R7.11

# 給食だより

おいしく食べて、元気に育つ

**今月の目標**
季節の食材を知り
食べることを
楽しもう！

## 少しずつ秋から冬へ

沖縄も少しずつ気温が下がり、過ごしやすくなってきましたが、
この時期は風に当たると体感温度が下がり、乾燥から鼻やのどの
炎症や感染もしやすくなります。体のバリアを張るためにも、
主食である米を中心に、豆類やきのこ類などもメニューに取り入れましょう。
また、甘みがあり、からだを温め体力をつける食材が多くなるのも秋・冬の特徴です。
食べたいものだけでなく、自分や家族の体調や季節によって食材を選ぶことも大切ですね。




## 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。

### しょうが（ソーガー）



風邪のひき始め（水っぽな）や寒さを飛ばすのに特におすすめの食材。子ども（幼児食になってから）には辛みも強いので、黒糖等と合わせてドリンクを作ったり、汁や鍋に少し取り入れると、取り入れやすいです。




### 島人参（チデークニ）



「チ」が黄色い、「デークニ」はだいこんの意味ですが大根ではなく人参です。
11月はまだ出始めで寒い時期の島野菜。昔は滋養食としても使われていたそうです。
ほのかに甘く、肉質が柔らかいので様々な料理に取り入れられます。




## おうちでとってみよう！ 基本のかつおだし



沖縄の料理に欠かせない「かつおだし」。
だしをきかせることで、うま味が増し、調味料を少なめにしてもおいしく感じられます。小さい頃からだしの味を覚えることは、味覚の発達や消化にもつながります。



**材料（仕上がり約4カップ）**
- かつお節（厚削り）… 約24g
- 水 … 1リットル

**かつお節の種類**
沖縄では煮物やみそ汁などに合う、厚削りのかつお節がよく使われています。
血合いがあるとこってりした料理に合います。

**作り方**

1. 鍋に分量の水を入れて沸騰させ、かつお節を入れてアクを取る。
2. 火を弱め、小さく沸騰するくらいで2〜3分煮て、火を止めてしばらく置く。
3. 細かいザルや布でこしたらできあがり！



## かつお節ミニパックで パパッと簡単アレンジ♪




かつお節のミニパックは、だしを取るだけでなく、そのまま料理に使えて、うま味と栄養をプラスできる万能食材です。忙しい日にも大活躍♪




**和え物にプラス**



ほうれん草や小松菜などの野菜に、しょうゆ＋ごま＋かつお節で簡単おいしい和え物に。

**炒め物や煮物にプラス**



いつものチャンプルーや煮物に入れると、だしや肉・ツヤを入れなくても味が決まり、うま味がアップ!

**おにぎりのふりかけに**



油でかりかりに炒ったじゃこ（小魚）＋しょうゆ＋かつお節で、手づくりふりかけおにぎりに♪

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

R7.11

# 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




「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♪

## 食べたものは、どこへ行く？

### ～からだの中の「消化」のおはなし～

私たちが食べたものは、からだの中で消化され、栄養になり、うんちとして出ていきます。
食べ物の旅を知ることで、食事の大切さや、うんちの役割、元気なからだづくりにつながります。

**食べものの旅を見てみよう！**

### 1 口（おくち）



食べ物を歯でかみくだき、だ液と混ぜて飲み込みやすくします。よくかむことで、食べ物が細かくなり、消化が始まります。

**だ液のはたらき**
- 食べ物をやわらかくする
- 飲み込みやすくする
- 消化を助ける
- むし歯を予防する

### 2 食道（しょくどう）



かみくだいた食べ物を、のどから胃へと運びます。

### 3 胃（い）



食べ物をさらに細かくし、胃液と混ぜてドロドロの状態にします。

胃の中は強い酸で食べ物を細かくし、ばい菌から守ってくれます。

### 4 小腸（しょうちょう）



ドロドロになった食べ物から、栄養素（エネルギー・たんぱく質・ビタミン・ミネラルなど）を吸収し、からだの成長や元気のもとにします。

吸収された栄養素は、血液にのって全身に運ばれます。

### 5 大腸（だいちょう）



残った食べかすから水分やミネラルを吸収し、うんちを作ります。

水分を吸収して、うんちをつくり、からだの外へ出す準備をします。

## うんちは からだからのおたより♪

うんちは、食べたものがからだの中で消化・吸収されていらなくなったものです。うんちの状態を見ることで、からだの調子や食生活を知ることができます。

**目指したいのは バナナうんち**



バナナのような形で、
やわらかく、スルッと出るうんちが
ひとつの目安です。

**こんなうんちに注意してみましょう**

**コロコロ・硬いうんち**



考えられる原因
- 水分不足
- 食物繊維の不足
- 運動不足
- うんちを我慢する習慣 など

こんな工夫を
- 水分をこまめにとる
- 野菜・海藻・きのこ・いも類を取り入れる
- よく遊んでからだを動かす
- トイレに座る習慣をつける

**やわらかい・水っぽいうんち**



考えられる原因
- 食べ過ぎ
- 脂っこいもののとりすぎ
- 冷たいもののとりすぎ
- 体調の変化（かぜや胃腸炎など）
- 食べ慣れないもの
- 乳製品のとりすぎ など

こんな工夫を
- 食事は腹八分目に
- 温かい汁物や消化のよい食事を取り入れる
- 水分はこまめに、冷たいものはひかえめに
- いつもと様子が違う時は早めに受診を

## 元気なおなかをつくるために できること



**いろいろな食材を食べる**
ごはん・お肉や魚・野菜・きのこ・海藻など、バランスよく食べましょう。



**水分をしっかりとる**
水や汁ものなど、こまめにとりましょう。



**よく遊んでからだを動かす**
運動は腸の動きを助けてくれます。



**うんちを我慢しない**
行きたい時にトイレに行けるよう、生活リズムを整えましょう。

うんちは、毎日同じではなくても大丈夫です。色・形・回数だけでなく、元気・食欲・機嫌など、いつもの様子と合わせて見てみましょう。気になることがあれば、園や医療機関に相談してください。

管理栄養士　高良 江里奈

2026年11月

# 11月 幼児献立表

| 日付 | 献立 | 材料名 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 | （◎は10時おやつ ○は午後おやつ） 調味料 | 3時おやつ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 02 月 | あわご飯 豚のしょうが焼き ほうれん草とツナのあえ物 果物 みそ汁 | 米 じゃがいも ○小麦粉 ○オートミール ○粉黒糖 あわ | ○牛乳 県産豚肉 ○無塩バター みそ ツナ油漬缶 ○卵 鶏ひき肉 | オレンジ ほうれんそう 玉葱 人参 コーン缶 万能ねぎ ねぎ 生姜 カットわかめ | 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 | オートミール クッキー（黒糖） 牛乳 |
| 04 水 | 麦ご飯 タンドリーチキン 大根のサラダ すまし汁 | 米 ○食パン 押麦 ○きび砂糖 油 きび砂糖 | ○牛乳 鶏もも肉 卵 ヨーグルト ツナ油漬缶 ○バター 鶏ひき肉 | 大根 トマト 小松菜 人参 玉葱 にんにく | 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 ○シナモン カレー粉 かつお・昆布だし汁 | シナモンラスク 牛乳 |
| 05 木 | 豚肉と野菜うどん ひじきと胡瓜のサラダ 果物 | ゆでうどん ○米 | 県産豚肉(肩ロース) 鶏ひき肉 | みかん 人参 玉葱 ねぎ コーン缶 胡瓜 しめじ ひじき 万能ねぎ 干ししいたけ 南瓜 | かつお・昆布だし汁 しょうゆ ノンオイルドレッシング 和風 みりん 食塩 | 青菜おにぎり お茶 |
| 06 金 | さつま芋御飯 西京焼き クーブイリチー みそ汁 | 米 ○ホットケーキ粉 さつまいも しらたき 油 きび砂糖 ごま油 | ○牛乳 白身魚 県産豚肉 ○絹ごし豆腐 みそ ○バター 油揚げ 黒ごま 絹ごし豆腐 | 人参 長ネギ いんげん 切干大根 刻みこんぶ にら 干ししいたけ 大根 | かつおだし汁 みりん しょうゆ 酒 強化米 食塩 | 豆腐スコーン 牛乳 |
| 07 土 | カラフルどんぶり 小松菜白和え みそ汁 | 米 油 きび砂糖 | ○牛乳 県産豚ひき肉 木綿豆腐 ○チーズ みそ | 南瓜 玉葱 小松菜 コーン缶 いんげん 赤ピーマン 人参 万能ねぎ 生姜 | かつお・昆布だし汁 ごまドレッシング（ごま・卵） しょうゆ 酒 強化米 ○星たべよ | 星たべよ スティックチーズ 牛乳 |
| 09 月 | ご飯 クリームシチュー 蒸し野菜サラダ 果物 すまし汁 | 米 じゃがいも ○ホットケーキ粉 ○きび砂糖 ○ココア | ○牛乳 牛乳 鶏もも肉 ○卵 ○豆乳 ○無塩バター 鶏ひき肉 | 玉葱 オレンジ 人参 ブロッコリー 赤ピーマン のきたけ 万能ねぎ | かつお・昆布だし汁 シチュー ミックスクリーム 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 | マーブルパウンドケーキ 牛乳 |
| 10 火 | あわご飯 さばのみそ煮 キャベツのごま和え 具だくさんみそ汁 | 米 ○砂糖 あわ きび砂糖 | さば みそ 県産豚肉 ごま 白身魚 | ○りんご天然果汁 キャベツ 白菜 人参 胡瓜 ねぎ ごぼう | かつお・昆布だし汁 ○イナアガー みりん しょうゆ かつおだし汁 強化米 おろししょうが | りんごゼリー お茶 |
| 11 水 | ご飯 鶏大根 レタスサラダ みそ汁 | 米 ○ぎょうざの皮 和風ドレッシング ○マヨネーズ | ○牛乳 鶏もも肉 みそ ○しらす干し 鶏ひき肉 | 大根 レタス 人参 玉葱 小松菜 胡瓜 赤ピーマン いんげん | かつお・昆布だし汁 かつおだし汁 しょうゆ みりん 強化米 ○パセリ粉 | じゃこせん 牛乳 |
| 12 木 | ミートスパゲティー コールスローサラダ 果物 きのこスープ | マカロニ・スパゲティー ○米 油 きび砂糖 | 県産豚ひき肉 鶏ひき肉 豚レバー ハム ○ごま | バナナ 玉葱 キャベツ トマト 人参 トマトピューレ まいたけ コーン缶 えのきたけ しいたけ 万能ねぎ にんにく トマト | かつお・昆布だし汁 ケチャップ フレンチドレッシング（分離型） 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 |
| 13 金 | 麦ご飯 野菜炒め ちくわ磯辺焼き 支那そば汁 | 米 ○小麦粉 支那そば 押麦 ○きび砂糖 ○片栗粉 油 ごま油 ゆでうどん | ○牛乳 県産豚肉(肩ロース) ちくわ ○バター ○すりごま 鶏ひき肉 | キャベツ 玉葱 人参 ○南瓜 万能ねぎ あおのり | かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 強化米 | かぼちゃクッキー 牛乳 |
| 14 土 |  運動会 | | | | | |
| 16 月 | あわご飯 魚のフライ 切り干し大根イリチー煮 みそ汁 | 米 ○食パン さつまいも パン粉 あわ しらたき ○きび砂糖 油 小麦粉 | ○牛乳 白身魚 県産豚肉 みそ 卵 ○バター | トマト 人参 長ネギ 切干大根 刻みこんぶ 万能ねぎ パセリ 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 こしょう | シュガーラスク 牛乳 |
| 17 火 | ご飯 豆腐と豚肉のみそバター風 野菜の中華和え 果物 すまし汁 | 米 ○さつまいも ○油 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 絹ごし豆腐 | バナナ 玉葱 胡瓜 ブロッコリー えのきたけ 赤ピーマン にら カットわかめ ほうれんそう | かつお・昆布だし汁 しょうゆ 料理酒 食塩 酢 強化米 ○食塩 | 塩けんぴ 牛乳 |
| 18 水 | 麦ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 春雨サラダ みそ汁 | 米 ○小麦粉 押麦 はるさめ ○きび砂糖 油 ごま油 | ○牛乳 鶏もも肉 絹ごし豆腐 みそ ○バター ちくわ ○卵 ○すりごま 鶏ひき肉 | ブロッコリー チンゲンサイ 胡瓜 マーマレード 人参 | 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 ○ベーキングパウダー | セサミクッキー 牛乳 |
| 19 木 |  お弁当会 | ○小麦粉 ○きび砂糖 ○油 | ○牛乳 ○卵 | ○レモン果汁 ○レモン | ○ベーキングパウダー | レモンドーナツ 牛乳 |
| 20 金 | 肉そば 胡瓜塩昆布和え 果物 | 沖縄そば ○米 ○押麦 きび砂糖 ごま油 ゆでうどん | 豚(骨・茹) 県産豚肉 鶏がら ○かつお節（削り節） 鶏ひき肉 | みかん 胡瓜 万能ねぎ 塩こんぶ 長ネギ 人参 玉葱 南瓜 | みりん しょうゆ（うすくち） しょうゆ ○しょうゆ 食塩 酒 かつおだし汁 | おかかおにぎり お茶 |
| 21 土 | 豚玉みそ丼 大根の山梅ぶしあえ すまし汁 | 米 油 | ○牛乳 県産豚肉(肩) みそ 白ごま かつお節 | 大根 玉葱 白菜 人参 しめじ 山海節 万能ねぎ 生姜 | かつお・昆布だし汁 みりん しょうゆ 食塩 強化米 ○塩せんべい | 塩せんべい 牛乳 |
| 24 火 | あわご飯 ハンバーグ 南瓜サラダ みそ汁 | 米 ○食パン あわ マヨネーズ ○砂糖 パン粉 油 きび砂糖 | ○牛乳 絹ごし豆腐 県産豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ ○生クリーム 卵 油揚げ | 南瓜 キャベツ 玉葱 人参 いんげん ○いちごジャム 胡瓜 万能ねぎ ひじき | かつお・昆布だし汁 ケチャップ ウスターソース 強化米 食塩 | いちごクリームパン 牛乳 |
| 25 水 | チキンカレー ゴマドレサラダ 果物 すまし汁 | 米 じゃがいも ○小麦粉 ○片栗粉 ○油 ○きび砂糖 ○ココア | ○牛乳 鶏もも肉 ○豆乳 牛乳 鶏ひき肉 | 玉葱 オレンジ キャベツ 人参 小松菜 コーン缶 | かつお・昆布だし汁 カレールウ 焙煎ごまドレッシング（卵・ごま） しょうゆ 食塩 強化米 おろしにんにく ○ベーキングパウダー | ココアクッキー 牛乳 |
| 26 木 | 麦ご飯 さばのみりん焼き 人参しりしり みそ汁 | 米 ○じゃがいも 押麦 ○油 うずまき麸 | ○牛乳 さば 卵 みそ ツナ油漬缶 白ごま 白身魚 | 人参 ほうれんそう トマト 玉葱 にら 万能ねぎ ○あおのり | かつお・昆布だし汁 みりん しょうゆ ○食塩 強化米 食塩 | ベイクドポテト 牛乳 |
| 27 金 | あわご飯 肉じゃが 胡瓜とワカメ和え 果物 すまし汁 | じゃがいも 米 ○米 ○押麦 しらたき あわ 油 砂糖 きび砂糖 ごま油 | 県産豚肉 | みかん 玉葱 白菜 トマト 胡瓜 人参 万能ねぎ ○のり佃煮 カットわかめ | かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 食塩 酢 強化米 かつおだし汁 | のり佃煮おにぎり お茶 |
| 28 土 | 鶏野菜丼 ひじきサラダ ゆし豆腐とあおさのみそ汁 | 米 油 | ○牛乳 ゆし豆腐 鶏もも肉 みそ 鶏ひき肉 | ○バナナ 玉葱 人参 胡瓜 ひじき 万能ねぎ あおさ 南瓜 | かつお・昆布だし汁 かつおだし汁 みりん しょうゆ（うすくち） ノンオイルドレッシング 和風 強化米 食塩 | バナナ 牛乳 |
| 30 月 | あわご飯 揚げ豆腐のそぼろ煮 ポテたまサラダ 果物 すまし汁 | 米 じゃがいも ○ホットケーキ粉 うずまき麸 マヨネーズ あわ ○油 きび砂糖 ○グラニュー糖 | ○牛乳 厚揚げ（生揚げ） 県産豚ひき肉 卵 ○卵 みそ 絹ごし豆腐 鶏ひき肉 | みかん 大根 人参 小松菜 胡瓜 万能ねぎ にんにく 生姜 | かつお・昆布だし汁 かつおだし汁 みりん しょうゆ 食塩 強化米 | ミニメロンパン風 牛乳 |

※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。

※3日(火)は文化の日、23日(月)は勤労感謝の日でお休みです。

# 11月 離乳食献立表

2026年11月

| 日付 | 時間帯 | 完了期 | 離乳食　後期 | 離乳食　中期 | 離乳食　初期 |
|---|---|---|---|---|---|
| 02(月) | 昼食 | あわご飯<br>豚のしょうが焼き<br>ほうれん草とツナのあえ物<br>果物<br>みそ汁 | 軟飯<br>豚と野菜の炒め煮<br>ほうれん草だし煮<br>みそ汁 | 全粥<br>肉野菜団子煮<br>ほうれん草だし煮<br>みそ汁 | つぶし粥<br>ペースト<br>すまし汁 |
| | 午後おやつ | オートミールクッキー（黒糖）<br>牛乳 | おにぎり | | |
| 04(水) | 昼食 | 麦ご飯<br>タンドリーチキン<br>大根のサラダ<br>すまし汁 | 軟飯<br>鶏の蒸し焼き<br>大根だし煮<br>すまし汁 | 全粥<br>トマトそぼろ煮<br>野菜マッシュ<br>すまし汁 | つぶし粥<br>ペースト<br>すまし汁 |
| | 午後おやつ | シナモンラスク<br>牛乳 | おにぎり | | |
| 05(木) | 昼食 | 豚肉と野菜うどん<br>ひじきと胡瓜のサラダ<br>果物 | 豚煮込みうどん<br>ひじきと胡瓜のだし煮<br>果物 | 煮込みうどん<br>胡瓜のサラダマッシュ<br>果物 | つぶし粥<br>ペースト<br>すまし汁 |
| | 午後おやつ | 青菜おにぎり<br>お茶 | おにぎり | | |
| 06(金) | 昼食 | さつま芋御飯<br>西京焼き<br>クーブイリチー<br>みそ汁 | お芋軟飯<br>魚のみそ煮<br>大根やわらか煮<br>みそ汁 | お芋全粥<br>魚のみそ煮<br>大根マッシュ<br>みそ汁 | つぶし粥<br>ペースト<br>すまし汁 |
| | 午後おやつ | 豆腐スコーン<br>牛乳 | おにぎり | | |
| 07(土) | 昼食 | カラフルどんぶり<br>小松菜白和え<br>みそ汁 | 軟飯<br>鶏つくねと野菜煮<br>小松菜と豆腐煮<br>みそ汁 | 全粥<br>鶏つくねと野菜煮<br>小松菜と豆腐マッシュ<br>みそ汁 | つぶし粥<br>ペースト<br>みそ汁 |
| | 午後おやつ | 星たべよ<br>スティックチーズ<br>牛乳 | おにぎり | | |
| 09(月) | 昼食 | ご飯<br>クリームシチュー<br>蒸し野菜サラダ<br>果物<br>すまし汁 | 軟飯<br>ポトフ<br>蒸し野菜サラダ<br>果物<br>すまし汁 | 全粥<br>ポトフ<br>蒸し野菜マッシュ<br>果物<br>野菜スープ | つぶし粥<br>ペースト<br>すまし汁 |
| | 午後おやつ | マーブルパウンドケーキ<br>牛乳 | おにぎり | | |
| 10(火) | 昼食 | あわご飯<br>さばのみそ煮<br>キャベツのごま和え<br>具だくさんみそ汁 | 軟飯<br>白身魚のみそ煮<br>キャベツだし煮<br>けんちん汁（豚肉） | 全粥<br>白身魚のみそ煮<br>キャベツつぶし煮<br>すまし汁 | つぶし粥<br>ペースト<br>すまし汁 |
| | 午後おやつ | りんごゼリー<br>お茶 | おにぎり | | |
| 11(水) | 昼食 | ご飯<br>鶏大根<br>レタスサラダ<br>みそ汁 | 軟飯<br>鶏大根煮<br>サラダ<br>みそ汁 | 全粥<br>鶏大根煮<br>サラダマッシュ<br>みそ汁 | つぶし粥<br>ペースト<br>すまし汁 |
| | 午後おやつ | じゃこせん<br>牛乳 | おにぎり | | |
| 12(木) | 昼食 | ミートスパゲティー<br>コールスローサラダ<br>果物<br>きのこスープ | マカロニトマト煮<br>キャベツだし煮<br>果物<br>すまし汁 | マカロニトマト煮<br>キャベツだし煮<br>果物<br>すまし汁 | つぶし粥<br>ペースト<br>すまし汁 |
| | 午後おやつ | わかめおにぎり<br>お茶 | おにぎり | | |
| 13(金) | 昼食 | 麦ご飯<br>野菜炒め<br>ちくわ磯辺焼き<br>支那そば汁 | 軟飯<br>野菜炒め煮<br>南瓜煮<br>うどん汁 | 全粥<br>野菜炒め煮<br>南瓜つぶし煮<br>うどん汁 | つぶし粥<br>ペースト<br>すまし汁 |
| | 午後おやつ | かぼちゃクッキー<br>牛乳 | おにぎり | | |
| 14(土) | 昼食 | 運動会 | | | |
| 16(月) | 昼食 | あわご飯<br>魚のフライ<br>切り干し大根イリチー煮<br>みそ汁 | 軟飯<br>魚の蒸し焼き<br>大根イリチー煮<br>みそ汁 | 全粥<br>魚マッシュ<br>野菜マッシュ<br>みそ汁 | つぶし粥<br>ペースト<br>すまし汁 |
| | 午後おやつ | シュガーラスク<br>牛乳 | おにぎり | | |
| 17(火) | 昼食 | ご飯<br>豆腐と豚肉のみそバター風<br>野菜の中華和え<br>果物<br>すまし汁 | 軟飯<br>豆腐団子煮<br>きゅうりだし煮<br>果物<br>すまし汁 | 全粥<br>豆腐団子煮<br>きゅうりマッシュ<br>果物<br>すまし | つぶし粥<br>ペースト<br>すまし汁 |
| | 午後おやつ | 塩けんぴ<br>牛乳 | おにぎり | | |
| 18(水) | 昼食 | 麦ご飯<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>春雨サラダ<br>みそ汁 | 軟飯<br>鶏の蒸し煮<br>野菜のだし煮<br>みそ汁 | 全粥<br>肉団子蒸し煮<br>野菜のだしつぶし煮<br>みそ汁 | つぶし粥<br>ペースト<br>すまし汁 |
| | 午後おやつ | セサミクッキー<br>牛乳 | おにぎり | | |
| 19(木) | 昼食 | 弁当会 | 弁当会 | | |
| | 午後おやつ | レモンドーナツ<br>牛乳 | おにぎり | | |
| 20(金) | 昼食 | 三枚肉そば<br>胡瓜塩昆布和え<br>果物 | 煮込みうどん<br>胡瓜だし煮<br>果物 | 煮込みうどん<br>胡瓜だしつぶし煮<br>果物 | つぶし粥<br>ペースト<br>すまし汁 |
| | 午後おやつ | おかかおにぎり<br>お茶 | おにぎり | | |
| 21(土) | 昼食 | 豚玉みそ丼<br>大根の山梅ぶしあえ<br>すまし汁 | 軟飯<br>豚玉みそ煮<br>大根だし煮<br>すまし汁 | 全粥<br>豚玉みそ煮<br>大根つぶし煮<br>すまし汁 | つぶし粥<br>ペースト<br>すまし汁 |
| | 午後おやつ | 塩せんべい<br>牛乳 | おにぎり | | |
| 24(火) | 昼食 | あわご飯<br>ハンバーグ<br>南瓜サラダ<br>みそ汁 | 軟飯<br>ミニバーグ煮込み<br>南瓜サラダ<br>みそ汁 | 全粥<br>豆腐そぼろ煮<br>南瓜マッシュ<br>みそ汁 | つぶし粥<br>ペースト<br>すまし汁 |
| | 午後おやつ | いちごクリームパン<br>牛乳 | おにぎり | | |
| 25(水) | 昼食 | チキンカレー<br>ゴマドレサラダ<br>果物<br>すまし汁 | 軟飯<br>ポトフ<br>キャベツだし煮<br>果物<br>すまし汁 | 全粥<br>ポトフ<br>キャベツつぶし煮<br>果物<br>すまし汁 | つぶし粥<br>ペースト<br>すまし汁 |
| | 午後おやつ | ココアクッキー<br>牛乳 | おにぎり | | |
| 26(木) | 昼食 | 麦ご飯<br>さばのみりん焼き<br>人参ししりし<br>みそ汁 | 軟飯<br>白身魚のだし煮<br>人参だし煮<br>みそ汁 | 全粥<br>白身魚のつぶし煮<br>人参マッシュ<br>みそ汁 | つぶし粥<br>ペースト<br>すまし汁 |
| | 午後おやつ | ベイクドポテト<br>牛乳 | おにぎり | | |
| 27(金) | 昼食 | あわご飯<br>肉じゃが<br>胡瓜とワカメ和え<br>果物<br>すまし汁 | 煮うどん<br>胡瓜和え<br>果物 | 煮うどん<br>胡瓜つぶし煮<br>果物 | つぶし粥<br>ペースト<br>すまし汁 |
| | 午後おやつ | のり佃煮おにぎり<br>お茶 | おにぎり | | |
| 28(土) | 昼食 | 鶏野菜丼<br>ひじきサラダ<br>ゆし豆腐とあおさのみそ汁 | 軟飯<br>鶏野菜煮<br>人参と胡瓜だし煮<br>豆腐のみそ汁 | 全粥<br>鶏野菜煮<br>人参と胡瓜マッシュ<br>みそ汁 | つぶし粥<br>ペースト<br>すまし汁 |
| | 午後おやつ | バナナ<br>牛乳 | おにぎり | | |
| 30(月) | 昼食 | あわご飯<br>揚げ豆腐のそぼろ煮<br>ポテたまサラダ<br>果物<br>すまし汁 | 軟飯<br>豆腐野菜煮<br>ポテトサラダ<br>果物<br>すまし汁 | 全粥<br>豆腐野菜煮<br>ポテトマッシュ<br>果物<br>すまし汁 | つぶし粥<br>ペースト<br>すまし汁 |
| | 午後おやつ | ミニメロンパン風<br>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