜	かつお・昆布だし汁 かつおだ し汁 ○黒棒 しょうゆ 酒 酢 食塩 強化米	黒棒 牛乳
14 月	カレーライス ごぼうとコーンサラダ 果物 すまし汁	米 じゃがいも ○ホットケーキミックス ○きび砂糖 ○油	○牛乳 鶏もも肉 ○卵 鶏ひき肉	玉葱 オレンジ 人参 こまつな ○南瓜 ピーマン ごぼう コーン いんげん ○干しぶどう ひじき	かつお・昆布だし汁 カレール 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	南瓜蒸しパン 牛乳
15 火	あわご飯 西京焼き チンゲンサイ炒め ゆし豆腐	米 ○小麦粉 ○きび砂糖 あわ 油 きび砂糖 ごま油	○牛乳 ゆし豆腐 白身魚 みそ 豚肉(もも) ○バター 絹ごし豆腐	チンゲンサイ 人参 コーン ねぎ あおさ	かつお・昆布だし汁 みりん しょうゆ 酒 強化米 食塩	アイスボックス クッキー 牛乳
16 水	ご飯 うじら豆腐焼き ほうれん草の胡麻あえ 豚汁	米 ○食パン 油 ○きび砂糖	○牛乳 木綿豆腐 白身魚 身 県産豚肉(肩ロース) みそ 卵 ○無塩バター すりごま ○きな粉 鶏ひき肉 白身魚	ほうれんそう トマト 人参 大根 玉葱 えだまめ 万能ねぎ ひじき	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 強化米 食塩	きなこシュガー ラスク 牛乳
17 木	 お弁当会	○小麦粉 ○きび砂糖	○牛乳 ○卵 ○バター	○レモンピール ○シイクワシャー生果汁	○ベーキングパウダー	シークワーサー ケーキ 牛乳
18 金	肉そば 甘酢和え 果物	沖縄そば ○米 砂糖 きび砂糖 ゆでうどん	豚(骨・茹) 県産豚肉(肩ロー ス) 鶏がら ○県産豚肉(肩ロース) 鶏ひき肉	パイナップル 大根 胡瓜 ○人参 ○万能ねぎ 万能ねぎ ○ひじき カットわかめ 長ネギ 人参 玉葱 南瓜(冷凍) オレンジ	○しょうゆ みりん しょうゆ (うすくち) しょうゆ 酢 食 塩 ○塩(並塩) 酒 かつおだ し汁	じゅーしー おにぎり お茶
19 土	豚肉と豆腐のみそバター丼 塩昆布あえ すまし汁	米 きび砂糖 油 ごま油	○牛乳 厚揚げ(生揚げ) 県産豚肉(肩ロース) みそ バター	玉葱 こまつな 胡瓜 もやし ブロッコリー 人参 えのきたけ 塩こんぶ	かつお・昆布だし汁 かつおだ し汁 しょうゆ しょうゆ(う すくち) 酒 食塩 強化米 ○ 雪の宿せんべい	雪の宿せんべい 牛乳
24 木	ミートスパゲティー スティック野菜 果物 きのごスープ	スパゲティー マヨネーズ ○米 油 砂糖	県産豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ油漬缶 粉チーズ 鶏ひき肉	バナナ 玉葱 ホールトマト缶詰 人参 大根 ブロッコリー えのき トマトピューレ しめじ にんにく トマト	かつお・昆布だし汁 ケチャッ プ ウスターソース しょうゆ ○炊き込みわかめ 食塩	わかめおにぎり お茶
25 金	ご飯 豚肉の生姜焼き ちくわサラダ わかめのかき卵みそ汁	米 ○強力粉 ○粉黒糖 油	○牛乳 県産豚肉(肩ロース) 卵 みそ ちくわ 鶏ひき肉	玉葱 胡瓜 キャベツ 人参 赤ピーマン 生姜 カットわかめ	かつお・昆布だし汁 青しそド レッシング みりん しょうゆ ○じゅうそう 強化米	アガラサー 牛乳
26 土	鶏のプルコギ丼 切干大根のツナあえ みそ汁	米 きび砂糖 ごま油	○ヨーグルト(無糖) 鶏もも肉 みそ ○カルピス ツナ油漬缶	はくさい 玉葱 ○グリーンピース ス ○みかん缶 もやし 人参 しめじ 赤ピーマン 切り干し大根 にら 万能ねぎ にんにく 生姜 大根	かつお・昆布だし汁 ごまド レッシング(ごま・卵) しょ うゆ みりん	フルーツヨーグルト お茶
28 月	麦ご飯 肉じゃが ブロッコリーのおかかあえ みそ汁	じゃがいも 米 ○小麦粉 しらたき 押麦 ○きび砂糖 油	○牛乳 県産豚肉(肩ロース) みそ ○バター ○卵 ○黒ごま かつお節	冬瓜 玉葱 人参 ブロッコリー 万能ねぎ ねぎ 大根	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 強化米 ○ベーキング パウダー 食塩 かつおだし汁	セサミクッキー 牛乳
29 火	ゆかりご飯 魚の漬け焼き 麩と島ナー炒め もずくみそ汁	米 ○さつまいも ○油 車麩 ○砂糖 油 片栗粉	○牛乳 白身魚 卵 みそ 県産豚肉(肩ロース) かつお節 鶏ひき肉	トマト もずく 人参 玉葱 えのきたけ からしな 万能ねぎ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん ゆかり 食塩 強化米	芋けんぴ 牛乳
30 水	ご飯 鶏と大根の甘みそ煮 胡瓜塩昆布和え すまし汁 果物	米 ○食パン ○きび砂糖 ごま油	○牛乳 鶏もも肉 ○卵 みそ 鶏ひき肉	りんご 大根 胡瓜 人参 こまつな いんげん しめじ 塩こんぶ 生姜	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 酒 みりん 食塩 強化米	フレンチトースト 牛乳

※食材の都合により献立を変更する場合があります。

※21日敬老の日・22日は国民の休日・23日秋分の日でお休みです。

2026年09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(火)	昼食	完了期 備蓄カレー	軟飯 豆腐バーグ煮 胡瓜だし煮 すまし汁 おにぎり	全粥 豆腐そぼろ煮 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	ビスケット お茶			
02(水)	昼食	ご飯 豚肉のバーベキューソース焼き モウイのツナ和え 麩と卵のみそ汁	軟飯 ほうれん草そぼろ煮 冬瓜煮 麩のすまし汁 おにぎり	全粥 ほうれん草そぼろ煮 冬瓜やわらか煮 麩のすまし汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	黒糖豆腐マフィン 牛乳			
03(木)	昼食	あわご飯 白身魚のカレームニエル ひじき炒め（大豆） パパイヤみそ汁	軟飯 白身魚の蒸し焼き ひじき炒め みそ汁 おにぎり	軟飯 白身魚のマッシュ 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	ポテトフライ 牛乳			
04(金)	昼食	焼きそば ブロッコリーサラダ 果物 わかめスープ	にくうどん ブロッコリーサラダ 果物	にくうどん ブロッコリーマッシュ 果物	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	おかかごまおにぎり お茶	おにぎり		
05(土)	昼食	鶏野菜丼 塩昆布和え 小松菜のすまし汁	軟飯 肉団子と野菜煮 胡瓜和え すまし汁 おにぎり	全粥 野菜そぼろ煮 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	塩せんべい 牛乳			
07(月)	昼食	タコライス ボイル野菜サラダ 果物 スープ	軟飯 ハンバーグ ボイル野菜 果物 すまし汁 おにぎり	全粥 煮込みハンバーグ 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	ゴマの焼きかりんとう 牛乳			
08(火)	昼食	麦ご飯 鶏の照り焼き 南瓜サラダ 冬瓜みそ汁	軟飯 鶏の蒸し焼き 南瓜野菜煮 冬瓜みそ汁 おにぎり	全粥 鶏つくね煮 南瓜野菜煮 冬瓜みそ汁	全粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	そうめんチャンプルー お茶			
09(水)	昼食	あわご飯 鯖の塩焼き クーフイリチー 豆腐のみそ汁	軟飯 白身魚蒸し焼き 人参イリチー 豆腐のみそ汁 おにぎり	全粥 白身魚のマッシュ 人参マッシュ 豆腐のみそ汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	ジャムパン 牛乳			
10(木)	昼食	ご飯 肉野菜炒め じゃが芋の塩昆布あえ すまし汁	軟飯 肉野菜炒め煮 お芋のだし煮 すまし汁 おにぎり	全粥 肉野菜炒め煮 お芋のだし煮 すまし汁	全粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	りんごゼリー お茶			
11(金)	昼食	麦ご飯 豆腐ハンバーグ マカロニとブロッコリーサラダ 果物	軟飯 豆腐ミニバーグ マカロニ野菜煮 果物 すまし汁 おにぎり	全粥 豆腐ミニバーグ マカロニ野菜煮 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	あおさと麩のみそ汁 さつまいもスコーン 牛乳			
12(土)	昼食	肉野菜とろみ丼 胡瓜とわかめ和え みそ汁	軟飯 鶏肉と野菜炒め 胡瓜とワカメ和え みそ汁 おにぎり	全粥 鶏と野菜煮 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	黒棒 牛乳			
14(月)	昼食	カレーライス ごほうとコーンサラダ 果物 すまし汁	軟飯 肉団子と野菜煮 胡瓜サラダ 果物 すまし汁 おにぎり	全粥 肉団子と野菜煮 胡瓜マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	南瓜蒸しパン 牛乳			
15(火)	昼食	あわご飯 西京焼き チンゲンサイ炒め ゆし豆腐	軟飯 白身魚の蒸し煮 チンゲンサイだし煮 みそ汁 おにぎり	全粥 白身魚トマト煮 野菜そぼろ煮 みそ汁	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			
16(水)	昼食	ご飯 うじら豆腐焼き ほうれん草の胡麻あえ 豚汁	軟飯 白身魚蒸し焼き ほうれん草のあえ みそ汁 おにぎり	全粥 白身魚のマッシュ 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	きなこシュガーラスク 牛乳			
17(木)	昼食	お弁当会			
	午後おやつ	シークワサーケーキ 牛乳	おにぎり		
18(金)	昼食	肉そば 甘酢和え 果物	肉野菜うどん 野菜だし煮 果物	肉と野菜の煮込みうどん 大根マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	じゅーしーおにぎり お茶	おにぎり		
19(土)	昼食	豚肉と豆腐のみそバター丼 塩昆布あえ すまし汁	軟飯 ブロッコリーと豆腐のそぼろ煮 野菜だし煮 すまし汁 おにぎり	全粥 ブロッコリーと豆腐のそぼろ煮 野菜つぶし煮 すまし汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	雪の宿せんべい 牛乳			
24(木)	昼食	ミートスパゲティ スティック野菜 果物 きのこスープ	マカロニトマト煮 野菜のだし煮 果物 スープ おにぎり	マカロニトマト煮 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	わかめおにぎり お茶			
25(金)	昼食	ご飯 豚肉のしょうが焼き ちくわサラダ わかめのかき卵みそ汁	軟飯 肉野菜炒め煮 サラダ みそ汁 おにぎり	全粥 つくねと野菜煮 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	アガラサー 牛乳			
26(土)	昼食	鶏のブルコギ丼 切干大根のツナあえ みそ汁	軟飯 鶏野菜煮 大根だし煮 みそ汁 おにぎり	全粥 鶏野菜煮 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	フルーツヨーグルト お茶			
28(月)	昼食	麦ご飯 肉じゃが ブロッコリーのおかかあえ みそ汁	軟飯 じゃが芋つくね煮 いんげんのかか煮 みそ汁 おにぎり	全粥 ポテトマッシュ いんげんつぶし煮 みそ汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	セサミクッキー 牛乳			
29(火)	昼食	ゆかりご飯 魚の漬け焼き 麩と鳥ナー炒め もずくみそ汁	軟飯 魚のトマト煮 麩と野菜のそぼろ煮 みそ汁 おにぎり	全粥 魚のトマト煮 麩と野菜のそぼろ煮 みそ汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	芋けんぴ 牛乳			
30(水)	昼食	ご飯 鶏と大根の甘みそ煮 胡瓜塩昆布和え すまし汁	軟飯 鶏と大根の煮物 胡瓜和え すまし汁	全粥 鶏だんごと大根の物 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	果物 フレンチトースト 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