



こんだてひょう  
(離乳食：1歳～1歳6ヶ月頃)

日 / 曜	昼食 (全員)	午前の間食		材料名		( 昼食・間食 )	
		午後の間食	くあか	くきいろ	くみどり		
1 (水)	ご飯 鶏の唐揚げ煮 葉野菜のやわらか煮 トマト すまし汁	調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 鶏肉 鶏卵	熱や力になる 胚芽米 小麦粉 鶏卵 油 車麩 ごま	体の調子を整える キャベツ 小松菜 トマト 白菜 みかん 胡瓜		
2 (木)	ご飯 ミートローフ 小松菜・きのこソテー 人参グラッセ クリームコンソープ	調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 豚ひき肉 牛ひき肉 スキムミルク	胚芽米 強化米 油 三温糖 ごま	玉ねぎ 青ピーマン 人参 小松菜 エリンギ クリームコーン(缶) りんご		
3 (金)	さんまのかば焼き丼 根菜の煮物 ブロッコリーのごままぶし アオサ汁	調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) さんま 沖縄豆腐 フォローアップミルク	胚芽米 油 三温糖 ごま 食パン	大根 人参 生しいたけ ブロッコリー アオサ 青ねぎ みかん		
4 (土)	ハヤシライス 蒸し野菜サラダ すまし汁	調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 牛ひき肉 沖縄豆腐	胚芽米 油 小麦粉 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ グリンピース ブロッコリー 南瓜 レーズン りんご 胡瓜 わかめ		
6 (月)	ご飯 豆腐の中華煮 大根りんごサラダ 春雨野菜スープ	調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 豚ひき肉 沖縄豆腐 ツナ(缶) 鶏卵	胚芽米 油 三温糖 はるさめ さつま芋 小麦粉 油	白菜 人参 きくらげ たけのこ チンゲンサイ 大根 胡瓜 りんご 小松菜		
7 (火)	ピビンバご飯 キャベツと納豆のお焼き ブロッコリースープ	調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 牛肉 ひきわり納豆 ハム ツナ(缶)	胚芽米 三温糖 ごま 小麦粉 油 そうめん	人参 ほうれん草 キャベツ 青ねぎ ブロッコリー みかん なら		
8 (水)	もちきびご飯 じゃこ野菜のかき揚げ 三平汁 くだもの	調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) ちりめんじゃこ 鶏卵 鮭 ツナ(缶)	胚芽米 もちきび 小麦粉 油 じゃが芋 食パン	玉ねぎ さやいんげん 南瓜 大根 人参 生しいたけ 長ねぎ りんご		
9 (木)	お弁当会 	調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳)	せんべい	みかん		
10 (金)	もちきびご飯 拌三絲 マカロニサラダ 島人参のレバー汁	調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) ハム 豚レバー 鶏卵 鮭	胚芽米 もちきび 三温糖 ごま マカロニ じゃが芋 小麦粉 油	もやし ほうれん草 人参 胡瓜 青ねぎ りんご キャベツ 長ねぎ 青のり		
11 (土)	もちきびご飯 野菜の納豆和え 白菜と肉団子のスープ煮	調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) ひきわり納豆 豚ひき肉 鶏ひき肉	胚芽米 もちきび 小麦粉 はるさめ 油	ほうれん草 人参 青のり しょうが 玉ねぎ 白菜 生しいたけ		

【裏面印刷あります】

楽しい季節を元気に過ごそう

今年も早いもので12月を迎えました。クリスマスに年末年始と楽しいことがたくさん控えているこの時季、風邪などで体調を崩さないように栄養バランスのとれた食事をとって元気に過ごしましょう。



おうちで  
食育

魚を食べよう

食の欧米化とともに肉を食べることが増えました。肉中心の食事は生活習慣病にもつながりやすいため、バランスよく魚も食べるようにしましょう。魚を食べる利点には次のようなものがあります。

- 体が丈夫になる  
魚に含まれているたんぱく質は体の組織をつくります。赤みの魚は鉄分が豊富なのでとくにおすすめです。
- 骨や歯が丈夫になる(しらす、ちりめんじゃこ、ししゃもなど)  
丸ごと食べられる魚は、カルシウムをたっぷりとることができます。ビタミンDも多く含まれているので、カルシウムを効率よく吸収します。
- 血液がサラサラになる(サバ、あじ、いわし、さんまなど)  
青魚にはDHAやEPAという良質な脂肪酸が豊富に含まれており、血液をサラサラにする効果があります。動脈硬化を予防するほか、脳の発達や機能を高めてくれます。



13 (月)	もちきびご飯 五目卵焼き 白菜の煮浸し りんごポテトサラダ みそ汁	調製粉乳~保育乳 ほうれん草のスコーン くだもの 調製粉乳~保育乳	調製豆乳(保育乳) 鶏卵 鶏ひき肉 牛乳	胚芽米 もちきび 油 三温糖 ジャが芋 小麦粉 ごま	玉ねぎ パセリ ひじき 白菜 人参 りんご 胡瓜 切干大根 貝われ大根 ほうれん草 柿
14 (火)	ご飯 鮭ナゲット 野菜の納豆和え 春雨サラダ みそ汁	調製粉乳~保育乳 マカロニのきな粉和え くだもの 調製粉乳~保育乳	調製粉乳(保育乳) 鮭 沖縄豆腐 ひきわり納豆 きな粉	胚芽米 上新粉 油 はるさめ 三温糖 マカロニ	玉ねぎ ほうれん草 人参 胡瓜 みかん(缶) 大根 わかめ 青ねぎ バナナ
15 (水)	もちきびご飯 蓮根入りかみかみハンバーグ ブロッコリーサラダ トマト みそ汁	調製粉乳~保育乳 胡瓜のおにぎり クラッカー 調製粉乳~保育乳	調製粉乳(保育乳) 鶏ひき肉 沖縄豆腐	胚芽米 もちきび 油 三温糖 ごま パンソルトクラッカー	玉ねぎ 蓮根 ブロッコリー 人参 ホールコーン(缶) トマト 南瓜 舞茸 青ねぎ 胡瓜 もみのり
16 (木)	ビーフカレーライス スティック胡瓜 すまし汁	調製粉乳~保育乳 フルーツのヨーグルト和え せんべい 調製粉乳~保育乳	調製粉乳(保育乳) 牛ひき肉 プレーンヨーグルト	胚芽米 油 ジャが芋 小麦粉 はちみつ せんべい	玉ねぎ 人参 トマト りんご 小松菜 しめじ バナナ みかん(缶) ブルーン
17 (金)	食パン 魚のシチュー くだものヨーグルト和え	調製粉乳~保育乳 じゃこと小松菜のおにぎり 豆乳	調製粉乳(保育乳) 白身魚 スキムミルク プレーンヨーグルト ちりめんじゃこ 調整豆乳	食パン ジャが芋 小麦粉 胚芽米	人参 玉ねぎ ブロッコリー バナナ 柿 レーズン 小松菜
18 (土)	ナスとひき肉のみそ炒め丼 温野菜サラダ すまし汁	調製粉乳~保育乳 せんべい くだもの 調製粉乳~保育乳	調製粉乳(保育乳) 牛ひき肉 豚ひき肉 沖縄豆腐	胚芽米 油 三温糖 ごま ジャが芋 せんべい	ナス 人参 玉ねぎ ブロッコリー わかめ 青ねぎ バナナ
20 (月)	押麦ご飯 鯖の人参みそ煮 根菜の煮物 すまし汁	調製粉乳~保育乳 ゆかりごはんのおにぎり くだもの 調製粉乳~保育乳	調製粉乳(保育乳) 鯖 三枚肉 沖縄豆腐	胚芽米 押麦 三温糖 ジャが芋 油	人参 ごぼう ほうれん草 みかん
21 (火)	ご飯 厚揚げのきのこもすくあんのかけ キャベツと鶏ささみのサラダ すまし汁	調製粉乳~保育乳 さつま芋の包み揚げ くだもの 調製粉乳~保育乳	調製粉乳(保育乳) 厚揚げ ぼたて貝柱(缶) 鶏肉 スキムミルク	胚芽米 油 三温糖 車麩 さつま芋 ぎょうざの皮 油	えのき茸 もずく ブロッコリー キャベツ 胡瓜 みかん(缶) ほうれん草 柿
22 (水)	トゥンシー(冬至)シューシー 焼き魚 胡瓜のしらす和え みそ汁	調製粉乳~保育乳 南瓜蒸しパン くだもの 調製粉乳~保育乳	調製粉乳(保育乳) 三枚肉 鮭 しらすぼし 鶏卵	胚芽米 田芋 油 三温糖 車麩 小麦粉	人参 乾しいたけ ひじき 青ねぎ 胡瓜 わかめ みかん(缶) 白菜 バナナ 南瓜
23 (木)	ご飯 魚のかわり西京焼き 人参グロッセ ポパイスパゲティサラダ すまし汁	調製粉乳~保育乳 ニラのヒラヤーチー くだもの 調製粉乳~保育乳	調製粉乳(保育乳) 白身魚 鶏卵 ツナ(缶)	胚芽米 強化米 小麦粉 油 三温糖 ごま スパゲティ	ごぼう 人参 ホールコーン(缶) 大根 わかめ 青ねぎ なら 柿
24 (金)	ケチャップライス(レバー入り) 鶏肉煮 アロエサラダ フライドポテト 調製粉乳(保育乳) * お誕生日会・クリスマス会 *	調製粉乳~保育乳 クリスマスツリーケーキ くだもの 麦茶	調製粉乳(保育乳) 豚ひき肉 豚レバー 鶏肉 鶏卵 牛乳 無調整豆乳	胚芽米 油 ごま ジャが芋 小麦粉 三温糖 さつま芋	玉ねぎ 人参 グリンピース ブロッコリー ホールコーン(缶) ほうれん草 いちご
25 (土)	ご飯 麻婆豆腐 野菜のツナ和え 保育乳	調製粉乳~保育乳 害虫駆除のため 保育13時まで	調製粉乳(保育乳) 豚ひき肉 沖縄豆腐 ツナ(缶)	胚芽米 三温糖	玉ねぎ 長ねぎ 人参 なら キャベツ ほうれん草
27 (月)	ご飯 魚フライ(揚げ煮) カリフラワーと胡瓜のごま酢和え 人参グロッセ みそ汁	調製粉乳~保育乳 さつま芋と煮りんごの 茶巾絞り 調製粉乳~保育乳	調製粉乳(保育乳) 鯖 鶏卵	胚芽米 小麦粉 パン粉 ごま 三温糖 油 さつま芋	カリフラワー 胡瓜 人参 からし菜 舞茸 りんご レーズン
28 (火)	沖縄そば(煮込みそば) 田芋でんがく 野菜の白和え ~ 御用納め ~ 保育時間16時まで	調製粉乳~保育乳 せんべい くだもの 調製粉乳~保育乳	調製粉乳(保育乳) 豚ひき肉 沖縄豆腐	沖縄そば 三温糖 田芋 油 ごま せんべい	生しいたけ 青ねぎ ほうれん草 人参 きくらげ バナナ

☆調製粉乳又は保育乳(良質なスキムミルク調合乳) 午前 90ml 午後 90ml  
 ☆毎月、第2木曜日はお弁当です。愛情いっぱいのお弁当”よろしく願いいたします。  
 ☆食物アレルギー食は医師の診断書に基づき「除去」、「代替食」を実施しています。  
 ☆献立は材料、行事その他の都合により変更することがあります。

離乳食完了期(幼児食の始まり)のポイント

摂食機能	前歯での噛み取り 奥歯での噛みつぶり
調理形態	歯ぐきで噛める固さ
固さの目安	肉だんご位の固さ

- ・柔らかい食材が、しっかり奥歯でかみつぶせるようになる。
- ・主食やおかずを、それぞれ子ども茶碗1杯程度食べられるようになる。
- ・1日3回食で、幼児のエネルギーと栄養素がだいたい摂れるようになる。
- \*食事で不足しがちなものは1日1~2回の間食(おやつ)でプラスします。





日 (曜)	昼食(全員)	材料名 (昼食・間食)			
		午前の間食(1歳半頃~2歳) 午後の間食(1歳半頃~5歳)	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える
1 (水)	ご飯 *リクエスト献立* 鶏の唐揚げ お浸し トマト すまし汁	保育乳 かみかみいなり寿司 保育乳	保育乳 鶏肉 鶏卵 油揚げ	胚芽米 小麦粉 鶏卵 油 車麩 ごま	体の調子を整える キャベツ 小松菜 トマト 白菜 みかん 塩抜きたくわん
2 (木)	ご飯 ミートローフ 小松菜・きのこソテー 人参グラッセ クリームコーンスープ	保育乳 手作りごませんべい くだもの 保育乳	保育乳 豚ひき肉 牛ひき肉 スキムミルク	胚芽米 強化米 油 三温糖 ごま	玉ねぎ 青ピーマン 人参 小松菜 エリンギ クリームコーン(缶) りんご
3 (金)	さんまのかば焼き丼 根菜の煮物 ブロッコリーのごままぶし アオサ汁	保育乳 シナモントーストパン くだもの 保育乳	保育乳 さんま 沖縄豆腐	胚芽米 油 三温糖 ごま 食パン	大根 人参 生しいたけ ブロッコリー アオサ 青ねぎ みかん
4 (土)	ハヤシライス 蒸し野菜サラダ すまし汁 くだもの	保育乳 わかめと胡瓜のおにぎり 保育乳	保育乳 牛肉 沖縄豆腐	胚芽米 油 小麦粉 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ グリンピース ブロッコリー 南瓜 レーズン りんご 胡瓜 わかめ
6 (月)	ご飯 豆腐の中華煮 大根りんごサラダ 春雨野菜スープ	保育乳 さつま芋の天ぷら くだもの 保育乳	保育乳 豚肉 沖縄豆腐 ツナ(缶) 鶏卵	胚芽米 油 三温糖 はるさめ さつま芋 小麦粉 油	白菜 人参 きくらげ たけのこ チンゲンサイ 大根 胡瓜 りんご 小松菜
7 (火)	ピピンご飯 キャベツと納豆のお焼き ブロッコリースープ くだもの	保育乳 そうめんダシヤー 保育乳	保育乳 牛肉 ひきわり納豆 ハム ツナ(缶)	胚芽米 三温糖 ごま 小麦粉 油 そうめん	人参 ほうれん草 キャベツ 青ねぎ ブロッコリー みかん には
8 (水)	もちきびご飯 じゃこと野菜のかき揚げ 三平汁 くだもの	保育乳 人参サンドイッチ 保育乳	保育乳 ちりめんじゃこ 鶏卵 鮭 ツナ(缶)	胚芽米 もちきび 小麦粉 油 じゃが芋 食パン	玉ねぎ さやいんげん 南瓜 大根 人参 生しいたけ 長ねぎ りんご
9 (木)	お弁当当番	保育乳 せんべい くだもの 保育乳	保育乳	せんべい	みかん
10 (金)	もちきびご飯 拌三絲 マカロニサラダ 島人参のレバー汁 くだもの	保育乳 お好み焼き 保育乳	保育乳 ハム 豚レバー 鶏卵 鮭	胚芽米 もちきび 三温糖 ごま マカロニ じゃが芋 小麦粉 油	もやし ほうれん草 人参 胡瓜 青ねぎ りんご キャベツ 長ねぎ 青のり
11 (土)	もちきびご飯 野菜の納豆和え 白菜と肉団子のスープ煮	保育乳 職員研修のため 保育13時まで	保育乳 ひきわり納豆 豚ひき肉 鶏ひき肉	胚芽米 もちきび 小麦粉 はるさめ 油	ほうれん草 人参 青のり しょうが 玉ねぎ 白菜 生しいたけ

【裏面印刷あります】

楽しい季節を元気に過ごそう

今年も早いもので12月を迎えました。クリスマスに年末年始と楽しいことがたくさん控えているこの時季、風邪などで体調を崩さないように栄養バランスのとれた食事をして元気に過ごしましょう。



お忙しい中、「リクエスト献立」のアンケートのご協力ありがとうございました。  
アンケートの結果は、1位 ビーフカレーライス、2位 鶏の唐揚げ、3位 肉じゃが、4位 麻婆豆腐の順でした。  
この次は、お魚の献立も仲間入りしてくれますように…。

おうちで  
食育

魚を食べよう

食の欧米化とともに肉を食べることが増えました。肉中心の食事は生活習慣病にもつながりやすいため、バランスよく魚も食べるようにしましょう。魚を食べる利点には次のようなものがあります。

●体が丈夫になる

魚に含まれているたんぱく質は体の組織をつくります。赤みの魚は鉄分が豊富なのでとくにおすすめです。

●骨や歯が丈夫になる(しらす、ちりめんじゃこ、ししゃもなど)

丸ごと食べられる魚は、カルシウムをたっぷりとることができます。ビタミンDも多く含まれているので、カルシウムを効率よく吸収します。



●血液がサラサラになる(サバ、あじ、いわし、さんまなど)

青魚にはDHAやEPAという良質な脂肪酸が豊富に含まれており、血液をサラサラにする効果があります。動脈硬化を予防するほか、脳の発達や機能を高めてくれます。

13 (月)	もちきびご飯 五目卵焼き 白菜と油揚げの煮浸し りんごポテトサラダ みそ汁	保育乳 ほうれん草のスコーン くだもの 保育乳	保育乳 鶏卵 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳	胚芽米 もちきび 油 三温糖 ジャが芋 小麦粉 ごま	玉ねぎ パセリ ひじき 白菜 人参 りんご 胡瓜 切干大根 貝われ大根 ほうれん草 柿
14 (火)	ご飯 鮭ナゲット 野菜の納豆和え 春雨サラダ みそ汁	保育乳 マカロニのきな粉和え くだもの 保育乳	保育乳 鮭 沖縄豆腐 ひきわり納豆 きな粉	胚芽米 上新粉 油 はるさめ 三温糖 マカロニ	玉ねぎ ほうれん草 人参 胡瓜 みかん(缶) 大根 わかめ 青ねぎ バナナ
15 (水)	もちきびご飯 蓮根入りかみかみハンバーグ ブロッコリーサラダ トマト みそ汁	保育乳 ミニかっぱ巻き クラッカー 保育乳	保育乳 鶏ひき肉 沖縄豆腐	胚芽米 もちきび 油 三温糖 ごま ノンソルトクラッカー	玉ねぎ 蓮根 ブロッコリー 人参 ホールコーン(缶) トマト 南瓜 舞茸 青ねぎ 胡瓜 焼きのり
16 (木)	ビーフカレーライス スティック胡瓜 すまし汁  * リクエスト献立 *	保育乳 フルーツのヨーグルト和え おかき 保育乳	保育乳 牛肉 プレーンヨーグルト	胚芽米 油 ジャが芋 小麦粉 はちみつ おかき	玉ねぎ 人参 トマト りんご 小松菜 しめじ バナナ みかん(缶) ブルーン
17 (金)	食パン 魚のシチュー くだものヨーグルト和え	保育乳 じゃこと小松菜のおにぎり 豆乳	保育乳 白身魚 スキムミルク プレーンヨーグルト ちりめんじゃこ 調製豆乳	食パン ジャが芋 小麦粉 胚芽米	人参 玉ねぎ ブロッコリー バナナ 柿 レーズン 小松菜
18 (土)	ナスとひき肉のみそ炒め丼 温野菜サラダ すまし汁 くだもの	保育乳 せんべい 保育乳	保育乳 牛ひき肉 豚ひき肉 沖縄豆腐	胚芽米 油 三温糖 ごま ジャが芋 せんべい	ナス 人参 玉ねぎ ブロッコリー わかめ 青ねぎ バナナ
20 (月)	押麦ご飯 さばの人参みそ煮 根菜の煮物 すまし汁 くだもの	保育乳 ゆかりごはんのおにぎり 保育乳	保育乳 鯖 三枚肉 沖縄豆腐	胚芽米 押麦 三温糖 ジャが芋 油	人参 ごぼう ほうれん草 みかん
21 (火)	ご飯 厚揚げのきのこもずくあんかけ キャベツと鶏ささみのサラダ すまし汁 くだもの	保育乳 さつま芋の包み揚げ 保育乳	保育乳 厚揚げ ほたて貝柱(缶) 鶏肉 スキムミルク	胚芽米 油 三温糖 車麩 さつま芋 ぎょうざの皮 油	えのき巻 もずく ブロッコリー キャベツ 胡瓜 みかん(缶) ほうれん草 柿
22 (水)	トウモロコシ(冬至)ジュシー 焼き魚 胡瓜のしらす和え みそ汁 くだもの	保育乳 南瓜蒸しパン 保育乳	保育乳 三枚肉 鮭 しらすぼし 鶏卵	胚芽米 田芋 油 三温糖 車麩 小麦粉	人参 乾しいたけ ひじき 青ねぎ 胡瓜 わかめ みかん(缶) 白菜 バナナ 南瓜
23 (木)	ご飯 魚のかわり西京焼き 人参とごぼうのきんぴら ポパイスパゲティサラダ すまし汁	保育乳 ニラのヒラヤーチー くだもの 保育乳	保育乳 白身魚 鶏卵 ツナ(缶)	胚芽米 強化米 小麦粉 油 三温糖 ごま スパゲティ	ごぼう 人参 ホールコーン(缶) 大根 わかめ 青ねぎ なら 柿
24 (金)	ケチャップライス(レバー入り) チキンの手羽元焼き ブロッコリーサラダ フライドポテト 保育乳 * お誕生日会・クリスマス会 *	保育乳 クリスマスツリーケーキ くだもの 麦茶	保育乳 豚ひき肉 豚レバー 鶏手羽元 鶏卵 牛乳 無調製豆乳	胚芽米 油 ごま ジャが芋 小麦粉 三温糖 さつま芋	玉ねぎ 人参 グリンピース ブロッコリー ホールコーン(缶) ほうれん草 いちご
25 (土)	ご飯 麻婆豆腐 野菜のツナ和え 保育乳  * リクエスト献立 *	保育乳  害虫駆除のため 保育13時まで	保育乳 豚ひき肉 沖縄豆腐 ツナ(缶)	胚芽米 三温糖	玉ねぎ 長ねぎ 人参 なら キャベツ ほうれん草
27 (月)	ご飯 魚フライ カリフラワーと胡瓜のごま酢和え 人参グラッセ みそ汁	保育乳 さつま芋と煮りんごの 茶巾絞り 保育乳	保育乳 鯖 鶏卵 ちくわ(卵不使用)	胚芽米 小麦粉 パン粉 ごま 三温糖 油 さつま芋	カリフラワー 胡瓜 人参 からし菜 舞茸 りんご レーズン
28 (火)	沖縄そば 田芋でんがく 野菜の白和え  ～ 御用納め ～ 保育時間16時まで	保育乳 せんべい くだもの 保育乳	保育乳 豚肉 沖縄かまぼこ 沖縄豆腐	沖縄そば 三温糖 田芋 油 ごま せんべい	生しいたけ 青ねぎ ほうれん草 人参 きくらげ バナナ

★ 保育乳(良質なスキムミルク調合乳)【1歳6ヶ月～2才児 午前 90ml 午後 90ml】 【3歳以上児 午後 180ml】  
★ 食物アレルギー食は医師の診断書に基づき「除去」、「代替食」を実施しています。  
★ 毎月、第2木曜日は、お弁当当番です。 ” 愛情いっぱいのお弁当 ” よろしく願い致します。  
★ 献立は材料、行事その他の都合により変更することがあります。



月齢	7～8ヶ月頃		9～11ヶ月頃	
摂食機能	舌による押しつぶし 唇で取り込む		歯ぐきでの咀嚼 手づかみ食べ	
調理形態	舌でつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ	
固さの目安	絹ごし豆腐くらいの固さ		バナナくらいの固さ	
時間	10時30分	14時30分	10時30分	14時30分
1 (水)	全粥(7倍粥～5倍粥) 鶏ささみ野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥～5倍粥) 野菜の白和え しらすぼしとトマトのスープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 鶏ささみ野菜煮 すまし汁 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 野菜の白和え 煮胡瓜 しらすぼしとトマトのスープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 鶏ささみ(挽) 玉ねぎ きゃべつ 人参 小松菜 沖縄豆腐 しらすぼし トマト		胚芽米 鶏ささみ(挽) 玉ねぎ きゃべつ 人参 白菜 小松菜 沖縄豆腐 胡瓜 トマト しらすぼし	
2 (木)	全粥(7倍粥～5倍粥) 納豆野菜煮 おろしりんご煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥～5倍粥) しらすぼしおろし野菜煮 つぶしバナナ 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 豚挽肉の小判焼き(煮込み) 人参のやわらか煮 クリームコーンスープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 しらすぼし野菜煮 バナナ 野菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 ひきわり納豆 じゃが芋 人参 小松菜 しらすぼし 大根 バナナ		胚芽米 豚ひれ肉(挽) 玉ねぎ 人参 クリームコーン(缶) しらすぼし 大根 バナナ	
3 (金)	全粥(7倍粥～5倍粥) 白身魚野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥～5倍粥) ツナ野菜煮 アオサ汁 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 煮魚 みかん ブロッコリーのやわらか煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 ツナ野菜煮 マッシュポテト(ミル入り) アオサ汁 調製粉乳
主な材料	胚芽米 白身魚 人参 じゃが芋 ブロッコリー ツナ(缶) 大根 人参 絹ごし豆腐 アオサ		胚芽米 さんま みかん ブロッコリー じゃが芋 ツナ(缶) 大根 人参 絹ごし豆腐 アオサ	
4 (土)	全粥(7倍粥～5倍粥) 鶏肉野菜煮 おろしりんご煮 野菜スープ 調製粉乳	豆腐野菜おじや つぶしバナナのヨーグルト和え 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 牛挽肉野菜煮 煮りんご 野菜スープ 調製粉乳	豆腐野菜おじや バナナのヨーグルト和え 調製粉乳
主な材料	胚芽米 鶏肉(挽) 南瓜 玉ねぎ りんご 沖縄豆腐 玉ねぎ ブロッコリー バナナ プレーンヨーグルト		胚芽米 牛挽肉 南瓜 玉ねぎ りんご 沖縄豆腐 玉ねぎ ブロッコリー バナナ プレーンヨーグルト	
6 (月)	全粥(7倍粥～5倍粥) 豆腐ツナ野菜煮 おろしりんご煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥～5倍粥) 鶏ささみ野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 豆腐の中華煮 煮りんご 春雨野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 鶏ささみ野菜煮 スティックさつま芋煮 野菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 白菜 人参 ツナ(缶) 沖縄豆腐 りんご 鶏ささみ(挽) 大根 さつま芋		胚芽米 白菜 人参 豚挽肉 沖縄豆腐 りんご 春雨 小松菜 鶏ささみ(挽) 大根 テンゲンサイ さつま芋	
7 (火)	全粥(7倍粥～5倍粥) ツナ野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥～5倍粥) 納豆野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	三色全粥(5倍粥) 又は 軟飯 みかん 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 納豆野菜煮 柿 そうめん汁 調製粉乳
主な材料	胚芽米 ツナ(缶) 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ひきわり納豆 きゃべつ ブロッコリー		胚芽米 牛挽肉 人参 ほうれん草 みかん ひきわり納豆 きゃべつ 玉ねぎ ブロッコリー 柿 そうめん	
8 (水)	全粥(7倍粥～5倍粥) 魚の大根おろし煮 ポテトポタージュ 調製粉乳	全粥(7倍粥～5倍粥) 鶏肉と南瓜のぼってり煮 おろしりんご煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 魚の大根おろし煮 コロコロ野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 南瓜の豚挽肉あんかけ 煮りんご 野菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 鮭 大根 じゃが芋 玉ねぎ 人参 鶏肉(挽) 南瓜 りんご		胚芽米 鮭 大根 じゃが芋 玉ねぎ 人参 南瓜 豚ひれ肉(挽) りんご	
9 (木)	全粥(7倍粥～5倍粥) 豆腐の野菜あんかけ ミルク入りマッシュさつま芋 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥～5倍粥) ツナ野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 豆腐の野菜あんかけ さつま芋 野菜スープ 調製粉乳	ご飯のお好み焼き 煮りんご ツナと野菜のやわらか煮 野菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ ブロッコリー さつま芋 ツナ(缶) きゃべつ ほうれん草		胚芽米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ ブロッコリー さつま芋 小麦粉 きゃべつ 長ねぎ 豚挽肉 りんご ほうれん草 ツナ(缶)	
10 (金)	全粥(7倍粥～5倍粥) 鶏レバー野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥～5倍粥) 魚野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 鳥人参と豚レバー汁 胡瓜と人参のごま和え 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 煮魚(ほぐし) 野菜炒めやわらか煮 きゃべつスープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 鶏レバー 玉ねぎ じゃが芋 人参 鮭 きゃべつ ほうれん草		胚芽米 じゃが芋 鳥人参 豚レバー 胡瓜 人参 かつお ほうれん草 青のり きゃべつ	
11 (土)	全粥(7倍粥～5倍粥) 鶏挽肉野菜煮 おろしりんご煮 野菜スープ 調製粉乳	 職員研修のため 保育13時まで	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 鶏挽肉野菜煮 煮りんご 野菜スープ 調製粉乳	職員研修のため 保育13時まで 
主な材料	胚芽米 鶏挽肉 玉ねぎ 白菜 人参 りんご		胚芽米 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 白菜 りんご	
13 (月)	全粥(7倍粥～5倍粥) 鶏ささみ野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥～5倍粥) 魚野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 鶏挽肉つみれ煮 煮りんご入りマッシュポテト すまし汁 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 魚野菜煮 柿 野菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 鶏ささみ(挽) 玉ねぎ 白菜 人参 白身魚 きゃべつ ほうれん草		胚芽米 鶏ささみ(挽) 玉ねぎ 人参 ひじき 白菜 白身魚 きゃべつ ほうれん草 柿	

摂食機能	もぐもぐ期		かみかみ期	
	10時 30分	14時 30分	10時 30分	14時 30分
14 (火)	全粥(7倍粥~5倍粥) 魚野菜煮 つぶしバナナ 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥~5倍粥) 煮豆腐 おろし胡瓜とみかん和え くたくた大根スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 魚野菜煮 バナナ 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 煮豆腐 胡瓜とみかん和え みそ汁 調製粉乳
主な材料	胚芽米 鮭 玉ねぎ 人参 ほうれん草	バナナ 沖縄豆腐 胡瓜 みかん缶 大根	胚芽米 鮭 玉ねぎ 人参 ほうれん草 バナナ 沖縄豆腐 胡瓜 みかん缶 大根 わかめ	
15 (水)	全粥(7倍粥~5倍粥) 鶏ささみ野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥~5倍粥) しらすぼし野菜煮 つぶしバナナ 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 鶏ささみ野菜煮 煮りんご 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 しらすぼし野菜煮 バナナ 野菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 鶏ささみ(挽) 玉ねぎ きゃべつ	南瓜 しらすぼし 玉ねぎ じゃが芋 ブロccoli	胚芽米 鶏ささみ(挽) 玉ねぎ きゃべつ 南瓜 しらすぼし 玉ねぎ じゃが芋 ブロccoli	バナナ
16 (木)	全粥(7倍粥~5倍粥) 豆腐野菜煮 バナナのヨーグルト和え 野菜スープ 調製粉乳	青菜入り全粥(7倍粥~5倍粥) しらすぼしトマト煮 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 牛挽肉野菜煮 煮胡瓜 野菜スープ 調製粉乳	青菜入り全粥(5倍粥) 又は 軟飯 しらすぼしトマト煮 バナナ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 レタス バナナ プレーンヨーグルト 小松菜 しらす		胚芽米 牛挽肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 胡瓜 小松菜 しらすぼし トマト バナナ	
17 (金)	全粥(7倍粥~5倍粥) 白身魚野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	青菜粥(7倍粥~5倍粥) 鶏ささみ大根おろし煮 つぶし柿 野菜スープ	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 魚のシチュウ バナナ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 鶏ささみ大根おろし煮 柿 すまし汁 調製粉乳
主な材料	胚芽米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参 鶏ささみ(挽) 小松菜 大根 柿		胚芽米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参 バナナ 鶏ささみ(挽) 大根 柿 小松菜	
18 (土)	全粥(7倍粥~5倍粥) 鶏挽肉野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	豆腐野菜おじや つぶしバナナのヨーグルト和え 調製粉乳	ナスと合挽肉のあんかけ(丼) すまし汁 調製粉乳	豆腐野菜おじや バナナのヨーグルト和え 調製粉乳
主な材料	胚芽米 鶏肉(挽) 玉ねぎ 人参 じゃが芋 沖縄豆腐 ブロccoli バナナ プレーンヨーグルト		胚芽米 牛肉(挽) 豚肉(挽) ナス 人参 玉ねぎ じゃが芋 わかめ 沖縄豆腐 ブロccoli バナナ プレーンヨーグルト	
20 (月)	全粥(7倍粥~5倍粥) 魚野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥~5倍粥) しらすぼし野菜煮 みかんの白和え 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 魚の人参みそ煮 コロコロポテト煮 すまし汁 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 ブロccoliのしらすあんかけ みかんの白和え 調製粉乳
主な材料	胚芽米 白身魚 人参 じゃが芋 ほうれん草 しらす干し ブロccoli さつま芋 みかん缶 絹ごし豆腐		胚芽米 白身魚 人参 じゃが芋 ほうれん草 ブロccoli しらすぼし みかん缶 絹ごし豆腐	
21 (火)	全粥(7倍粥~5倍粥) 豆腐ツナ野菜煮 つぶし柿 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥~5倍粥) 魚野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 豆腐ツナ野菜煮 柿 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 煮魚 スティック野菜煮 すまし汁 調製粉乳
主な材料	胚芽米 沖縄豆腐 ツナ缶) ブロccoli 柿 白身魚 さつま芋 人参 ほうれん草		胚芽米 沖縄豆腐 ツナ缶) ブロccoli 柿 まぐろ さつま芋 人参 ほうれん草 鮭	
22 (水)	全粥(7倍粥~5倍粥) 鶏レバーと野菜のぼつてり煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥~5倍粥) しらすぼし野菜煮 つぶしバナナ 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 おろし豚レバー入りマッシュ南瓜 みそ汁 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 しらすぼし野菜煮 バナナ 野菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 鶏レバー 玉ねぎ 南瓜 人参 しらすぼし じゃが芋 バナナ		胚芽米 豚レバー 南瓜 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 しらすぼし じゃが芋 人参 バナナ	
23 (木)	全粥(7倍粥~5倍粥) 白身魚野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	納豆入り全粥(7倍粥~5倍粥) しらすぼしと野菜のスープ煮 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 煮魚ほぐし 野菜のやわらか煮 すまし汁 調製粉乳	納豆入り全粥(5倍粥) 又は 軟飯 スティックさつま芋煮 しらすぼしと野菜のスープ煮 調製粉乳
主な材料	胚芽米 白身魚 大根 人参 ほうれん草 ひきわり納豆 白菜 さつま芋 しらすぼし		胚芽米 まぐろ ほうれん草 人参 大根 わかめ ひきわり納豆 さつま芋 白菜 しらすぼし	
24 (金)	全粥(7倍粥~5倍粥) 鶏ささみ野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥~5倍粥) 納豆野菜煮 いちごミルク 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 鶏ささみ野菜煮 コロコロポテト煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 納豆野菜煮 いちごのミルクかけ 野菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 鶏ささみ(挽) 玉ねぎ 人参 ブロccoli じゃが芋 ひきわり納豆 ほうれん草 さつま芋 いちご		胚芽米 鶏ささみ(挽) 玉ねぎ 人参 ブロccoli じゃが芋 ひきわり納豆 ほうれん草 さつま芋 いちご	
25 (土)	全粥(7倍粥~5倍粥) 豆腐ツナ野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	害虫駆除のため 保育13時まで		全粥(5倍粥) 又は 軟飯 麻婆豆腐風煮 スティック人参煮 みそ汁 調製粉乳
主な材料	胚芽米 沖縄豆腐 ツナ缶) 玉ねぎ 人参 ほうれん草			胚芽米 沖縄豆腐 豚ひれ肉(挽) 玉ねぎ 人参 きゃべつ ほうれん草
27 (月)	全粥(7倍粥~5倍粥) 白身魚野菜煮 おろしりんご煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥~5倍粥) 納豆野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 煮魚ほぐし スティック野菜煮 みそ汁 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 納豆野菜煮 さつま芋のミルク煮 野菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 白身魚 人参 胡瓜 からし菜 りんご ひきわり納豆 カリフラワー 玉ねぎ		胚芽米 まぐろ 胡瓜 人参 からし菜 ひきわり納豆 カリフラワー さつま芋	
28 (火)	肉野菜うどん ミルク入りマッシュポテト 調製粉乳	豆腐野菜おじや つぶしバナナ 調製粉乳	肉野菜うどん ミルク入りポテトの茶巾 調製粉乳	豆腐野菜おじや バナナ 調製粉乳
主な材料	うどん 玉ねぎ 人参 鶏肉(挽) じゃが芋 胚芽米 沖縄豆腐 ほうれん草 バナナ		うどん 玉ねぎ 人参 豚ひれ肉(挽) じゃが芋 胚芽米 沖縄豆腐 ほうれん草 バナナ	