

給食 だよ!

感染対策の手洗いやうがいには気を付けていると思いますが、
はじめした今の時期は食中毒にも注意が必要です。
作り置きや買ってきた総菜の再加熱は十分に、保存は冷蔵や冷凍庫へ入れるように
しましょう。

また、今月は『食育月間』と「虫歯の日」もあります。

食を通して人間として生きる力を育む

今回の感染拡大による災害で命の大切さや食べられる事のありがたさを
改めて感じたのではないのでしょうか?

この機会に食についてみんなで考えてみましょう。



命を食べる

時代とともに食は大きく変化し、調理加工された食材がいつでも手軽に手に入ったり便利になりました。
沖縄は特に共働きの家庭も多く忙しい主婦には助かりますが、命ある食材が見えにくくなっています。
今回コロナウィルスの影響の自粛で、家族そろって手作りの料理を囲む機会も多かったのではないのでしょうか?
体も心も、そして脳も成長途中にあり、大人よりも影響を受けやすい子供たち。



食べ物や人への感謝の気持ち、食文化やマナーの伝承、
食べることは生きるための基礎である事を見直してみませんか?



小さいころからきちんと「食」の意味を伝え、食べることが生きるための基礎であり体を作る素(もと)
であることに気づいてもらいたいと思い、園では様々な食育活動に取り組んでいます。

「食物を育てる」

食べ物は買って食べるものではなくその前に育ててくれる人がいる。
育てる大変さ・楽しさを知る。食材に興味を持つ。

「調理する」

洗う・切る・作る、それぞれの意味やお料理を作る人への感謝の気持ちを持つ
バイキング方式にし食べられる量を選ぶ事で完食する事の大切さを知る。

「完食する」

「献立の材料を知る」

その日の食材を見せ、触れる事で食材に興味を持つ。

「感謝をしていただきます」

みんなで一緒に「いただきます」「ごちそうさま」



6月4日～は虫歯予防デー

～よく噛んで食べよう～

歯は虫歯になるとケガなどのように、
自然に治るものではありません。
一生使わなくてはならない唯一のものです。
普段の歯みがき習慣も大切ですが、
食べ物をよく噛んで食べる事で虫歯予防だけでなく
いろんな効果があるんです。

噛む効果は「卑弥呼の歯がいーぜ」と覚えてね!

ヒ…肥満予防 ミ…味覚の発達 コ…言葉の発達
ノ…脳の発達 ハ…歯の病気予防 ガ…がん予防
イ…胃腸快調 ゼ…全力投球(体が活発になる)



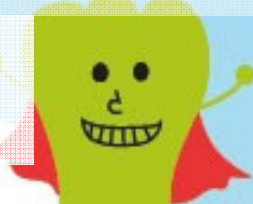
パパッと元気レシピ ＜パイヤチャンプルー＞



- 青パイヤの皮と種を取り、
しいしー(細切り)する。人参(あれば)
も同じように切る。
- 豚肉と少々の油(焦げ防止)で弱火
にかけ肉の油が出たらパイヤと人参
を入れ柔らかくなるまで炒める。(かつ
おだしを入れ炒め煮するように炊くと
柔らかくなります)
- 塩と少々のみりんを入れ味を調える。
※ベーコン以外でもツナや卵でも合
いますよ。



くわっちーさびたん



「くわっちーさびたん」のくわっちはごちそうのこと。「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。
こどもたちの離乳食のモグモグごっくんの事や好き嫌いなど
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♪

新しい食材は
午前中に



そして今日は離乳食の最初、おかゆの後は何をあげる?
離乳食の初めの1日目はお粥を1口、2日目から1口ずつ増やしていきます

1週間ほど体調を崩したり下痢などがなければ次は野菜へのステップアップ♪

おかゆの時と同じように、新しい食材をあげる時は午前中のご機嫌のいい時間に
食材がすすむにつれてアレルギーとなるたんぱく質の多い食材も増えてきます
何かあった時にすぐに病院に行ける時間を考えておくとう安心ですね

野菜の種類はあまり刺激がない淡白な野菜をまた1口から進めていきます
例えば冬瓜や大根、じゃがいも等
乳幼児健診でもらえる離乳食の進め方の表はとても分かりやすいのでおすすめです(写真)



赤ちゃんは生まれた時から知っている味と知らない味があり
お母さんのおっぱいやミルクの甘味やうまみの味は最初から知っている味
だから産まれてすぐでもおっぱいを美味しそうにのみますよね!

○離乳食の進め方の目安
食材の進め方や内容が分かりやすい

知らないしょっぱい味や苦みの味は口に入ると人生初の味に少しびっくりしてしまうかもしれません
離乳食の練習が慣れてきてから少しずつ挑戦していきます

野菜を柔らかく似てトロトロ舌ざわりの良くつぶしたり
多めに煮てハンドミキサー等を使用するのもおすすめです
薄く広げて冷凍したり製氷機なども少量取り出せるので便利ですよ
冷凍した時はしっかり加熱して殺菌する事を忘れずに

毎回ほんの少しの離乳食を作るのはとってもたいへん
冷凍等工夫しながら無理しすぎないように始めて下さい♪

次回は離乳食、野菜の次の進め方のお話です。。。

GOOD ♪

- 自然な甘みや旨みのある食材
- 舌触りのなめらかなもの
- とろみがついたもの
- 口の中でまとまりやすい物
- だしのきいたあじつけ
(最初は昆布だしから)


NOT GOOD

練習してから挑戦!

- 苦みやしぶ味がある食材
- 水分の少ないパサパサしたもの
べたべたしたもの
- ザラザラとした舌触りの悪いもの
- 海苔の様に口の中に
貼りついてしまうもの
- 熱すぎるもの冷たすぎるもの



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	
01月	麦ご飯 マーボー豆腐 春雨青じそサラダ すまし汁	米 ○オートミール はるさめ ○コーンフレーク 押麦 ○油 片栗粉 ごま油 砂糖	○牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 みそ 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	長ネギ チンゲンサイ 玉葱 胡瓜 人参 ○干しぶどう 生姜	かつおだし汁 しょうゆ 酒 塩	オートミールスナック 牛乳
02火	あわご飯 さばの塩焼き クープイリチー みそ汁	米 ○食パン こんにやく ○マヨネーズ 油 砂糖	○牛乳 さば ○卵 豚肉 みそ 油揚げ かつお節 白身魚	玉葱 いんげん 人参 切干大根 刻み昆布 万能ねぎ ○パセリ ほうれんそう	かつおだし汁 しょうゆ みりん 塩 ○塩	卵サンド 牛乳
03水	ご飯 鶏肉と野菜のソテー ポテトサラダ コーンスープ	米 じゃがいも ○小麦粉 マヨネーズ ○黒砂糖 油 オリーブ油	○牛乳 鶏もも肉 ハム ○無塩バター ○すりごま 鶏ひき肉	玉葱 クリームコーン缶 ブロッコリー 人参 ○南瓜 胡瓜 ○パセリ	昆布だし汁 コンソメ 塩 パセリ粉	かみかみ棒 牛乳
04木	肉みそ麺 胡瓜とチーズのサラダ 果物 卵スープ	ゆで中華めん ○米 砂糖 ごま油 オリーブ油 ゆでうどん	豚ひき肉 卵 チーズ 大豆 ○さけ みそ 鶏ひき肉	キウイフルーツ 玉葱 レタス トマト 胡瓜 人参 えのきたけ なら ねぎ 干し椎茸 生姜 バナナ	煮干だし汁 かつおだし汁 しょうゆ 酢 ケチャップ ○塩 塩 塩	鮭おにぎり お茶
05金	発芽玄米ご飯 レバーの酢豚風 胡瓜塩昆布和え みそ汁	米 ○ホットケーキ粉 ○油 片栗粉 油 おつゆ麩 砂糖 ごま油	○牛乳 豚レバー ○チーズ ○卵 みそ ○生クリーム 鶏ひき肉	玉葱 胡瓜 人参 ビーマン 万能ねぎ 塩昆布 パセリ トマト	かつおだし汁 ケチャップ みりん	チーズ蒸しパン 牛乳
06土	三色どんぶり 華風サラダ すまし汁	米 油 砂糖 うずまき麩 ごま油	○牛乳 鶏ひき肉 卵 ちくわ すりごま	ほうれんそう ○ブルー いんげん ねぎ 人参 生姜 わかめ コーン缶 かぼちゃ	煮干だし汁 かつおだし汁 しょうゆ 酒 塩	カルシウムウェハース ブルー 牛乳
08月	ミートスパゲティ いんげんのゴマドレ和え 果物 豆乳 スープ	スパゲティ ○米 油 砂糖	○牛乳 豆乳 豚ひき肉 牛ひき肉 ○煮干し ○ごま 鶏ひき肉	玉葱 オレンジ 人参 いんげん トマト ○塩昆布 セロリー にんにく トマト	かつおだし汁 ケチャップ ウスターソース 塩 コンソメ パセリ粉 塩	塩昆布おにぎり 食べる炒り子 牛乳
09火	ご飯 魚のムニエル かぼちゃのサラダ スープ	米 ○小麦粉 ○砂糖 小麦粉 マヨネーズ オリーブ油 ○油	○牛乳 パサ 卵 バター ○卵 ヨーグルト ベーコン ○黒ごま	かぼちゃ 玉葱 ブロッコリー 赤ビーマン コーン缶 にんにく パセリ	煮干だし汁 かつおだし汁 しょうゆ 塩 パセリ粉	サーターアングギー 牛乳
10水	麦ご飯 肉じゃが 納豆 アーサの味噌汁	じゃがいも 米 ○食パン しらたき 押麦 油 砂糖	挽きわり納豆 豚肉 みそ 鶏ひき肉	玉葱 人参 ○ブルーベリージャム 枝豆 あおさ ほうれんそう	かつおだし汁 しょうゆ みりん 塩	ジャムパン 牛乳
11木	カレーライス シーザーサラダ 果物 白菜すまし汁	米 じゃがいも ○砂糖 油	○牛乳 鶏ひき肉 ハム 牛乳	○ぶどう天然果汁 パイナップル 玉葱 白菜 レタス 人参 コーン缶 わかめ バナナ	煮干だし汁 かつおだし汁 カレールウ しょうゆ 塩	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳
12金	発芽玄米ご飯 肉野菜炒め 和え物 みそ汁	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉	○牛乳 木綿豆腐 豚肉 ツナ みそ 米みそ 鶏ひき肉	○バナナ キャベツ 胡瓜 玉葱 なら もやし 赤ビーマン えのき ビーマン ねぎ 生姜 にんにく わかめ 干し椎茸 南瓜 ○オレンジ	かつおだし汁 しょうゆ 酢 みりん	バナナ 牛乳
13土	ご飯 鶏肉のみそマヨ焼 ほうれん草おかか和え すまし汁	米 マヨネーズ	○牛乳 鶏もも肉 みそ かつお節 鶏ひき肉	ほうれんそう 冬瓜 ブロッコリー ミニトマト ○ブルー 人参 万能ねぎ のり トマト	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 塩	タンナファクルー ブルー 牛乳
15月	麦ご飯 マーボー豆腐 春雨青じそサラダ すまし汁	米 ○オートミール 春雨 ○コーンフレーク 押麦 ○油 片栗粉 ごま油 砂糖	○牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 みそ 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	長ネギ チンゲンサイ 玉葱 胡瓜 人参 ○干しぶどう 生姜	かつおだし汁 しょうゆ 酒 塩	オートミールスナック 牛乳
16火	あわご飯 さばの塩焼き クープイリチー みそ汁	米 ○食パン こんにやく ○マヨネーズ 油 砂糖	○牛乳 さば ○卵 豚肉 みそ 油揚げ かつお節 白身魚	玉葱 いんげん 人参 切干大根 刻み昆布 万能ねぎ ○パセリ ほうれんそう	かつおだし汁 しょうゆ みりん 塩 ○塩	卵サンド 牛乳
17水	ご飯 鶏肉と野菜のソテー ポテトサラダ コーンスープ	米 じゃがいも ○小麦粉 マヨネーズ ○黒砂糖 油 オリーブ油	○牛乳 鶏もも肉 ハム ○無塩バター ○すりごま 鶏ひき肉	玉葱 クリームコーン缶 ブロッコリー 人参 ○南瓜 胡瓜 ○パセリ	昆布だし汁 コンソメ 塩 パセリ粉	かみかみ棒 牛乳
18木	 お弁当会 	○砂糖 ○小麦粉	○牛乳 ○生クリーム ○クリームチーズ ○卵	○レモン果汁		バイクドチーズケーキ 牛乳
19金	沖縄そば 豚肉の甘辛炒め 果物 甘酢あえ	沖縄そば ○さつまいも 砂糖 ゆでうどん	豚肉 豚 かまぼこ 白ごま 鶏ひき肉	オレンジ キャベツ 大根 人参 万能ねぎ 長ネギ 玉葱 かぼちゃ	みりん しょうゆ (うすくち) しょうゆ 酢 かつおだし汁 塩 酒 塩	蒸かし芋 お茶
20土	三色どんぶり 華風サラダ すまし汁	米 油 砂糖 うずまき麩 ごま油	○牛乳 鶏ひき肉 卵 ちくわ すりごま	ほうれんそう 南瓜 ○ブルー (乾) いんげん ねぎ 人参 生姜 わかめ コーン	煮干だし汁 かつおだし汁 しょうゆ 酒 塩	カルシウムウェハース ブルー 牛乳
22月	ミートスパゲティ いんげんのゴマドレ和え 果物 豆乳 スープ	スパゲティ ○米 油 砂糖	○牛乳 豆乳 豚ひき肉 牛ひき肉 ○煮干し ○ごま 鶏ひき肉	玉葱 オレンジ 人参 いんげん トマト ○塩昆布 セロリー にんにく トマト	かつおだし汁 ケチャップ ウスターソース 塩 コンソメ パセリ粉	塩昆布おにぎり 食べる炒り子 牛乳
24水	麦ご飯 肉じゃが 納豆 アーサの味噌汁	じゃがいも 米 ○食パン しらたき 押麦 油 砂糖	挽きわり納豆 豚肉 みそ 鶏ひき肉	玉葱 人参 枝豆 ○ブルーベリージャム あおさ ほうれんそう	かつおだし汁 しょうゆ みりん 塩	ジャムパン 牛乳
25木	カレーライス シーザーサラダ 果物 白菜すまし汁	米 じゃがいも ○砂糖 油	○牛乳 鶏ひき肉 ハム 牛乳	○ぶどう果汁 パイナップル 玉葱 はくさい レタス 人参 コーン わかめ バナナ	煮干だし汁 かつおだし汁 カレールウ しょうゆ 塩	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳
26金	発芽玄米ご飯 肉野菜炒め 和え物 みそ汁	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉	○牛乳 木綿豆腐 豚肉 ツナ みそ 鶏ひき肉	○バナナ キャベツ 胡瓜 玉葱 なら もやし 赤ビーマン えのき ビーマン 万能ねぎ 生姜 にんにく わかめ 椎茸 南瓜 ○オレンジ	かつおだし汁 しょうゆ 酢 みりん	バナナ 牛乳
27土	ご飯 鶏肉のみそマヨ焼 ほうれん草おかか和え すまし汁	米 マヨネーズ	○牛乳 鶏もも肉 みそ かつお節 鶏ひき肉	ほうれんそう 冬瓜 ブロッコリー ミニトマト ○ブルー (乾) 人参 万能ねぎ 焼きのり トマト	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 塩	タンナファクルー ブルー 牛乳
29月	もずく丼 野菜とツナ和え みそ汁	米 ○強力粉 ○黒砂糖 うずまき麩 油 片栗粉	豚ひき肉 絹ごし豆腐 ○豆乳 ツナ みそ 鶏ひき肉	キャベツ もずく 玉葱 人参 コーン ビーマン 万能ねぎ レモン果汁	煮干だし汁 かつおだし汁 しょうゆ 本みりん 酒 おろし生姜 塩	アガラサー お茶
30火	発芽玄米ご飯 豚肉の生姜焼き 大根の塩昆布あえ 根菜汁	米 さつまいも 油	豚肉 油揚げ 鶏ひき肉	大根 キャベツ 玉葱 ミニトマト 人参 万能ねぎ 塩昆布 生姜 トマト	かつおだし汁 しょうゆ 酒 塩	カップヨーグルト クラッカー お茶

※23日は慰霊の日でお休みです。

※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 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(月)	昼食	ご飯 マーボー豆腐 春雨青じそサラダ すまし汁	軟飯 豆腐そぼろ煮 サラダ すまし汁	全粥 豆腐そぼろ煮 サラダマッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(豆腐・玉葱・人参) すまし汁
	午後おやつ	オートミールスナック 牛乳	コーンフレークヨーグルト		
02(火)	昼食	ご飯 さばの塩焼き クレープイリチー みそ汁	軟飯 白身魚の塩焼き 大根イリチー みそ汁	全粥 白身魚の塩焼き 人参マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・ほうれん草・人参) すまし汁
	午後おやつ	卵サンド 牛乳	ジャムサンド		
03(水)	昼食	ご飯 鶏肉と野菜のソテー ポテトサラダ コンソープ	軟飯 鶏肉と野菜のソテー ポテトサラダ コンソープ	全粥 鶏団子と野菜煮 ポテトマッシュ スープ	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・じゃが芋) すまし汁
	午後おやつ	かみかみ棒 牛乳	南瓜マッシュ		
04(木)	昼食	肉みそ麺 胡瓜とチーズのサラダ 果物 卵スープ	肉みそうどん 胡瓜とチーズのサラダ 果物 スープ	肉団子入り煮込みうどん 野菜マッシュ 果物 スープ	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・トマト) くたくたうどん
	午後おやつ	鮭おにぎり お茶	おにぎり		
05(金)	昼食	ご飯 レバーの酢豚風 胡瓜塩昆布和え みそ汁	軟飯 鶏だんごと野菜のトマト煮 胡瓜塩和え みそ汁	全粥 鶏だんごと野菜トマト煮 胡瓜マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・トマト) すまし汁
	午後おやつ	チーズ蒸しパン 牛乳	チーズ蒸しパン		
06(土)	昼食	三色どんぶり 華風サラダ すまし汁	軟飯 肉団子野菜煮 ほうれん草サラダ すまし汁	全粥 つくねとかぼちゃ煮 ほうれん草マッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(南瓜・ほうれん草) すまし汁
	午後おやつ	カルシウムウェハース ブルー 牛乳	赤ちゃんせんべい		
08(月)	昼食	ミートスパゲティ いんげんのゴマドレ和え 果物 豆乳スープ	ミートマカロニ いんげんの和え 果物 スープ	マカロニトマト煮 いんげんマッシュ 果物 スープ	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・トマト) すまし汁
	午後おやつ	塩昆布おにぎり・食べる炒り子 お茶	おにぎり		
09(火)	昼食	魚のムニエル かぼちゃのサラダ スープ	軟飯 魚のムニエル かぼちゃのサラダ オニオンスープ	全粥 魚の蒸し煮 かぼちゃマッシュ オニオンスープ	つぶし粥 ペースト(白身魚・ブロッコリー・南瓜) すまし汁
	午後おやつ	サーターアランダギー 牛乳	パンケーキ		
10(水)	昼食	肉じゃが 納豆 アーサの味噌汁	軟飯 肉じゃが 豆腐煮 アーサのみそ汁	全粥 肉だんごとじゃが煮 豆腐煮 アーサのみそ汁	つぶし粥 ペースト(じゃが芋・人参・豆腐) すまし汁
	午後おやつ	ジャムパン 牛乳	ジャムパン		
11(木)	昼食	カレーライス シーザーサラダ 果物 白菜すまし汁	軟飯 ポトフ サラダ 果物 白菜スープ	全粥 ポトフ サラダマッシュ 果物 白菜スープ	つぶし粥 ペースト(人参・じゃが・玉) すまし汁
	午後おやつ	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	ぶどうゼリー		
12(金)	昼食	ご飯 肉野菜炒め 和え物 みそ汁	軟飯 肉野菜炒め 胡瓜のあえ みそ汁	全粥 肉ボールと野菜煮 ピーマンマッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・南瓜・人参) すまし汁
	午後おやつ	バナナ 牛乳	バナナ		
13(土)	昼食	鶏肉のみそマヨ丼 ほうれん草おかつ和え すまし汁	軟飯 鶏肉と野菜のみそマヨ焼 ほうれん草おかつ和え すまし汁	全粥 鶏団子の味噌煮 ほうれん草マッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(プロ・トマトほうれん草) すまし汁
	午後おやつ	タンナファクルー キャンディチーズ 牛乳	ペビーせんべい		
15(月)	昼食	ご飯 マーボー豆腐 春雨青じそサラダ すまし汁	軟飯 豆腐そぼろ煮 サラダ すまし汁	全粥 豆腐そぼろ煮 サラダマッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(豆腐・玉葱・人参) すまし汁
	午後おやつ	オートミールスナック 牛乳	コーンフレークヨーグルト		
16(火)	昼食	ご飯 さばの塩焼き クレープイリチー みそ汁	軟飯 白身魚の塩焼き 大根イリチー みそ汁	全粥 白身魚の塩焼き 人参マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・ほうれん草・人参) すまし汁
	午後おやつ	卵サンド 牛乳	ジャムサンド		
17(水)	昼食	ご飯 鶏肉と野菜のソテー ポテトサラダ コンソープ	軟飯 鶏肉と野菜のソテー ポテトサラダ コンソープ	全粥 鶏団子と野菜煮 ポテトマッシュ スープ	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・じゃが芋) すまし汁
	午後おやつ	かみかみ棒 牛乳	南瓜マッシュ		
18(木)	昼食	お弁当会 🍱 🍎			
	午後おやつ	バイクドチーズケーキ 牛乳	ヨーグルト		
19(金)	昼食	沖縄そば 豚肉の甘辛炒め 果物 甘酢あえ	煮込みうどん 豚肉の甘辛炒め煮 果物	煮込みうどん つくね煮 果物	くたくた煮うどん ペースト(人参・玉葱・南瓜)
	午後おやつ	蒸かし芋 お茶	蒸かし芋		
20(土)	昼食	三色どんぶり 華風サラダ すまし汁	軟飯 肉団子野菜煮 ほうれん草サラダ すまし汁	全粥 つくねとかぼちゃ煮 ほうれん草マッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(南瓜・ほうれん草) すまし汁
	午後おやつ	カルシウムウェハース ブルー 牛乳	赤ちゃんせんべい		
22(月)	昼食	ミートスパゲティ いんげんのゴマドレ和え 果物 豆乳スープ	ミートマカロニ いんげんの和え 果物 スープ	マカロニトマト煮 いんげんマッシュ 果物 スープ	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・トマト) すまし汁
	午後おやつ	塩昆布おにぎり・食べる炒り子 お茶	おにぎり		
24(水)	昼食	肉じゃが 納豆 アーサの味噌汁	軟飯 肉じゃが 豆腐煮 アーサのみそ汁	全粥 肉だんごとじゃが煮 豆腐煮 アーサのみそ汁	つぶし粥 ペースト(じゃが芋・人参・豆腐) すまし汁
	午後おやつ	ジャムパン 牛乳	ジャムパン		
25(木)	昼食	カレーライス シーザーサラダ 果物 白菜すまし汁	軟飯 ポトフ サラダ 果物 白菜スープ	全粥 ポトフ サラダマッシュ 果物 白菜スープ	つぶし粥 ペースト(人参・じゃが・玉) すまし汁
	午後おやつ	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	ぶどうゼリー		
26(金)	昼食	ご飯 肉野菜炒め ピーマンのツナあえ みそ汁	軟飯 肉野菜炒め ピーマンのあえ みそ汁	全粥 肉ボールと野菜煮 ピーマンマッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・南瓜・人参) すまし汁
	午後おやつ	バナナ 牛乳	バナナ		
27(土)	昼食	鶏肉のみそマヨ丼 ほうれん草おかつ和え すまし汁	軟飯 鶏肉と野菜のみそマヨ焼 ほうれん草おかつ和え すまし汁	全粥 鶏団子の味噌煮 ほうれん草マッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(プロ・トマトほうれん草) すまし汁
	午後おやつ	タンナファクルー キャンディチーズ 牛乳	ペビーせんべい		
29(月)	昼食	もずく丼 野菜とツナ和え みそ汁	軟飯 豆腐バーグ キャベツ和え みそ汁	全粥 豆腐バーグと野菜煮 野菜のマッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(キャベツ・人参・豆腐) すまし汁
	午後おやつ	アガラサー お茶	蒸しパン		
30(火)	昼食	豚肉のしょうが焼き 大根の塩昆布あえ 根菜汁	軟飯 豚肉のしょうが焼き 大根あえ 根菜汁	全粥 チキンボールと野菜トマト煮 大根マッシュ 根菜汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・キャベツ・トマト) すまし汁
	午後おやつ	カップヨーグルト クラッカー お茶	ヨーグルト		

※食材の都合により献立を変更する場合があります。
○離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。

スムーズに離乳食・幼児食を進める為、ご協力よろしくお願いします。
アレルギーの問題等もあり、園で使う食材は、まずご家庭で口にしてから進めていきますので、
スムーズに離乳食を進める為に離乳食食材チェック表で各期に使われる食材と献立表の食材をご確認の上
前日までは食され保育士へ伝えてチェックするようご協力よろしくお願いします。
※食材の都合により献立を変更する場合があります。