



食育だより

令和3年 6月 発行
(作成者) 管理栄養士
大田 なつき

6月に入り天気が変わりやすい季節になりました。
これから夏に向けて、気温も湿度も上がり、体調を崩しやすくなります。
体力が落ちると、食中毒や感染症にかかりやすくなります。食中毒・感染症予防の基本は「手洗い」です。石けんを使い、しっかりと手を洗う習慣をつけましょう。



【家庭で食育】

「ごまはやさしい」は7品目の食材をまんべんなく取り入れて健康的な食生活を送るための合言葉です。
意識して毎日の食事に取り入れましょう!!

- ごま** ★ごまは、タンパク質、ミネラルが豊富に含まれる。抗酸化作用もある。
- まめ** ★まめ類(大豆、小豆や黒豆等)は、良質なタンパク質とミネラルが豊富です。(※豆は食べ慣れるまではヒリや刻んで食べましょう*窒息防止)
- わかめ** ★わかめやひじき、昆布等の海藻類は、カルシウム等のミネラルが豊富です。
- やさい** ★野菜は、ビタミン類、ミネラル、食物繊維が多く含まれる。

- さかな** ★魚は良質なタンパク質が豊富。特に青魚は血中のコレステロールを減らす働きがある。
- しいたけ** ★椎茸などのきのこ類は、ビタミンDが豊富。免疫力UPにも!!
- いも** ★いも(じゃが芋、さつまいも、里芋、ヤマイモ等)はビタミン類や食物繊維が豊富に含まれる。

噛むことと、むし歯予防

6月4日は
むし歯予防デー

★ 噛むことの効果 ★

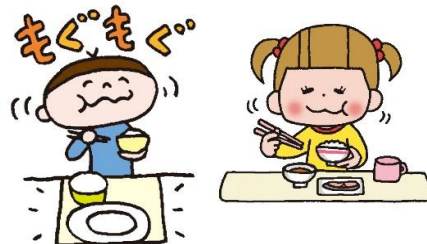
★ よく噛んでたべよう ★

① **食べ物を消化・吸収しやすくする**
よく噛むことで食べ物が小さくなり、唾液がたっぷり出るので、消化・吸収を助けます。

よく噛むことは、健康な体づくりにとても大切です。一口15~30回噛むことを目標に、落ち着いてゆっくり食事をしましょう。

② **体の発達・機能が向上する**

口まわりの筋肉が発達し、口がしっかり開くので、言葉の発音がはっきりします。顔や頭まわりの血流がよくなり、脳も活性化します。



③ **病気の予防につながる**

よく噛むと脳の満腹中枢が働いて食べ過ぎを防ぎ、肥満予防になります。

よく噛むことは、唾液がたくさん出て口の中をきれいにするので、むし歯予防になります。



どんぐり保育園
(作成者)管理栄養士:大田なつき

※ 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

日曜	献立名	おもな材料(昼食)				日曜	献立名	おもな材料(昼食)			
		おやつ 午前(0-2歳児) 午後(1-4歳児)	あか 血や肉・骨 となる	きいろ 熱や力 となる	みどり 体の調子を よくなる			おやつ 午前(0-2歳児) 午後(1-4歳児)	あか 血や肉・骨 となる	きいろ 熱や力 となる	みどり 体の調子を よくなる
1 火	三色丼(卵) ツナごまきゅうり 味噌汁 大根しめじ フルーツ	りんご ヨーグルト クッキー	牛挽肉 豚挽肉 鶏卵 ツナ缶	精白米 すりごま	小松菜 もやし きゅうり 大根 しめじ みかん	16 水	麦ご飯 鮭コーンヨ焼 マカロニソテー すまし汁(豆腐) フルーツ	Feウエハース ジャムサンド 牛乳	鮭 粉チーズ ソーセージ 絹ごし豆腐 鶏卵	精白米 押麦 バター マヨネーズ スバゲティ	コーンクリーム缶 トト.玉ねぎ いんげん チンゲン菜 えのきたけ みかん
2 水	麦ご飯 鮭ムニエル(トマトソース) ゴーヤーチャンプルー 味噌汁 フルーツ	Feウエハース ホットケーキ 牛乳	鮭 豚肉 沖繩豆腐 鶏卵	精白米 押麦	トマト ゴーヤー 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ スイカ	17 木	ご飯 タンドリーチキン 三色ソテー 味噌汁 フルーツ	バナナ ヨーグルト クッキー	鶏肉 調整豆乳 ツナ缶 油揚げ	精白米 じゃがいも	フロッキー パプリカ 粒コーン す スイカ
3 木	豚肉ピビンバ きゅうり甘酢和え 味噌汁(油揚げ) フルーツ	バナナ レーズンクッキー 牛乳	豚肉 鶏卵 しらす干し わかめ 油揚げ	精白米 ごま	小松菜 もやし.人参 きゅうり 大根 小ネギ バナナ	18 金	もちきびご飯 鮭照り焼き もやしのカレー炒め イナムルチ汁 フルーツ	みかん ヒラヤーチー 牛乳	鮭 ヘーコン 豚肉 ガマホコ	精白米 もちきび すりごま	フロッキー もやし.人参 ピーマン 大根 椎茸 小ネギ バナナ
4 金	炊き込みご飯 きびなごの南蛮漬け じゃが芋そぼろ煮 味噌汁 フルーツ	みかん ツナマヨサンド 牛乳	豚肉 ひじき 白身魚 鶏ひき肉 わかめ	精白米 じゃがいも	人参 玉ねぎ 椎茸 ニラ GP ピーマン パプリカ黄 ホウレン草 もやし.リンゴ	19 土	豚肉味噌丼ぶり オクラきゅうり和え 中華風コーンスープ フルーツ フルーツ	Caせんべい くろ棒 牛乳	豚肉 絹ごし豆腐	精白米 すりごま	キャベツ 人参.玉ねぎ オクラ きゅうり コーンクリーム缶 椎茸.小ネギ みかん
5 土	もちきびご飯 鶏肉とチンゲン菜のクリーム煮 ごまカボチャ 味噌汁(豆腐) フルーツ	Caせんべい スナックパン 牛乳	鶏もも 絹ごし豆腐 あおさ	精白米 もちきび ルウ すりごま	チンゲン菜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ みかん	21 月	もちきびご飯 鶏肉BBQソース ホウレン草ツナサラダ 味噌汁 フルーツ	Feビスケット キャロットケーキ 牛乳	鶏もも皮なし ツナ缶 わかめ 鶏卵	精白米 もちきび すりごま じゃがいも	トマト ホウレン草 人参 えのきたけ バナナ
7 月	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 人参しりしり ホウレン草お浸し 味噌汁 フルーツ	Feビスケット チーズ蒸しパン 牛乳	鶏もも皮なし ツナ缶 削り節 わかめ	精白米 すりごま	人参 玉ねぎ ピーマン ホウレン草 切干大根 もやし へちま バナナ	22 火	麦ご飯 すり身揚げ クーブイリチー(豚) 味噌汁 フルーツ	りんご ヨーグルトスコーン 牛乳	魚すり身 刻み昆布 油揚げ 豚肉	精白米 押麦	人参 玉ねぎ ごぼう水煮 トマト 切干大根 チンゲン菜 もやし スイカ
8 火	パプリカミートスパゲティ ジャコウ炒め かりかりきゅうり すまし汁(卵) フルーツ	りんご 栄養ふりかけお握り 牛乳	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 鶏卵	スパゲティ じゃがいも バター	玉ねぎ しめじ.人参 パプリカ トマト缶 粒コーン缶 きゅうり レタス.ネギ スイカ	23 水	慰霊の日				
9 水	もちきびご飯 豚肉の香味焼き キャベツ炒め もずく豆腐スープ フルーツ	Feウエハース 大学芋 牛乳	豚肉 もずく 絹ごし豆腐	精白米 もちきび	長ねぎ キャベツ パプリカ ピーマン 小ネギ.椎茸 みかん	24 木	パン 煮込みハンバーグ 温野菜サラダ コーンチャウダー フルーツ	バナナ 昆布おにぎり 牛乳	牛ひき肉 豚ひき肉 沖繩豆腐 鶏もも皮なし	パン じゃがいも マヨネーズ バター	玉ねぎ.人参 フロッキー キャベツ コーンクリーム缶 りんご
10 木	カレーライス オクラ和え物 コンソメスープ 小松菜しめじ フルーツ	バナナ ヨーグルト クラッカー	鶏もも皮なし 削り節 刻みのり	精白米 じゃがいも バター ルウ	人参 玉ねぎ 粒コーン缶 GP.オクラ きゅうり 小松菜 しめじ バナナ	25 金	ご飯 レバーフライ 春雨中華炒め 小松菜和え 味噌汁 フルーツ	みかん ちんびん 牛乳	レバー 鶏卵 豚肉 削り節 乾わかめ	精白米 パン粉 はるさめ	たけのこ缶 パプリカ キャベツ しめじ 小松菜.人参 冬瓜.ネギ バナナ
11 金	麦ご飯 さばごまみそ煮 ひじき煮物(鶏) サラダ 味噌汁 フルーツ	みかん そうめんチャンプルー 牛乳	さば ひじき 油揚げ 鶏もも皮なし	精白米 押麦 すりごま マヨネーズ	人参.インゲン キャベツ 粒コーン缶 冬瓜 えのきたけ 小ネギ りんご	26 土	麦ご飯 麻婆豆腐 インゲンちくわゴマ和え すまし汁 フルーツ	Caせんべい タンナフアルー 牛乳	絹ごし豆腐 豚ひき肉 ちくわ	精白米 押麦 すりごま	椎茸.ニラ 人参.玉ねぎ たけのこ缶 いんげん チンゲン菜 しめじ みかん
12 土	ご飯 回鍋肉風炒め フロッキーツナ和え 味噌汁(油揚げ) フルーツ	Caせんべい メロンパン 牛乳	豚肉 ツナ缶 油揚げ	精白米 すりごま じゃがいも	キャベツ 人参 フロッキー 小ネギ みかん	28 月	へちま丼ぶり トマトときゅうり and 和え物 ゆし豆腐汁 フルーツ	Feビスケット ココア蒸しパン 牛乳	鶏ひき肉 しらす干し ゆし豆腐	精白米	へちま.人参 玉ねぎ 小松菜 しめじ.ニラ トマト きゅうり.ネギ みかん
14 月	ご飯 豚肉生姜焼き ペイクドじゃが 人参サラダ 味噌汁 フルーツ	Feビスケット かぼちゃ蒸しパン 牛乳	豚肉 青のり わかめ	精白米 じゃがいも すりごま	玉ねぎ ピーマン 人参 もやし レタス バナナ	29 火	麦ご飯 白身魚の西京焼き ちゃんぽん風炒め そうめん汁 フルーツ	りんご もちもちボール 牛乳	白身魚 豚肉 ガマホコ あおさ	精白米 押麦 そうめん	トマト キャベツ もやし 人参 きくらげ みかん
15 火	沖繩そば 豆腐チャンプルー もずくの酢の物 フルーツ	りんご いなり寿司 牛乳	豚肉 ガマホコ 刻み昆布 沖繩豆腐 もずく	沖繩そば	山東菜 小ネギ キャベツ 人参 玉ねぎ トマト スイカ	30 水	ピラフ カツレツ かぼちゃサラダ(卵) すまし汁(麩) フルーツ	Feウエハース お誕生日ケーキ 牛乳	豚ひき肉 鶏もも皮なし チーズ わかめ	精白米 パン粉 マヨネーズ うずまき麩	玉ねぎ.人参 粒コーン缶 マッシュルーム缶 GP.トマト缶 かぼちゃ 胡瓜.キャベツ りんご

★材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。★食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。

★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。★幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。



離乳食こんだて

令和3年 6月

NO.1

★ 厚生労働省「授乳・離乳支援ガイド」に沿って、離乳食を進めます。

どんぐり保育園 離乳食

★ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、食形態、分量などは個人差を考慮します。

★ 離乳食の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合を見ながら幼児食へ移行していきます。

(作成者) 管理栄養士: 大田なつき

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月齢	初期 (5.6ヶ月頃)	中期 (7.8ヶ月頃)	後期 (9~11ヶ月頃)	中期 (7.8ヶ月頃)	後期 (9~11ヶ月頃)
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯茎でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯茎でつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状 (ごっくん)	絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	バナナ位 (かみかみ)	絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	バナナ位 (かみかみ)
1 (火)	10倍粥 (とろとろ) 小松菜ペースト 人参ペースト すまし汁	全粥 (ベタベタ) 鶏肉と小松菜煮 大根スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉と小松菜煮 味噌汁 大根 フルーツ	青のり粥 (ベタベタ) 豆腐と野菜のスープ フルーツ	青のり粥 (~軟飯) 豆腐と野菜のスープ フルーツ
	(主な食材) 米 小松菜 人参 鶏ささみ 玉ねぎ 大根 すいか			(主な食材) 米 青のり 絹豆腐 人参 玉ねぎ みかん	
2 (水)	10倍粥 (とろとろ) キャベツペースト 人参ペースト すまし汁	全粥 (ベタベタ) 煮魚 キャベツスープ フルーツ	全粥~軟飯 煮魚 味噌汁 キャベツ フルーツ	全粥 (ベタベタ) 鶏肉のトマト煮 野菜スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉のトマト煮 野菜スープ フルーツ
	(主な食材) 米 キャベツ 人参 白身魚 玉ねぎ みかん			(主な食材) 米 鶏ささみ トマト 人参 玉ねぎ バナナ	
3 (木)	10倍粥 (とろとろ) 小松菜ペースト 人参ペースト すまし汁	おじや (ベタベタ) きゅうりのおかか煮 大根スープ フルーツ	おじや (~軟飯) きゅうりのおかか煮 味噌汁 大根 フルーツ	人参粥 (ベタベタ) 豆腐と野菜スープ フルーツ	人参粥 (~軟飯) 豆腐と野菜スープ フルーツ
	(主な食材) 米 小松菜 人参 鶏ささみ きゅうり 削り節 大根 りんご			(主な食材) 米 人参 絹豆腐 玉ねぎ アツ刈り バナナ	
4 (金)	10倍粥 (とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁	全粥 (ベタベタ) 魚の野菜あんかけ ほうれん草スープ フルーツ	全粥~軟飯 魚の野菜あんかけ 味噌汁 ほうれん草 フルーツ	パン粥~ソフト 鶏肉とじゃが芋のスープ フルーツ	ソフト (きな粉) 鶏肉とじゃが芋のスープ フルーツ
	(主な食材) 米 ほうれん草 人参 白身魚 玉ねぎ もやし バナナ			(主な食材) 食パン ミルク きな粉 鶏ささみ じゃが芋 玉ねぎ みかん	
5 (土)	10倍粥 (とろとろ) かぼちゃペースト 玉ねぎペースト すまし汁	全粥 (ベタベタ) 鶏肉ミルク煮 かぼちゃスープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉ミルク煮 かぼちゃスープ フルーツ	菜粥 (ベタベタ) 豆腐スープ フルーツ	菜粥 (~軟飯) 豆腐スープ フルーツ
	(主な食材) 米 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ささみ 揚げ野菜 人参 みかん			(主な食材) 米 アツ刈り 絹豆腐 玉ねぎ あおさ りんご	
7 (月)	10倍粥 (とろとろ) 人参ペースト ほうれん草ペースト すまし汁	全粥 (ベタベタ) 人参しりしり炊煮 ほうれん草スープ フルーツ	全粥~軟飯 人参しりしり炊煮 味噌汁 ほうれん草 フルーツ	全粥 (ベタベタ) 鶏とじゃが芋煮 野菜スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏とじゃが芋煮 野菜スープ フルーツ
	(主な食材) 米 人参 ほうれん草 ツナ缶 玉ねぎ もやし バナナ			(主な食材) 米 鶏ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ りんご	
8 (火)	10倍粥 (とろとろ) 玉ねぎペースト レタスペースト すまし汁	野菜うどんスープ 豆腐とレタス煮 フルーツ	野菜うどんスープ 豆腐とレタス煮 フルーツ	全粥 (ベタベタ) 魚のトマト煮 じゃが芋スープ フルーツ	全粥~軟飯 魚のトマト煮 じゃが芋スープ フルーツ
	(主な食材) 米 玉ねぎ レタス うどん 人参 絹豆腐 レタス すいか			(主な食材) 米 白身魚 トマト 玉ねぎ じゃが芋 人参 りんご	
9 (水)	10倍粥 (とろとろ) 豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁	おじや (ベタベタ) 人参ミルク煮 豆腐あおさ汁 フルーツ	おじや (~軟飯) 人参ソフト 豆腐あおさ汁 フルーツ	さつま芋粥 (ベタベタ) ひきわり納豆 じゃが芋スープ フルーツ	さつま芋粥 (~軟飯) ひきわり納豆 じゃが芋スープ フルーツ
	(主な食材) 米 絹豆腐 人参 しらす 玉ねぎ あおさ みかん			(主な食材) 米 さつま芋 七割り納豆 キャベツ 人参 りんご	
10 (木)	10倍粥 (とろとろ) ポテトすり流し 小松菜ペースト すまし汁	全粥 (ベタベタ) 肉じゃが風 小松菜スープ フルーツ	全粥~軟飯 肉じゃが風 味噌汁 小松菜 フルーツ	しらす粥 (ベタベタ) 豆腐と野菜スープ フルーツ	しらす粥 (~軟飯) 豆腐と野菜スープ フルーツ
	(主な食材) 米 じゃが芋 小松菜 鶏ささみ 人参 玉ねぎ りんご			(主な食材) 米 しらす 絹豆腐 玉ねぎ 人参 みかん	
11 (金)	10倍粥 (とろとろ) 白身魚すり流し キャベツペースト すまし汁	全粥 (ベタベタ) 白身魚みどりあん 冬瓜スープ フルーツ	全粥~軟飯 白身魚みどりあん 味噌汁 冬瓜 フルーツ	菜粥 (ベタベタ) 豆腐と野菜のスープ フルーツ	菜粥 (~軟飯) 豆腐と野菜のスープ フルーツ
	(主な食材) 米 白身魚 キャベツ 冬瓜 人参 バナナ			(主な食材) 米 アツ刈り 絹豆腐 人参 キャベツ みかん	
12 (土)	10倍粥 (とろとろ) キャベツペースト 人参ペースト すまし汁	全粥 (ベタベタ) 鶏肉とキャベツ煮 じゃが芋スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉とキャベツ煮 じゃが芋スープ フルーツ	おじや (ベタベタ) 豆腐スープ フルーツ	おじや (~軟飯) 豆腐スープ フルーツ
	(主な食材) 米 キャベツ 人参 鶏ささみ じゃが芋 玉ねぎ みかん			(主な食材) 米 アツ刈り 人参 ツナ缶 絹豆腐 あおさ バナナ	
14 (月)	10倍粥 (とろとろ) じゃが芋すり流し レタスペースト 野菜スープ	全粥 (ベタベタ) 鶏肉とじゃが芋煮 レタススープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉とじゃが芋煮 レタススープ フルーツ	かぼちゃ粥 (ベタベタ) 魚と野菜煮 そうめん汁 フルーツ	菜粥 (~軟飯) 魚と野菜煮 そうめん汁 フルーツ
	(主な食材) 米 じゃが芋 レタス 鶏ささみ 人参 玉ねぎ バナナ			(主な食材) 米 かぼちゃ 白身魚 人参 玉ねぎ そうめん りんご	
15 (火)	10倍粥 (とろとろ) 豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁	うどんスープ 豆腐とキャベツ煮 フルーツ	うどんスープ 豆腐とキャベツ煮 フルーツ	全粥 (ベタベタ) 魚のトマト煮 ポテトスープ フルーツ	全粥~軟飯 魚のトマト煮 ポテトスープ フルーツ
	(主な食材) 米 絹豆腐 人参 うどん 玉ねぎ キャベツ すいか			(主な食材) 米 白身魚 トマト 玉ねぎ じゃが芋 人参 りんご	

NO.2

どんぐり保育園 離乳食

令和3年6月

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	初期 (5.6ヶ月頃)	中期 (7.8ヶ月頃)	後期 (9~11ヶ月頃)	中期 (7.8ヶ月頃)	後期 (9~11ヶ月頃)
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯茎でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯茎でつぶせる固さ
固さ	グリーンヨーグルト状 (ごっくん)	絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	バナナ位 (かみかみ)	絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	バナナ位 (かみかみ)
16 (水)	10倍粥 (とろとろ) 白身魚すり流し チンゲン菜ペースト すまし汁 (主な食材) 米 白身魚 チンゲン菜 トマト 玉ねぎ 人参 みかん	全粥 (べたべた) 白身魚のトマト煮 チンゲン菜スープ フルーツ (主な食材) 米 白身魚 チンゲン菜 トマト 玉ねぎ 人参 みかん	全粥~軟飯 白身魚のトマト煮 すまし汁 チンゲン菜 フルーツ	パン粥~ココロ-スト (きな粉) 豆腐と野菜スープ フルーツ (主な食材) 食パン ミルク きな粉 絹豆腐 人参 玉ねぎ バナナ	フィック-スト (きな粉) 豆腐と野菜スープ フルーツ (主な食材) 食パン ミルク きな粉 絹豆腐 人参 玉ねぎ バナナ
17 (木)	10倍粥 (とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な食材) 米 じゃが芋 人参 鶏ささみ 玉ねぎ 麩 りんご	全粥 (べたべた) 鶏肉の野菜煮 じゃが芋スープ フルーツ (主な食材) 米 じゃが芋 人参 鶏ささみ 玉ねぎ 麩 りんご	全粥~軟飯 鶏肉の野菜煮 じゃが芋スープ フルーツ	菜粥 (べたべた) 魚と野菜のスープ フルーツ (主な食材) 米 プロシ- 白身魚 人参 玉ねぎ バナナ	菜粥 (~軟飯) 魚と野菜のスープ フルーツ (主な食材) 米 プロシ- 白身魚 人参 玉ねぎ バナナ
18 (金)	10倍粥 (とろとろ) ブロッコリーペースト 大根ペースト すまし汁 (主な食材) 米 プロシ- 大根 白身魚 人参 あおさ バナナ	全粥 (べたべた) 魚とブロッコリー-煮 大根スープ フルーツ (主な食材) 米 プロシ- 大根 白身魚 人参 あおさ バナナ	全粥~軟飯 魚とブロッコリー-煮 味噌汁 大根 フルーツ	菜粥 (べたべた) 鶏肉のスープ フルーツ (主な食材) 米 小松菜 鶏ささみ 人参 玉ねぎ りんご	菜粥 (~軟飯) 鶏肉のスープ フルーツ (主な食材) 米 小松菜 鶏ささみ 人参 玉ねぎ りんご
19 (土)	10倍粥 (とろとろ) キャベツペースト 玉ねぎペースト すまし汁 (主な食材) 米 キャベツ 玉ねぎ きゅうり 削り節 絹豆腐 コ-スープ 人参 みかん	全粥 (べたべた) きゅうりおかか煮 豆腐コ-スープ フルーツ (主な食材) 米 キャベツ 玉ねぎ きゅうり 削り節 絹豆腐 コ-スープ 人参 みかん	全粥~軟飯 きゅうりおかか煮 豆腐コ-スープ フルーツ	おじや (べたべた) 鶏肉と野菜のスープ フルーツ (主な食材) 米 しらす キャベツ 鶏ささみ 人参 玉ねぎ バナナ	おじや (~軟飯) 鶏肉と野菜のスープ フルーツ (主な食材) 米 しらす キャベツ 鶏ささみ 人参 玉ねぎ バナナ
21 (月)	10倍粥 (とろとろ) 白身魚すり流し 人参ペースト すまし汁 (主な食材) 米 白身魚 人参 ほうれん草 玉ねぎ バナナ	全粥 (べたべた) 白身魚のおろし煮 チンゲン菜スープ フルーツ (主な食材) 米 白身魚 人参 ほうれん草 玉ねぎ バナナ	人参粥 (~軟飯) 白身魚のおろし煮 チンゲン菜スープ フルーツ	菜粥 (べたべた) 鶏肉の野菜煮 フルーツ (主な食材) 米 プロシ- 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 みかん	菜粥 (~軟飯) 鶏肉の野菜煮 フルーツ (主な食材) 米 プロシ- 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 みかん
22 (火)	10倍粥 (とろとろ) ポテトすり流し ほうれん草ペースト すまし汁 (主な食材) 米 じゃが芋 ほうれん草 鶏ささみ 人参 玉ねぎ すいか	全粥 (べたべた) 鶏肉のほうれん草煮 じゃが芋スープ フルーツ (主な食材) 米 じゃが芋 ほうれん草 鶏ささみ 人参 玉ねぎ すいか	全粥 (~軟飯) 鶏肉のほうれん草煮 じゃが芋スープ フルーツ	人参粥 (べたべた) 豆腐とブロッコリー-スープ フルーツ (主な食材) 米 人参 絹豆腐 ブロッコリー 玉ねぎ りんご	人参粥 (~軟飯) 豆腐とブロッコリー-スープ フルーツ (主な食材) 米 人参 絹豆腐 ブロッコリー 玉ねぎ りんご
23 (水)	慰霊の日				
24 (木)	10倍粥 (とろとろ) キャベツペースト 人参ペースト すまし汁 (主な食材) 米 キャベツ 人参 鶏ささみ 玉ねぎ コ-スープ 人参 ミルク りんご	全粥 (べたべた) 鶏肉のキャベツ煮 コーンスープ フルーツ (主な食材) 米 キャベツ 人参 鶏ささみ 玉ねぎ コ-スープ 人参 ミルク りんご	全粥~軟飯 鶏肉のキャベツ煮 コーンスープ フルーツ	しらす粥 (べたべた) 豆腐と小松菜スープ フルーツ (主な食材) 米 しらす 絹豆腐 人参 小松菜 バナナ	しらす粥 (~軟飯) 豆腐と小松菜スープ フルーツ (主な食材) 米 しらす 絹豆腐 人参 小松菜 バナナ
25 (金)	10倍粥 (とろとろ) キャベツペースト 冬瓜ペースト すまし汁 (主な食材) 米 キャベツ 冬瓜 鶏ささみ 人参 バナナ	全粥 (べたべた) 豆腐キャベツ煮 冬瓜スープ フルーツ (主な食材) 米 キャベツ 冬瓜 鶏ささみ 人参 バナナ	全粥~軟飯 豆腐キャベツ煮 味噌汁 冬瓜 フルーツ	おじや (べたべた) 鶏肉小松菜スープ フルーツ (主な食材) 米 ツナ缶 人参 玉ねぎ 鶏ささみ 小松菜 りんご	おじや (~軟飯) 鶏肉小松菜スープ フルーツ (主な食材) 米 ツナ缶 人参 玉ねぎ 鶏ささみ 小松菜 りんご
26 (土)	10倍粥 (とろとろ) 豆腐のすり流し チンゲン菜ペースト 野菜スープ (主な食材) 米 絹豆腐 チンゲン菜 人参 玉ねぎ 麩 みかん	全粥 (べたべた) 豆腐の野菜煮 チンゲン菜スープ フルーツ (主な食材) 米 絹豆腐 チンゲン菜 人参 玉ねぎ 麩 みかん	全粥~軟飯 豆腐の野菜煮 すまし汁 チンゲン菜 フルーツ	全粥 (べたべた) 魚の野菜煮 そうめん汁 フルーツ (主な食材) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 そうめん バナナ	全粥~軟飯 魚の野菜煮 そうめん汁 フルーツ (主な食材) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 そうめん バナナ
28 (月)	10倍粥 (とろとろ) 豆腐のすり流し 小松菜ペースト 野菜スープ (主な食材) 米 絹豆腐 小松菜 玉ねぎ しらす ゆし豆腐 みかん	全粥 (べたべた) 小松菜しらす煮 ゆし豆腐 フルーツ (主な食材) 米 絹豆腐 小松菜 玉ねぎ しらす ゆし豆腐 みかん	全粥~軟飯 小松菜しらす煮 ゆし豆腐 フルーツ	青のり粥 (べたべた) 鶏肉のトマトスープ フルーツ (主な食材) 米 青のり 鶏ささみ トマト 玉ねぎ りんご	青のり粥 (~軟飯) 鶏肉のトマトスープ フルーツ (主な食材) 米 青のり 鶏ささみ トマト 玉ねぎ りんご
29 (火)	10倍粥 (とろとろ) 白身魚すり流し 人参ペースト すまし汁 (主な食材) 米 白身魚 人参 トマト そうめん あおさ みかん	全粥 (べたべた) 白身魚のトマト煮 そうめん汁 フルーツ (主な食材) 米 白身魚 人参 トマト そうめん あおさ みかん	全粥~軟飯 白身魚のトマト煮 そうめん汁 フルーツ	おじや (べたべた) 豆腐スープ フルーツ (主な食材) 米 人参 玉ねぎ しらす 絹豆腐 キャベツ りんご	おじや (~軟飯) 豆腐スープ フルーツ (主な食材) 米 人参 玉ねぎ しらす 絹豆腐 キャベツ りんご
30 (水)	10倍粥 (とろとろ) かぼちゃペースト キャベツペースト すまし汁 (主な食材) 米 かぼちゃ キャベツ 鶏ささみ 玉ねぎ 麩 りんご	全粥 (べたべた) かぼちゃそぼろ煮 キャベツスープ フルーツ (主な食材) 米 かぼちゃ キャベツ 鶏ささみ 玉ねぎ 麩 りんご	全粥~軟飯 かぼちゃそぼろ煮 すまし汁 麩キャベツ フルーツ	全粥 (べたべた) レタス豆腐和え 野菜スープ フルーツ (主な食材) 米 絹豆腐 レタス 人参 玉ねぎ みかん	全粥~軟飯 レタス豆腐和え 野菜味噌汁 フルーツ (主な食材) 米 絹豆腐 レタス 人参 玉ねぎ みかん

★保護者の方へ★ 色々な食材に慣れておくと、保育園での給食時間も楽しく、
おいしく食べられるので、献立表を参考に、まだ食べていない食材は自宅でチャレンジしてみ