

食育たより もぐもぐ5月号



- ①名前
- ②台所歴
- ③光の子保育園の
おすすめメニュー
- ④好きな食べ物
- ⑤子どもたちへ
メッセージ

新年度が始まり、あっという間に1か月が経ちました！少しずつ新しい環境に慣れてきましたね。
今月号は予告通り台所職員の自己紹介を行いたいと思います☆

①栄養士 安藤 裕里
②1年6か月
③大豆つくね・おくずかけ
④お寿司・餃子・(日本酒)
⑤いつもモリモリとおかわりをして食べてくれてありがとう！みんなの「おいしかった～！」がいっぱい聞けるように、一生懸命ご飯を作るよ！食べたいものがあつたらぜひゆりさんに教えてね～！

①調理員 佐藤 一世
②2年3か月
③野菜の揚げ漬け
④ラーメン(昔ながらの)
⑤みんなが食べやすいように切ったり、やわらかく煮たりたくさん工夫をしています。残さず食べてもらえると嬉しです。

①調理員 鹿又 由佳
②14年
③豆料理
(豆カレー・大豆のかりん揚げ・呉汁)
④お寿司・甘いスイーツ
(和・洋どちらも...)
⑤お腹ぺこぺこになるくらい毎日緑いっぱいの園庭でお日さまいっぱい浴びて体を動かしましょう!!

①調理員 千葉 りつ子
②1年1か月
③ピピンパ丼
④お寿司
⑤みんなの名前を早くおぼえたいので、いっぱい話しかけてね。

おすすめメニューはどれも子どもたちに大人気のメニューです！これからも台所職員一丸となり、子どもたちのための食事を作っていきますのでよろしくお願ひします(*^▽^*)



「〇〇さん、あさごはん なにたべてきたの～？」

れんがのいえさんの男の子のお話です。げんきっさんの時から毎日、台所職員の朝ごはんを聞きに台所までやってきます。

「かまたさーん(かのまたさん)、何食べてきたの～？」
「ご飯と～…」と答えると「〇〇はひよこのふりかけご飯と～納豆と～…」
自分と、家族の食べたものを教えてくれます。

「豚汁を食べたよ～」と伝えた日には、「ご飯(お米)は食べなかったの～？」と、お米もしっかりと食べてきたのかを聞いてくれたのです。素晴らしいですね😊
毎日の朝ごはんチェックがあるため、台所職員もドキドキです。笑

子どもたちが、お昼ごはんまでしっかりと遊ぶことができ、日々の成長に重要な「朝ごはん」を毎日意識してくれていること、とてもうれしく思っています。お友達同士で、朝ごはんの会話があつたらとっても素敵だなあ。😊

3歳以上児さんは養生へ行ったり、大型遊具を上ったりと、3歳未満児さんに比べて運動量がとても多くなります。午前中からたっぷり遊ぶことができるように、朝ごはんを食べて登園しましょう～☆

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
午前	2 パナナ	3	4	5	6 パナナ	7 チーズ・小魚		
屋食	ご飯(雑穀)、鶏肉と新ごぼうの煮物、ほうとう風汁、ふりかけ(おかか)	お休み	お休み	お休み	ハヤシライス、春キャベツと新じゃがいものスープ、いちご	豚肉と小松菜のあんかけ丼、中華スープ、甘夏みかん		
午後	みそおにぎり				のりおにぎり(梅干し)	しらすおにぎり		
夜食	チーズ・小魚				チーズ・小魚			
午前	9 ふかしかぼちゃ	10 りんご	11 ふかしいも	12 パナナ	13 ふかしじゃがいも	14 チーズ・小魚		
屋食	ご飯(玄米)、肉豆腐、三平汁、ふりかけ(魔法の粉)	ご飯(麦)、大豆つくね、切り干し大根の煮物、豆乳味噌スープ	たけのこご飯、豚汁、いちご	ご飯(雑穀)、初カツオのみそ和え、おかひじきと春雨のサラダ、なめこ汁	ご飯(7分)、鶏肉の照り焼き、ひじきの煮物、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	カレーライス、マカロニスープ、りんご		
午後	おかかチーズおにぎり	スイートポテト	ミネラルおにぎり、小女子	ぶどうゼリー	鮭とそら豆のおにぎり、小女子	ごまおはぎ		
夜食	野菜スープ	鶏粥	チーズ・小魚	中華粥	パナナ			
午前	16 ふかしいも	17 りんご	18 ふかしじゃがいも	19 パナナ	20 ふかしかぼちゃ	21 チーズ・小魚		
屋食	ご飯(玄米)、筑前煮(非常食)、おくずかけ、ふりかけ(ひじき)	ご飯(雑穀)、あじの南蛮漬、花野菜サラダ、みそ汁(切り干し大根)	ピピンパ丼、ワンタンスープ、甘夏みかん	ご飯(麦)、さわらのかば焼き、炒り豆腐、みそ汁(厚揚げ・もやし)	ご飯(5分)、豚肉の生姜炒め、キャベツとひよこ豆のサラダ、みそ汁(豆腐・長ネギ)	麻婆豆腐丼、キャベツのスープ、パナナ		
午後	青菜の中華風おにぎり、小女子	いもち、ゆでそら豆	大豆じゃこおにぎり、小女子	きつねうどん、りんご	きなこおはぎ	みかん缶ゼリー		
夜食	煮込みうどん	チーズ・小魚	パナナ	五目粥	オレンジ			
午前	23 ふかしかぼちゃ	24 パナナ	25 ふかしいも	26 りんご	27 ふかしじゃがいも	28 チーズ・小魚		
屋食	ご飯(玄米)、豚肉のすき焼き風煮、雷汁、ふりかけ(魔法の粉)	ご飯(麦)、鮭の味噌チーズ焼き、ほうれん草の梅和え、すまし汁(かまぼこ・大根)	豆カレー、豆乳担々風スープ、パナナ	ご飯(7分)、鶏ささみの香味揚げ、すき昆布の煮物、みそ汁(かぼちゃ)	ご飯(雑穀)、カレイの塩麹焼き、切り干し大根と水菜のサラダ、みそ汁(厚揚げ・キャベツ)	ごぼうと鶏肉の混ぜご飯、豚汁、りんご		
午後	さつまいもとりんごの重ね煮	鶏そぼろとさやえんどうのおにぎり、小女子	かぶとの春巻き、オレンジ	チーズ焼きおにぎり、小女子	高野豆腐ドーナツ(きなこ)	おかかおにぎり		
夜食	野菜スープ	りんご	チーズ・小魚	マカロニスープ	パナナ			
午前	30 ふかしいも	31 パナナ	*毎日「納豆」「ぬか漬け(浅漬け)」「麦茶」が一緒に提供されます。納豆には梅干しやチーズが入る場合もあります。					
屋食	ご飯(玄米)、新じゃがいもとお豆の煮物、呉汁、ふりかけ(ゆかり)	ご飯(5分)、タラのから揚げごまソースかけ、小松菜の磯部和え、みそ汁(長ネギ・わかめ)						
午後	ミネラルおにぎり、小女子	新じゃがいものおやき						
夜食	煮込みうどん	りんご	~メニューに取り入れている旬の食べ物~ たけのこ・ごぼう・じゃがいも・キャベツ・おかひじき・そら豆・さやえんどう・さわら・あじ・甘夏・いちご					
				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
				3歳未満児	498kcal	22.1g	13.1g	1.4g
				3歳以上児	594kcal	27.3g	16.4g	1.8g



令和4年5月 <中期食> 離乳食献立



日	曜	朝おやつ	主食	副菜	汁	午後おやつ
2	月		鶏ささみと野菜の煮物		ほうとう風汁	やさいお じや
			鶏ささみ・じゃがいも・にんじん・さやえんどう・ほししいたけ		かぼちゃ・にんじん・大根・長ネギ	
6	金		野菜のあんかけ丼	いちご	春キャベツと新じゃがいものスープ	あおりの おじや
			鶏ひき肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参・しめじ・トマト		キャベツ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・アスパラ	
7	土		小松菜とひき肉のあんかけ丼	りんご	野菜スープ	しらすおじ や
			小松菜・ひき肉・人参・もやし・玉ねぎ		青梗菜・にんじん・玉ねぎ	
9	月		肉豆腐		かつおといわしのおだし	おかかお じや
			豆腐・えのき・人参・長ネギ・白菜・鶏ささみ		大根・人参・豆腐・長ネギ	
10	火		鶏つくね	切り干し大根の煮物	かつおのおだし	さつまい もの甘煮
			鶏ひき肉・玉ねぎ・しらす・青のり	切り干し大根・人参・えのき・玉ねぎ・しいたけ	豆腐・じゃがいも・人参・小松菜	
11	水		鮭おじや	バナナ	かつおのおだし	あおりの おじや
			鮭		豆腐・里芋・人参・大根・長ネギ・白菜・しめじ	
12	木		かつおの煮つけ	春雨サラダ	なめこ汁	トマト粥
			かつお	春雨・もやし・きゅうり・人参	豆腐・なめこ・三つ葉・大根	
13	金		鶏ささみの煮つけ	凍り豆腐の煮物	かつおといわしのおだし	鮭とそら 豆のおじや
			鶏ささみ	凍り豆腐・人参・干しいたけ	大根・人参・豆腐・長ネギ・凍り豆腐	
14	土		野菜のあんかけ丼	甘夏みかん	マカロニスープ	やさいお じや
			じゃがいも・たまねぎ・人参・鶏ひき肉・トマト・ピーマン		マカロニ・キャベツ・玉ねぎ・人参・スナップエンドウ	
16	月		筑前煮		おくずがけ	青菜としら すのおじや
			里芋・人参・いんげん・干しいたけ・鶏ささみ		温麺・人参・豆麩・小松菜	
17	火		カレイの煮つけ	花野菜サラダ	かつおといわしのおだし	緑のマッ シュポテト
			カレイ	ブロッコリー・カリフラワー・人参・鶏ささみ	切り干し大根・玉ねぎ・小松菜・人参・凍り豆腐	
18	水		ピピン丼	甘夏みかん	ワンタンスープ	しらすおじ や
			ほうれん草・もやし・人参・鶏ひき肉		青梗菜・人参・白菜・ワンタンの皮	
19	木		さわらの煮つけ	炒り豆腐	かつおといわしのおだし	煮込みう どん
			さわら	豆腐・ひき肉・人参・干しいたけ	大根・人参・玉ねぎ・小松菜・凍り豆腐	
20	金		鶏ささみの煮つけ	春キャベツのサラダ	かつおといわしのおだし	きなこお じや
			鶏ささみ	キャベツ・人参	豆腐・長ネギ・小松菜・椎茸	
21	土		麻婆豆腐丼	りんご	キャベツのスープ	果物
			豆腐・ひき肉・長ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ		キャベツ・人参・じゃがいも	
23	月		野菜たっぷりあんかけ丼		雷汁	さつまいも とりんご煮
			焼き豆腐・長ねぎ・人参・玉ねぎ・えのき・白菜・椎茸		豆腐・玉ねぎ・もやし・長ねぎ・人参	
24	火		鮭の煮つけ	ほうれん草の和え物	かつおとこんぶのおだし	鶏そぼろ おじや
			鮭	ほうれん草・人参	豆腐・えのき・小松菜・舞茸・凍り豆腐	
25	水		野菜のあんかけ	りんご	春雨スープ	やさいおじ や
			じゃがいも・玉ねぎ・人参・トマト		春雨・キャベツ・ニラ・人参・もやし・ひき肉	
26	木		鶏ささみの煮つけ	凍り豆腐の煮物	かつおといわしのおだし	しらすお じや
			鶏ささみ	凍り豆腐・人参	豆腐・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・凍り豆腐	
27	金		カレイの煮つけ	水菜と切り干し大根のサラダ	かつおといわしのおだし	きなこお じや
			カレイ	水菜・切り干し大根・きゅうり・人参	大根・人参・玉ねぎ・小松菜・凍り豆腐	
28	土		鶏そぼろおじや	バナナ	かつおのおだし	おかかお じや
			鶏ひき肉・人参		豆腐・里芋・にんじん・長ねぎ・白菜	
30	月		新じゃがいもとひき肉の煮物		かつおのおだし	あおりの おじや
			じゃがいも・ひき肉・人参・長ねぎ・干し椎茸		人参・じゃがいも・大根・長ねぎ・豆腐	
31	火		たらの煮つけ	小松菜の和え物	かつおといわしのおだし	マッシュ ポテト
			たら	小松菜・人参・もやし・しらす	じゃがいも・長ねぎ・人参・大根・凍り豆腐	

- ★ 離乳食・ミルクは月齢や個々のペースに合わせて提供します。
- ★ 7～8か月はおかゆ、9～11か月の主食は軟飯です。
- ★ 7～8か月と9～11か月の食事は同じ内容で、軟らかさや形態、量が違います。
- ★ 食材・かたさなどについては食べやすいように配慮します。
- ★ 予定メニューは変更になる場合もありますので、ご了承ください。



令和4年5月 <後期食> 離乳食献立



日	曜	朝おやつ	主食	副菜	汁	午後おやつ
2	月	バナナ	鶏肉と野菜の煮物 鶏肉・じゃがいも・にんじん・さやえんどう・干し椎茸・レンコン・ごぼう・大豆		ほうとう風汁 かぼちゃ・にんじん・大根・長ネギ・豚肉・凍り豆腐	やさいおじや (みそ)
6	金	バナナ	野菜のあんかけ丼 豚肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参・しめじ・トマト	いちご	春キャベツと新じゃがいものスープ キャベツ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・アスパラ・鶏肉	あおのり おじや
7	土	果物	小松菜と豚肉のあんかけ丼 小松菜・豚肉・人参・もやし・玉ねぎ	りんご	野菜スープ 青梗菜・にんじん・玉ねぎ	しらす おじや
9	月	ふかし かぼちゃ	肉豆腐 豆腐・えのき・人参・長ネギ・白菜・豚肉		三平汁 鮭・大根・人参・豆腐・長ねぎ・ごぼう	おかか おじや
10	火	りんご	鶏つくね 鶏ひき肉・玉ねぎ・しらす・青のり	切り干し大根の煮物 切り干し大根・人参・えのき・玉ねぎ・椎茸・大豆	みそ汁 豆腐・じゃがいも・人参・小松菜・鶏肉・ごぼう	さつまい もの甘煮
11	水	ふかし いも	鮭とたけのこのおじや 鮭・たけのこ	バナナ	豚汁 豆腐・里芋・人参・大根・長ネギ・白菜・しめじ・豚肉・ごぼう	あおのり おじや
12	木	バナナ	かつおの煮つけ かつお	春雨サラダ 春雨・もやし・きゅうり・人参・ひよこ豆	なめこ汁 豆腐・なめこ・三つ葉・大根	トマト粥
13	金	ふかし じゃがい も	鶏肉の煮つけ 鶏肉	ひじきの煮物 ひじき・凍り豆腐・人参・干しいたけ	かつおといわしのおだし 大根・人参・豆腐・長ネギ・凍り豆腐・わかめ	鮭とそら豆 のおじや
14	土	果物	野菜のあんかけ丼 じゃがいも・たまねぎ・人参・鶏ひき肉・トマト・ピーマン	甘夏みかん	マカロニスープ マカロニ・キャベツ・玉ねぎ・人参・スナップエンドウ	やさい おじや
16	月	ふかし いも	筑前煮 里芋・人参・いんげん・干しいたけ・鶏肉・れんこん・ごぼう・大豆		おくずがけ 温麺・人参・豆麩・小松菜・鶏肉	青菜としら すのおじや
17	火	りんご	あじの煮つけ あじ	花野菜サラダ ブロッコリー・カリフラワー・人参・鶏ささみ	みそ汁 切り干し大根・玉ねぎ・小松菜・人参・凍り豆腐	緑のマッ シュポテト
18	水	ふかし じゃがい も	ビビンバ丼 ほうれん草・もやし・人参・豚肉・大豆ミート	甘夏みかん	ワンタンスープ 青梗菜・人参・白菜・ワンタンの皮・鶏肉	しらす おじや
19	木	バナナ	さわらの煮つけ さわら	炒り豆腐 豆腐・ひき肉・人参・干しいたけ・おから・ごぼう	みそ汁 大根・人参・玉ねぎ・小松菜・凍り豆腐	煮込み うどん
20	金	ふかし かぼちゃ	豚肉と玉ねぎのあんかけ 豚肉・玉ねぎ	春キャベツとひよこ豆のサラダ キャベツ・人参・ひよこ豆	みそ汁 豆腐・長ネギ・小松菜・椎茸・わかめ	きなこ おじや
21	土	果物	麻婆豆腐丼 豆腐・ひき肉・長ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ	りんご	キャベツのスープ キャベツ・人参・じゃがいも・鶏肉	果物
23	月	ふかし かぼちゃ	すきやき風煮 豚肉・焼き豆腐・長ねぎ・人参・玉ねぎ・えのき・白菜・椎茸		雷汁 豆腐・玉ねぎ・もやし・長ねぎ・人参	さつまいも とりんご煮
24	火	バナナ	鮭の煮つけ 鮭	ほうれん草の和え物 ほうれん草・人参	すまし汁 豆腐・えのき・小松菜・舞茸・凍り豆腐・わかめ	鶏そぼろ おじや
25	水	ふかし いも	野菜のあんかけ じゃがいも・玉ねぎ・人参・トマト・大豆	りんご	春雨スープ 春雨・キャベツ・ニラ・人参・もやし・ひき肉	やさい おじや
26	木	りんご	鶏ささみの煮つけ 鶏ささみ	すき昆布の煮物 すき昆布・大豆もやし・凍り豆腐・人参	みそ汁 豆腐・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・凍り豆腐・ごぼう	しらす おじや
27	金	ふかし じゃがい も	カレイの煮つけ カレイ	水菜と切り干し大根のサラダ 水菜・切り干し大根・きゅうり・人参・大豆	みそ汁 大根・人参・玉ねぎ・小松菜・凍り豆腐・豆もやし	きなこ おじや
28	土	果物	鶏そぼろおじや 鶏ひき肉・人参	バナナ	豚汁 豆腐・里芋・にんじん・長ねぎ・白菜・豚肉・ごぼう	おかか おじや
30	月	ふかし いも	新じゃがいもとひき肉の煮物 じゃがいも・ひき肉・人参・長ねぎ・干し椎茸・大豆		呉汁 人参・じゃがいも・大根・長ねぎ・豆腐・大豆・鶏肉	あおのり おじや
31	火	バナナ	たら煮つけ たら	小松菜の和え物 小松菜・人参・もやし・しらす	みそ汁 じゃがいも・長ねぎ・人参・大根・凍り豆腐・わかめ	マッシュ ポテト

- ★ 離乳食・ミルクは月齢や個々のペースに合わせて提供します。
- ★ 7～8か月はおかゆ、9～11か月の主食は軟飯です。
- ★ 7～8か月と9～11か月の食事は同じ内容で、軟らかさや形態、量が違います。
- ★ 食材・かたさなどについては食べやすいように配慮します。
- ★ 予定メニューは変更になる場合もありますので、ご了承ください。



令和4年5月 <完了期食> 離乳食献立



日	曜	朝おやつ	主食	副菜	汁	午後おやつ
2	月	バナナ	鶏肉と野菜の煮物 鶏肉・じゃがいも・にんじん・さやえんどう・干し椎茸・レンコン・ごぼう・大豆・こんにゃく		ほうとう風汁 かぼちゃ・にんじん・大根・長ネギ・豚肉・凍り豆腐・こんにゃく	やさいおじや (みそ)
6	金	バナナ	野菜のあんかけ丼 豚肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参・しめじ・トマト	いちご	春キャベツと新じゃがいものスープ キャベツ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・アスパラ・鶏肉	あおのり おじや
7	土	果物	小松菜と豚肉のあんかけ丼 小松菜・豚肉・人参・もやし・玉ねぎ	りんご	野菜スープ 青梗菜・にんじん・玉ねぎ	しらす おじや
9	月	ふかし かぼちゃ	肉豆腐 豆腐・えのき・人参・長ネギ・白菜・豚肉		三平汁 鮭・大根・人参・豆腐・長ねぎ・ごぼう	おかか おじや
10	火	りんご	鶏つくね 鶏ひき肉・玉ねぎ・しらす・青のり	切り干し大根の煮物 切り干し大根・人参・えのき・玉ねぎ・椎茸・大豆・油揚げ・こんにゃく	豆乳味噌スープ 豆腐・じゃがいも・人参・小松菜・鶏肉・ごぼう・豆乳	さつまい もの甘煮
11	水	ふかし いも	鮭とたけのこのおじや 鮭・たけのこ	バナナ	豚汁 豆腐・里芋・人参・大根・長ネギ・白菜・しめじ・豚肉・ごぼう・こんにゃく	あおのり おじや
12	木	バナナ	かつおの煮つけ かつお	春雨サラダ 春雨・もやし・きゅうり・人参・ひよこ豆・油揚げ	なめこ汁 豆腐・なめこ・三つ葉・大根	トマト粥
13	金	ふかし じゃがい も	鶏肉の煮つけ 鶏肉	ひじきの煮物 ひじき・凍り豆腐・人参・干しいたけ・油揚げ・こんにゃく	かつおといわしのおだし 大根・人参・豆腐・長ネギ・凍り豆腐・わかめ	鮭とそら 豆のおじや
14	土	果物	野菜のあんかけ丼 じゃがいも・たまねぎ・人参・鶏ひき肉・トマト・ピーマン	甘夏みかん	マカロニスープ マカロニ・キャベツ・玉ねぎ・人参・スナッPEndウ	やさい おじや
16	月	ふかし いも	筑前煮 里芋・人参・いんげん・干しいたけ・鶏肉・れんこん・ごぼう・大豆・こんにゃく		おくずがけ 温麺・人参・豆麩・小松菜・鶏肉・油揚げ・こんにゃく	青菜としら すのおじや
17	火	りんご	あじの煮つけ あじ	花野菜サラダ ブロッコリー・カリフラワー・人参・鶏ささみ	みそ汁 切り干し大根・玉ねぎ・小松菜・人参・凍り豆腐・油揚げ	緑のマツ シユポテト
18	水	ふかし じゃがい も	ビビンバ丼 ほうれん草・もやし・人参・豚肉・大豆ミート	甘夏みかん	ワンタンスープ 青梗菜・人参・白菜・ワンタンの皮・鶏肉	しらす おじや
19	木	バナナ	さわらの煮つけ さわら	炒り豆腐 豆腐・ひき肉・人参・干しいたけ・おから・ごぼう	みそ汁 大根・人参・玉ねぎ・小松菜・凍り豆腐・生揚げ	煮込み うどん
20	金	ふかし かぼちゃ	豚肉と玉ねぎのあんかけ 豚肉・玉ねぎ	春キャベツとひよこ豆のサラダ キャベツ・人参・ひよこ豆	みそ汁 豆腐・長ネギ・小松菜・椎茸・わかめ・油揚げ	きなこ おじや
21	土	果物	麻婆豆腐丼 豆腐・ひき肉・長ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ	りんご	キャベツのスープ キャベツ・人参・じゃがいも・鶏肉	果物
23	月	ふかし かぼちゃ	すきやき風煮 豚肉・焼き豆腐・長ねぎ・人参・玉ねぎ・えのき・白菜・椎茸・こんにゃく		雷汁 豆腐・玉ねぎ・もやし・長ねぎ・人参	さつまい もとりんご煮
24	火	バナナ	鮭の煮つけ 鮭	ほうれん草の和え物 ほうれん草・人参・ちくわ	すまし汁 豆腐・えのき・小松菜・舞茸・凍り豆腐・わかめ・かまぼこ	鶏そぼろ おじや
25	水	ふかし いも	野菜のあんかけ じゃがいも・玉ねぎ・人参・トマト・大豆	りんご	豆乳味噌スープ 春雨・キャベツ・ニラ・人参・もやし・ひき肉・豆乳	やさい おじや
26	木	りんご	鶏ささみの煮つけ 鶏ささみ	すき昆布の煮物 すき昆布・大豆もやし・凍り豆腐・人参・油揚げ・こんにゃく	みそ汁 豆腐・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・凍り豆腐・ごぼう・油揚げ	しらす おじや
27	金	ふかし じゃがい も	カレイの煮つけ カレイ	水菜と切り干し大根のサラダ 水菜・切り干し大根・きゅうり・人参・大豆	みそ汁 大根・人参・玉ねぎ・小松菜・凍り豆腐・豆もやし・生揚げ	きなこ おじや
28	土	果物	鶏そぼろおじや 鶏ひき肉・人参	バナナ	豚汁 豆腐・里芋・にんじん・長ねぎ・白菜・豚肉・ごぼう	おかか おじや
30	月	ふかし いも	新じゃがいもとひき肉の煮物 じゃがいも・ひき肉・人参・長ねぎ・干し椎茸・大豆・こんにゃく・油揚げ		呉汁 人参・じゃがいも・大根・長ねぎ・豆腐・大豆・鶏肉	あおのり おじや
31	火	バナナ	たら煮つけ たら	小松菜の和え物 小松菜・人参・もやし・しらす	みそ汁 じゃがいも・長ねぎ・人参・大根・凍り豆腐・わかめ	マッシュ ポテト

- ★ 離乳食・ミルクは月齢や個々のペースに合わせて提供します。
- ★ 7～8か月はおかゆ、9～11か月の主食は軟飯です。
- ★ 7～8か月と9～11か月の食事は同じ内容で、軟らかさや形態、量が違います。
- ★ 食材・かたさなどについては食べやすいように配慮します。
- ★ 予定メニューは変更になる場合もありますので、ご了承ください。