

R8.10

実りの秋
おいしいものが
いっぱい♪

給食だより

おいしく食べて、元気に育つ

今月の目標

秋の実りに感謝し
食べることを
楽しもう！

食欲の秋 到来！

まだ残暑の厳しい沖縄。クーラーや冷たいものの摂り過ぎで、夏の疲れが残っていませんか？
夏の間に頑張った胃腸をいたわりながら、旬の食材を取り入れて「食欲の秋」を楽しみましょう。
食べることで体はつくられます。おいしく食べて、元気に過ごしましょう。

旬の恵みを
いただきます♪



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。
旬のうちなーむんを食べて、季節を感じましょう。

紅芋



鮮やかな紫色と
やさしい甘み

鮮やかな紫色と、やさしい甘みが特徴の沖縄の食材。
紫色のもととなる「アントシアニン」という色素成分を含んでいます。
蒸したり揚げたり、お菓子にしたりと、いろいろな料理で楽しめます♪

シークワサー



さわやかな香りと
酸味

さわやかな香りと酸味が特徴の沖縄を代表する柑橘類。
ビタミンCを含み、果皮には「ノビレチン」という成分も含まれています。
青切りは酸味が強く、熟すにつれて甘みが増していきます。

パパッと簡単おやつ

シークワサー香る ドライフルーツヨーグルト

前日の夜に
仕込んでお出かけ♪



ドライフルーツが
ヨーグルトの水分を
吸って、まるで
水切りヨーグルトの
ような食感に！

材料（2～3人分）

- プレーンヨーグルト … 200g
- お好みのドライフルーツ（レーズン・マンゴー・いちじくなど） … 30g
- シークワサー果汁 … 小さじ1～2
- はちみつ … お好みで

作り方

- 1 ヨーグルトにドライフルーツを混ぜる。
- 2 冷蔵庫で一晩おく。
- 3 翌日、シークワサー果汁を加え、はちみつで味をととのえる。

アレンジ例

きなこ等を加えても
美味しいですよ♪

※ はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください。
※ ドライフルーツは年齢に応じて、食べやすい大きさにして与えましょう。

R8.10

ごはんって
おいしいね！

くわっちーさびたん♪

こどもの「食べる」をお助け☆食育コラム

今月のテーマ

お米ってすごい！

～ごはんを噛むと甘くなるひみつ～

毎日食べているごはん。どこからきて、どんな栄養があって、どうして甘くなるのか…。知ると、もっとおいしく、もっと大切に食べたいくなります。

食べることは
未来のからだを
つくること



1 お米はどうやってごはんになるの？

田んぼで育った稲は、たくさんの手をかけて、みんなが食べる「ごはん」になります。



稲 もみ 玄米 分づき米 白米
(3分・5分・7分など)

分づき米って？

玄米のぬかや胚芽の一部を残して精米したお米です。
精米の程度によって、色や食感、味わいも変わります。

2 ごはんを噛むと甘くなるのはなぜ？

ごはんには「でんぷん」が多く含まれています。
よく噛むと、口の中のだ液に含まれるアミラーゼという酵素がでんぷんを少しずつ分解し、甘みのもとになる「糖」に変わります。



よく噛むと
ごはんが
あまくなる！

ひと口30回を
目標にしてみましょう。

3 お米は子どもの大切なエネルギー源

ごはんは、体や脳を動かすエネルギーのもとになる大切な食べ物です。さらに、たんぱく質やビタミン、ミネラルも含まれており、他のおかずと組み合わせることで、バランスの良い食事になります。



ごはんを食べて
元気いっぱい
大きくなろう！

4 親子でやってみよう！ ごはんの味わい比べ

いつも通りに食べたときと、ゆっくりよく噛んで食べたときで、味や食感がどう変わるか、親子で話してみましょう。

こんなことを話してみよう

- 最初と後で味はどう変わった？
- どんな食感だった？
- どのくらい噛んだかな？
- どんな気持ちになった？

感じたことを言葉にすることで、
食べることがもっと楽しくなります。

「おいしい！」を言葉にしてみよう♪

食べ物の形や色、香り、温度、味、食感などを、いろいろな言葉で表現してみましょう。食への興味が深まり、感情豊かな心を育てることにつながります。



どんな味かな？
どんな感じかな？
言葉にしてみよう！



これからも、食を通して みんなの健やかな成長を応援します

管理栄養士 高良 江里奈



これからも、食を通して みんなの健やかな成長を応援します



管理栄養士 高良 江里奈



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・嗜好品	
01 木	あわご飯 魚の梅煮 チンゲン菜ときのご炒め みそ汁	米 ○小麦粉 ○きび砂糖 あわ ○片栗粉 うずまき麩 粉黒糖 ごま油	○牛乳 さば みそ ○バター ○すりごま かつお節 白身魚	チンゲンサイ 人参 ○南瓜 しめじ 赤ピーマン うめ干し 万能ねぎ 干しいたけ 生姜	かつおだし汁 りんご酢 しょうゆ 料理酒 強化米 みりん 食塩	南瓜クッキー 牛乳
02 金	ポークナポリタン コーンサラダ 果物 卵スープ	スパゲティー ○米 ○押麦 マカロニ	県産豚肉(肩) 卵 バター ○かつお節 (削り節) 鶏ひき肉	りんご 玉葱 ほうれんそう ブロッコリー 人参 コーン缶 トマト	かつおだし汁 ケチャップ ノンオ イルドレッシング 和風 しょう ゆ (うすくち) ○しょうゆ 無添 加コンソメ 食塩 塩 (並塩)	おかかおにぎり お茶
03 土	鶏そぼろ丼 小松菜和え アーサ汁	米 油 ごま油 きび砂糖	○牛乳 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 みそ ツナ油漬缶	玉葱 小松菜 人参 いんげん 黄ピーマン あおさ	かつおだし汁 しょうゆ 強化米 食塩 ○はち야棒	はち야棒 牛乳
05 月	麦ご飯 マーボ豆腐 野菜のマヨネーズあえ 果物 白菜スープ	米 ○小麦粉 押麦 マヨネーズ ○きび砂糖 ○油 ○ココア 片栗粉 ごま油 きび砂糖	○牛乳 木綿豆腐 県産豚ひき肉 ○豆乳 ちくわ 白みそ 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	なし 白菜 ○バナナ 人参 胡瓜 玉葱 長ネギ 赤ピーマン 切干大根 ねぎ にら 大根	かつおだし汁 しょうゆ ○ペー キングパウダー テンメンジャン 食 塩 強化米 おろししょうが	ココアバナナケーキ 牛乳
06 火	あわご飯 鮭のオーロラソース焼き ブロッコリーとトマトのごまサラダ みそ汁	米 ○さつまいも ○油 マヨネーズ あわ ○砂糖	○牛乳 さけ みそ ○黒ごま 白身魚	ほうれんそう ブロッコリー トマト しめじ わかめ (乾)	かつおだし汁 ノンオイルドレ ッシング 焙煎ごま (卵・ごま) ケチャップ ○しょうゆ 食塩	大学芋 牛乳
07 水	麦ご飯 豚肉と白菜の炒め煮 グリル南瓜 みそ汁	米 ○食パン 押麦 ○グラニュー糖 油	○牛乳 県産豚肉(肩ロース) 絹ごし豆腐 みそ ○無塩バター 鶏ひき肉	南瓜 白菜 小松菜 玉葱 人参 コーン缶 万能ねぎ 生姜	かつおだし汁 しょうゆ 食塩 酒 強化米	シュガーラスク 牛乳
08 木	肉みそ麺 ツナ野菜サラダ 果物 スープ	ゆで中華めん ○米 きび砂糖 ごま油 ゆでうどん	県産豚ひき肉 ○鮭フレーク ツナ油漬缶 みそ 鶏ひき肉	オレンジ 玉葱 人参 大根 チンゲンサイ 胡瓜 えのきたけ ねぎ 生姜 干しいたけ	かつおだし汁 青しそドレッシン グ テンメンジャン しょうゆ (う すくち) ケチャップ しょうゆ 食塩	鮭おにぎり お茶
09 金	ハヤシライス スティック野菜 果物 すまし汁	米 じゃがいも ○強力粉 ○粉黒糖 マヨネーズ 油	○牛乳 県産豚肉(肩) ツナ油漬缶 バター 鶏ひき肉	パイナップル 玉葱 ブロッコリー 大根 人参 マッシュルーム カットわかめ	かつおだし汁 ハヤシルウ ケ チャップ しょうゆ ウスターソー ス ○じゅうそう 食塩 強化米	アガラサー 牛乳
10 土	鶏と野菜のマーマレード丼 ナムル みそ汁	米 オリーブ油 ごま油 きび砂糖	○牛乳 鶏もも肉 ○チーズ みそ 油揚げ ごま 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	もやし (根なし) キャベツ 玉葱 いんげん 胡瓜 赤ピーマン マーマレード ねぎ	かつおだし汁 ○黒棒カルシウム しょうゆ 酒 酢 強化米	黒棒とチーズ 牛乳
13 火	あわご飯 豚肉の香味焼き ごぼうサラダ みそ汁	米 ○さつまいも じゃがいも あわ (精白粒) ○きび砂糖 油 片栗粉 ごま油	○牛乳 県産豚肉(肩ロース) 絹ごし豆腐 みそ ○無塩バター 鶏ひき肉	ごぼう もずく 人参 コーン缶 赤ピーマン 水菜 ねぎ にんにく	かつおだし汁 ノンオイルドレ ッシング 焙煎ごま (卵・ごま) しょうゆ 強化米 食塩	スイートポテト 牛乳
14 水	麦ご飯 麩バーグ 島ナーちゃんぶるー みそ汁	米 ○ホットケーキ粉 押麦 車麩 油 きび砂糖 片栗粉	○牛乳 県産豚ひき肉 沖縄豆腐 鶏ひき肉 ○絹ごし豆腐 県産豚肉(肩ロース) ○無塩バター みそ 卵 かつお節 (削り節)	とうがん 人参 玉葱 からしな もやし (根なし) 万能ねぎ	かつおだし汁 ケチャップ しょう ゆ ウスターソース 食塩 強化米	豆腐スコーン 牛乳
15 木	 お弁当会	○小麦粉 ○グラニュー糖 ○揚げ油 ○油	○牛乳 ○卵 ○黒ごま		○ペーキングパウダー	サーター アングーギー 牛乳
16 金	鶏そば きゅうりとわかめの酢の物 果物	沖縄そば ○米 砂糖 きび砂糖 ゆでうどん	豚(骨・茹) 鶏もも肉 かまぼこ ごま ○白ごま しらす干し ○かつお節 (削り節) 鶏ひき肉	オレンジ 胡瓜 万能ねぎ ○ひじき カットわかめ 長ネギ 人参 玉葱 南瓜	しょうゆ みりん しょうゆ (うす くち) ○しょうゆ ○本みりん 酢 食塩 ○酒 酒 かつおだし汁	おかかひじき おにぎり お茶
17 土	豚丼 キャベツの山海節あえ きのこみそ汁	米 油 きび砂糖 ○クラッカー	○牛乳 県産豚肉(肩ロース) 絹ごし豆腐 みそ ○クリームチーズ 白ごま 鶏ひき肉	玉葱 キャベツ 人参 胡瓜 まいたけ しめじ 万能ねぎ 山海節 きざみ海苔	かつおだし汁 みりん しょうゆ 強化米 おろしにんにく○いちご ジャム	サンドクラッカー 牛乳
19 月	ご飯 豆腐そぼろ煮 お芋と野菜の胡麻ドレあえ 果物 みそ汁	米 じゃがいも ○小麦粉 ○きび砂糖 油 片栗粉	○牛乳 厚揚げ (生揚げ) 県産豚ひき肉 みそ ○卵 ○バター 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	なし 玉葱 小松菜 胡瓜 人参 赤ピーマン ○人参ジュース ○人参 いんげん 万能ねぎ	かつおだし汁 ノンオイルドレ ッシング 焙煎ごま (卵・ごま) 本みりん ○ペーキングパウダー 強化米	人参ケーキ 牛乳
20 火	ご飯 さばのカレー風味焼き ひじき炒め ゆし豆腐	米 ○小麦粉 しらたき ○きび砂糖 ○粉黒糖 ○ココア 油	○牛乳 ゆし豆腐 さば 白身魚 県産豚肉(肩ロース) 大豆 (ゆで) 油揚げ ○無塩バター ○卵 みそ	人参 ひじき にら 万能ねぎ にんにく 生姜	かつおだし汁 しょうゆ みりん 本みりん 強化米 食塩 カレー粉	ココアクッキー 牛乳
21 水	あわご飯 鶏肉のごまみそ焼 人参しりしり 果物 すまし汁	米 ○ぎょうざの皮 ○マヨネーズ あわ 油 きび砂糖	○牛乳 鶏もも肉 卵 ○しらす干し (半乾燥) みそ すりごま 鶏ひき肉	オレンジ 人参 チンゲンサイ 玉葱 にら 万能ねぎ	かつおだし汁 しょうゆ みりん 食塩 強化米 ○パセリ粉	じゃこせん 牛乳
22 木	焼きそば 小松菜としらすのお浸し 果物 みそ汁	焼きそばめん ○米 油 ゆでうどん	県産豚肉(肩ロース) みそ 油揚げ しらす干し (半乾燥) 鶏ひき肉	オレンジ キャベツ 小松菜 大根 もやし (根なし) ごぼう ねぎ 人参 あおのり	かつおだし汁 焼きそばソース ○ 炊き込みわかめ みりん しょうゆ 食塩	わかめおにぎり お茶
23 金	ご飯 鶏と野菜のにら炒め ポテサラ みそ汁	米 ○食パン じゃがいも マヨネーズ ○きび砂糖 ごま油	○牛乳 鶏もも肉 みそ ○バター 鶏ひき肉	玉葱 胡瓜 人参 えのきたけ にら 万能ねぎ カットわかめ にんにく	かつおだし汁 しょうゆ みりん 強化米 食塩 ○シナモン	シナモンラスク 牛乳
24 土	豚肉のしぐれ丼 ゆかり和え すまし汁	米 砂糖	○牛乳 県産豚肉(肩ロース) ○チーズ	○バナナ 胡瓜 玉葱 人参 ごぼう 切り干し大根 万能ねぎ 干しいたけ 生姜 ねぎ 南瓜	かつおだし汁 しょうゆ みりん 食塩 強化米 カルシウムふりかけ ゆかり	バナナ スティックチーズ 牛乳
26 月	チキンカレー レタスサラダ 果物 すまし汁	米 じゃがいも ○小麦粉 ○油 ○きび砂糖 油	○牛乳 鶏もも肉 牛乳 ○粉チーズ ○黒ごま 鶏ひき肉	オレンジ 玉葱 レタス 人参 コーン缶 胡瓜 赤ピーマン	かつおだし汁 カレールウ シー ザーサラダドレッシング ○ペー キングパウダー しょうゆ 食塩 強化米 おろしにんにく	ゴマチーズスコーン 牛乳
27 火	麦ご飯 豆腐のそぼろミート スパサラダ 果物 スープ	米 ○砂糖 押麦 サラダ用スパゲティー 油 きび砂糖	厚揚げ (生揚げ) 県産豚ひき肉 鶏ひき肉 ハム 粉チーズ バター 絹ごし豆腐	○ふとう天然果汁 ハチヤ 玉葱 ほうれんそう 人参 ホールトマト 缶 胡瓜 トマトピューレ 万能ねぎ にんにく ○りんご天然果汁 トマ	かつおだし汁 ごまドレッシング (ごま・卵) ケチャップ ○イナ アガー しょうゆ ウスターソース 食塩 強化米 パセリ粉	ぶどうゼリー お茶
28 水	あわご飯 豚肉のねぎ塩だれ炒め ほうれん草ともやしのナムル みそ汁	米 ○さつまいも ○小麦粉 あわ ○油 ごま油 きび砂糖	県産豚肉(肩ロース) みそ ハム ○卵 ごま 鶏ひき肉	玉葱 もやし (根なし) 大根 ほうれんそう 人参 長ネギ にんにく	かつおだし汁 酒 酢 しょうゆ 食 塩 強化米	芋の天ぶら お茶
29 木	ご飯 鶏の照り焼き 塩昆布あえ 豆腐のみそ汁	米 ○食パン ○小麦粉 ○砂糖 油	○牛乳 鶏もも肉 (皮付き) 絹ごし豆腐 ○卵 みそ ○バター 鶏ひき肉	キャベツ レタス 小松菜 人参 塩こんぶ	煮干だし汁 みりん しょうゆ 強 化米	ビスキュイトースト 牛乳
30 金	ご飯 魚のフライ 春雨サラダ パンプキンスープ	米 ○ホットケーキ粉 パン粉 はるさめ 油 小麦粉 ○きび砂糖	○牛乳 白身魚 牛乳 ○ホイップクリーム ○生クリーム ハム 卵 ○バター	南瓜 玉葱 ○南瓜 胡瓜 人参 ○南瓜パウダー パセリ	かつおだし汁 ノンオイルドレ ッシング 和風 中濃ソース ○カ ラースプレー 塩 (並塩) 強化米 食塩	 ハロウィン 南瓜マフィン 牛乳
31 土	鶏野菜丼 厚揚げおかかしょうゆ みそ汁	米 うずまき麩 油 きび砂糖	○牛乳 鶏もも肉 厚揚げ (生揚げ) みそ かつお節 (削り節) 木綿豆腐 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	玉葱 人参 いんげん 黄ピーマン 万能ねぎ 切り干し大根	かつおだし汁 ○タンナファク ルー(小麦・卵) しょうゆ 本みり ん 強化米	タンナファクルー 牛乳

※食材の都合により献立を変更する場合があります。
12日 (月) はスポーツの日でお休みです

2026年10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(木)	昼食	あわご飯 魚の梅煮 チンゲン菜ときのご炒め みそ汁	軟飯 魚と野菜煮 チンゲンサイ炒め みそ汁	全粥 魚と野菜煮 チンゲンサイマッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	南瓜クッキー 牛乳	おにぎり		
02(金)	昼食	ホークナホリタン コーンサラダ 果物 卵スープ	マカロニトマト煮 野菜だし煮 果物 すまし汁	マカロニトマト煮 野菜つぶし煮 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	おかかおにぎり お茶	おにぎり		
03(土)	昼食	鶏そぼろ丼 小松菜和え アーサ汁	軟飯 野菜とつくね煮 小松菜のだし煮 アーサ汁	全粥 野菜とつくね煮 小松菜マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	はちや棒 牛乳	おにぎり		
05(月)	昼食	麦ご飯 マーボ豆腐 野菜のマヨネースあえ 果物 白菜スープ	軟飯 マーボ豆腐 野菜だし煮 果物 すまし汁	全粥 豆腐そぼろ煮 胡瓜マッシュ 果物 すまし汁	全粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	ココアバナナケーキ 牛乳	おにぎり		
06(火)	昼食	あわご飯 鮭のオーロラソース焼き フロッコリーとトマトのごまサラダ みそ汁	軟飯 白身魚と野菜蒸し煮 フロッコリーだし煮 みそ汁	全粥 白身魚と野菜蒸し煮 フロッコリーマッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	大学芋 牛乳	おにぎり		
07(水)	昼食	麦ご飯 豚肉と白菜の炒め煮 クリル南瓜 みそ汁	軟飯 豚と白菜の炒め煮 かぼちゃ煮 みそ汁	全粥 白菜と団子煮 かぼちゃマッシュ みそ汁	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		
08(木)	昼食	肉みそ麺 ツナ野菜サラダ 果物 スープ	にごみうどん 野菜だし煮 果物 すまし汁	にごみうどん 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	鮭おにぎり お茶	おにぎり		
09(金)	昼食	ハヤシライス スティック野菜 果物 すまし汁	軟飯 肉団子と野菜煮 野菜だし煮 果物 すまし汁	全粥 肉バーグと野菜煮 野菜つぶし煮 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	アガラサー 牛乳	おにぎり		
10(土)	昼食	鶏と野菜のマーマレード丼 ナムル みそ汁	軟飯 鶏野菜煮 野菜だし煮 みそ汁	全粥 鶏と野菜煮 野菜つぶし煮 みそ汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	黒棒とチーズ 牛乳	おにぎり		
13(火)	昼食	あわご飯 豚肉の香味焼き ごぼうサラダ みそ汁	軟飯 豚肉と野菜煮 人参だし煮 すまし汁	全粥 鶏じゃが芋煮 人参マッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	スイーツポテト 牛乳	おにぎり		
14(水)	昼食	麦ご飯 麩パーク 島ナーちゃんぶるー みそ汁	軟飯 ミニパーク煮 野菜のだし煮 みそ汁	全粥 フロッコリーそぼろ煮 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	豆腐スコーン 牛乳	おにぎり		
15(木)	昼食	 お弁当会			
16(金)	午後おやつ	サーターアンダーギー 牛乳	おにぎり		
	昼食	鶏そぼろ きゅうりとわかめの酢の物 果物	うどん きゅうり和え物 果物	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
17(土)	午後おやつ	おかかひじきおにぎり お茶	おにぎり		
	昼食	豚丼 キャベツの山海節あえ きのこみそ汁	軟飯 鶏つくねと野菜煮 キャベツだし煮 みそ汁	全粥 鶏つくねと野菜煮 キャベツマッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
19(月)	午後おやつ	サンドクッキー 牛乳	おにぎり		
	昼食	豆腐そぼろ煮 お手と野菜の胡麻ドレあえ 果物 みそ汁	軟飯 野菜とつくね煮 野菜のだし煮 果物 みそ汁	全粥 野菜とつくね煮 野菜マッシュ 果物 みそ汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
20(火)	午後おやつ	人参ケーキ 牛乳	おにぎり		
	昼食	さばのカレー風味焼き ひじき炒め ゆし豆腐 ココアクッキー	軟飯 魚やわらか煮煮 ひじき炒め 豆腐のみそ汁	全粥 魚のつぶし煮 野菜マッシュ 豆腐のみそ汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
21(水)	午後おやつ	牛乳			
	昼食	あわご飯 鶏肉のごまみそ焼 人参しりしり 果物 すまし汁	軟飯 鶏だんごみそ煮 人参イリチー煮 果物 すまし汁	全粥 鶏そぼろ煮 人参マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
22(木)	午後おやつ	じゃこぜん 牛乳	おにぎり		
	昼食	焼きそば 小松菜としらすのお浸し 果物 みそ汁	煮うどん 青菜としらす煮 果物 みそ汁	煮込みうどん 青菜としらすのマッシュ 果物 みそ汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
23(金)	午後おやつ	ゆかりわかめおにぎり お茶	おにぎり		
	昼食	鶏と野菜のにら炒め ポテサラ みそ汁	軟飯 肉と野菜の炒め煮 ポテサラ みそ汁	全粥 肉団子と野菜和風煮 マッシュポテト みそ汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
24(土)	午後おやつ	シナモンラスク 牛乳	おにぎり		
	昼食	豚肉のしぐれ丼 ゆかり和え すまし汁	軟飯 豚肉と根菜煮 胡瓜和え すまし汁	全粥 団子と野菜煮 胡瓜マッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
26(月)	午後おやつ	バナナ スティックチーズ 牛乳	おにぎり		
	昼食	チキンカレー レタスサラダ 果物 すまし汁	軟飯 チキンボトフ 野菜煮 果物 すまし汁	全粥 鶏野菜煮 野菜つぶし煮 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
27(火)	午後おやつ	ゴマチーズスコーン 牛乳	おにぎり		
	昼食	麦ご飯 豆腐のそぼろミート スパサラダ 果物 スープ	軟飯 豆腐のトマトそぼろ煮 胡瓜だし煮 果物 すまし汁	全粥 豆腐のトマトそぼろ煮 胡瓜だしつぶし煮 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
28(水)	午後おやつ	ぶどうゼリー お茶	おにぎり		
	昼食	あわご飯 豚肉のねぎ塩だれ炒め ほうれん草ともやしのナムル みそ汁	軟飯 肉野菜炒め ほうれん草煮ひたし みそ汁	全粥 肉野菜煮 ほうれん草マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
29(木)	午後おやつ	芋の天ぷら お茶	おにぎり		
	昼食	鶏の照り焼き 塩昆布あえ 豆腐のみそ汁	軟飯 鶏の蒸し照り焼き キャベツあえ 豆腐のすまし汁	全粥 鶏つくね煮 キャベツマッシュ 豆腐のすまし汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
30(金)	午後おやつ	ビスキュイトーレスト 牛乳	おにぎり		
	昼食	魚のフライ 春雨サラダ パンプキンスープ	軟飯 魚の蒸し煮 野菜だし煮 パンプキンスープ	軟飯 魚のつぶし煮 野菜マッシュ パンプキンスープ	つぶし粥 ペースト すまし汁
31(土)	午後おやつ	ハロウィン南瓜マフィン 牛乳	おにぎり		
	昼食	鶏野菜丼 厚揚げおかかしょうゆ みそ汁	軟飯 肉野菜炒め 豆腐煮 みそ汁	全粥 野菜バーグ煮 豆腐煮 みそ汁	つぶし粥 ペースト すまし汁
	午後おやつ	タンチファクルー 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