

給食だより

沖縄の長い夏もほっとひと休憩。。。
 少しずつではありますが秋を感じられるようになってきました。
 夏疲れた胃腸を少し休めた後は「食欲の秋」を楽しみましょう
 涼しくなると食欲も湧きますが、暴飲暴食は禁物☆です。
 食欲が増すこの時期にこそ「食べることで体は作られる」
 という事を見直してみてもいいのではないでしょうか？



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。
 住む土地の季節の物を食べると体も喜びます。
 旬のうちなーむんを紹介します。



紅芋

鮮やかな紫紅色に、ねっとりとした食感と上品な甘み。蒸しても揚げてもおいしい紅イモは、ビタミンやミネラルだけでなく、アントシアニンも多く含まれていることから、近年注目を集めている島やさいです。

沖縄の在来柑橘種のシークワサー。
 沖縄方言でシーは酸、クワサーは食べさせるという意味です。
 ビタミンやカロテンを多く含み、ノビレチンも豊富です。
 沖縄では、大宜味村や名護市などで生産されています。



シークワサー



《パパッと朝ごはんレシピ》

朝ごはんは忙しくてバランスを考えるのは大変！
 簡単レシピや工夫をご紹介します♪

●くるくるドック

食パンにチーズやソーセージなどをくるくると
 ホイルで巻いて、保存パックなどにいれて冷凍
 庫へ。（ここまでは時間がある時にまとめていろ
 うな種類を）

ホイルのままトースターやグリルなどで5～
 10分焼いたらできあがり。フルーツ&クリー
 ムチーズなら自然解凍でもOK

※パンには水分でべちゃっとならないようにバターや
 チーズなどの上に具材を乗せてください

●残りごはんとスープで簡単リムット

スープの残りがあれば残りごはんを火にかけ
 てミルクやチーズを入れるだけで簡単リムット
 に（みそ汁やすましならおじやで卵でとして
 のいやごまなどトッピングも☆）



食事のあいさつ、いただきますとごちそうさま。
 当たり前のように言っていますが、子ども達にどんな意味？
 と聞かれたら答えられるでしょうか？
 動食物の命を頂いている事、関わる人への感謝の気持ちも忘れずに
 気持ちをこめて挨拶しましょう。

食事のあいさつ
「いただきます」
「ごちそうさま」

「いただきます」

食べますという意味
 だけでなく、
 その命を頂くことに感謝し
 て「生命をいただきます」
 という挨拶です。



「ごちそうさま」

「馳走」と書き「駆け走る」と
 いう意味があります。
 食べ物には食材を育てる人
 収集・運搬する人、調理する人
 など沢山の人が関わっています。
 その人達への感謝の意味を
 込めた挨拶です。



くわっちーさびたん♪

「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♪

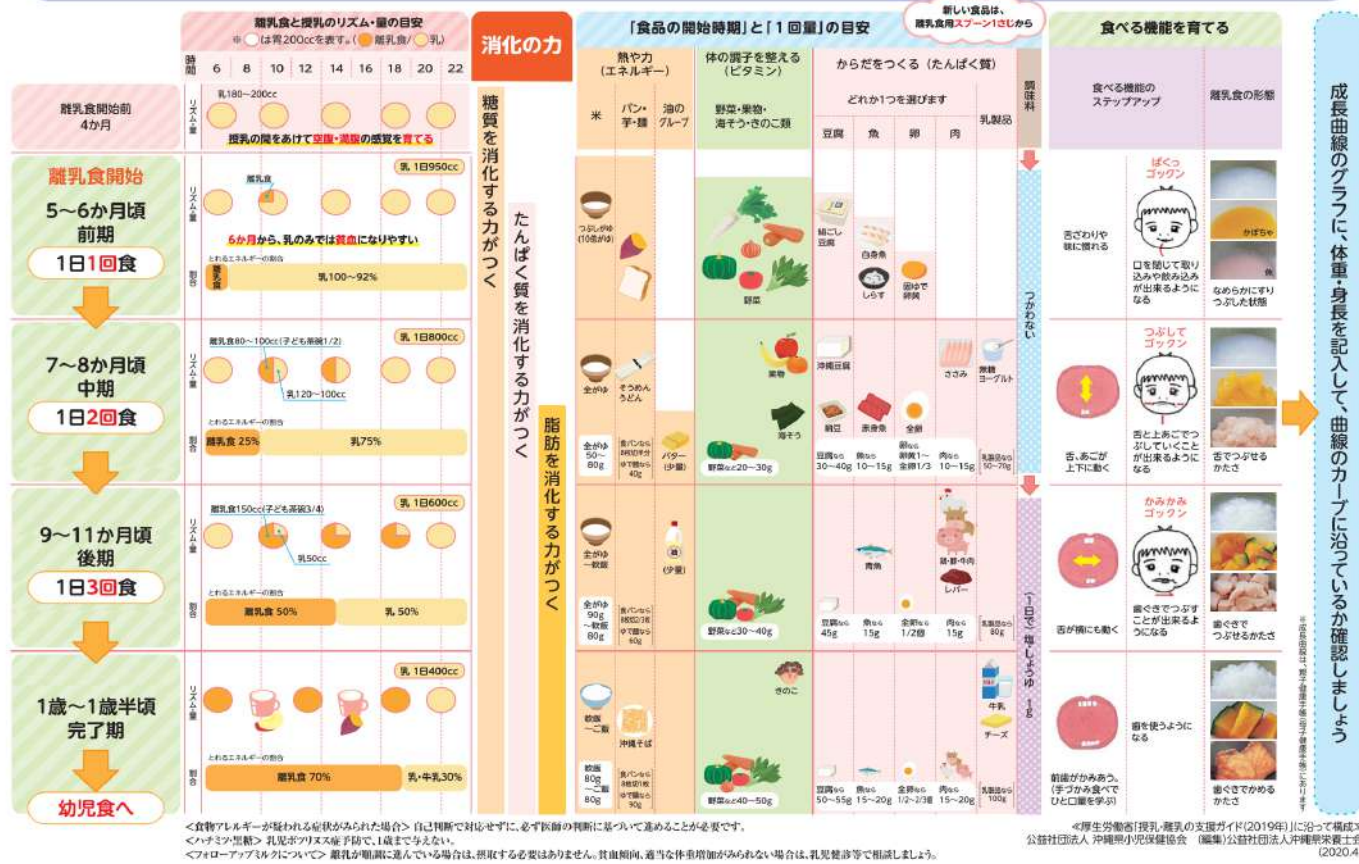
本日は新しく改定された那覇市の「離乳のすすめ方」をご紹介します
 厚生労働省の支援ガイドの改定があり、また新しくわかりやすくなっていますので参考に見てみてください
 特にミルクと食事のリズムや、消化の力や口の発達に合わせて食材や形態が写真等で見やすくなっています



離乳期は、生涯の望ましい食生活や生活リズムの形成、
 生活習慣病予防の基礎をつくります。

離乳食
 開始の目安

赤ちゃんの舌がすわっている、スプーンなどを口に入れても舌で
 押し出すことが少なくなる等がみられると開始の目安です。
 5か月頃は食べ物に興味をもちはじめます。食材の味や舌ざわり
 を体験させてあげます。



健診でも配られるものですがコロナウィルス感染拡大で健診に行けていない、という方も多いと思います。
 是非参考にしてみてくださいね。小児保健協会のホームページにも載っていますよ♪

次回は離乳の後期について。。



日付	献立	材 料 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				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・嗜好品	
01 木	カラフルどんぶり 白和え 果物 みそ汁	米 ○きび砂糖 油 きび砂糖	○牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 米みそ ちくわ 絹ごし豆腐	○オレンジ天然果汁 リンご 大根 いんげん コーン缶 赤ピーマン ねぎ 生姜 焼きのり 南瓜	かつおだし汁 しょうゆ ごまドレッシング 食塩	オレンジゼリー クラッカー 牛乳
02 金	麦ご飯 鶏と野菜のマーマレード焼き ほうれん草和え すまし汁	米 ○食パン じゃがいも 押麦 ○きび砂糖 ○ココ ア ○片栗粉 オリーブ油	○牛乳 鶏手羽肉 油揚げ ○バター ごま 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	ほうれんそう 玉葱 赤ピーマン もやし 人参 マーマレード ねぎ コーン わかめ	かつおだし汁 しょうゆ 食塩	ココアクリームパン 牛乳
03 土	ご飯 肉野菜チャンプルー 胡瓜和え すまし汁	米 油	○牛乳 卵 豚肉 油揚げ	キャベツ 玉葱 大根 胡瓜 ○ブルー (乾) ねぎ 人参 なら	かつおだし汁 しょうゆ 食塩 塩 ゆかり カルテルウエハース	カルテツウエハース ブルー 牛乳
05 月	あわご飯 マーボ豆腐 キャベツのマヨネーズあえ スープ	米 ビーフン マヨネーズ あわ 片栗粉 ごま油 きび砂糖	木綿豆腐 豚ひき肉 ○牛乳 ちくわ みそ 鶏ひき肉	キャベツ 白菜 玉葱 長ネギ ねぎ	かつおだし汁 しょうゆ 食塩 おろし生姜	プリン お茶
06 火	麦ご飯 豚肉と白菜の炒め煮 ひじきと枝豆サラダ みそ汁	米 ○小麦粉 押麦 マヨネーズ ○きび糖 ○粉糖 油	○牛乳 豚肉 卵 ○バター みそ ○ごま 鶏ひき肉	白菜 玉葱 ほうれんそう 枝豆 人参 コーン缶 ひじき 生姜	かつおだし汁 煮干だし汁 しょうゆ 食塩	初仕スノーボール 牛乳
07 水	ミートスパゲティー ボイルサラダ 野菜スープ 果物	マカロニ・スパゲティー ○米 じゃがいも 油 きび砂糖	豚ひき肉 牛ひき肉 ハム ○米 粉チーズ バター 鶏ひき肉	玉葱 ぶどう ブロッコリー トマト 人参 ○大根 (葉) にんにく	煮干だし汁 かつおだし汁 ケチャップ 青しそドレ ッシング しょうゆ ソース コンソメ 食塩 パセリ粉	鮭と大根葉おにぎり お茶
08 木	ご飯 鶏と冬瓜の甘みそ煮 胡瓜塩昆布和え すまし汁	米 うずまき麩 きび砂糖 ごま油	○牛乳 鶏もも肉 ○チーズ みそ 鶏ひき肉	○バナナ 冬瓜 胡瓜 人参 万能ねぎ しいたけ 塩昆布 にんにく 生姜 ○りんご 南 瓜	煮干だし汁 しょうゆ みりん 食塩	バナナ チーズ 牛乳
09 金	発芽玄米ごはん 鯖の塩焼き クープイリチー ゆし豆腐	米 ○フランスパン 発芽玄米 こんにやく 油 きび砂糖	○牛乳 ゆし豆腐 鯖 豚肉 みそ 絹ごし豆腐	○いちごジャム ミニトマト 人参 刻みこんぶ 切干大根 ねぎ トマト	かつおだし汁 しょうゆ みりん 食塩	いちごジャムパン 牛乳
10 土	ご飯 親子煮 和え物 みそ汁	米 ○玄米フレーク (玄 米)	○牛乳 鶏もも肉 卵 油揚げ みそ ○無塩バター ○黒ごま 鶏ひき肉	玉葱 ほうれんそう ねぎ 人参 わかめ 焼きのり	かつおだし汁 しょうゆ みりん 食塩 ○マシュマ ロ	ライスクリスピー 牛乳
12 月	キーマカレー きのことインゲンサラダ 果物 ニラと卵スープ	米 ○強力粉 ○黒砂糖 マヨネーズ 油	○牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 ○豆乳 卵 豚レバー 黒ごま 鶏ひき肉	りんご 玉葱 人参 いんげん しめじ ピーマン なら ひじき にんにく 生姜	かつおだし汁 カレールウ しょうゆ みりん ○じゅうそう 食塩	アガラサー 牛乳
13 火	五穀米ご飯 鶏の照り焼き ひじきのサラダ すまし汁	米 ○食パン 五穀米 ○マヨネーズ 油 きび砂糖	○牛乳 鶏もも肉 絹ごし豆 腐 ○ツナ油漬缶 ちくわ 鶏ひき肉	レタス 小松菜 枝豆 人参 ○玉葱 ひじき 生姜	煮干だし汁 しょうゆ みりん 酢 しょうゆ 食塩	ツナマヨサンド 牛乳
14 水	ご飯 魚のあんかけ もやしのナムル みそ汁	米 ○さつまいも じゃがいも 片栗粉 油 ごま油 きび砂糖	○牛乳 さんま かにかま みそ ごま 白身魚	もやし 玉葱 人参 しめじ えのきたけ 長ネギ 胡瓜 万能ねぎ わかめ	かつおだし汁 しょうゆ 酢 みりん しょうゆ 食塩	蒸かし芋 牛乳
15 木	 お弁当会	○きび砂糖	○牛乳 ○煮干し ○白ごま		○しょうゆ	ソフトせんべい いりこの甘辛 牛乳
16 金	沖縄そば 豚バラ大根 胡瓜とわかめの酢の物 果物	沖縄そば ○米 砂糖 きび砂糖	豚骨 豚肉 かまぼこ ○とろけるチーズ しらす ごま ○かつお節 鶏ひき肉	大根 胡瓜 なし 長ネギ 万能ねぎ わかめ 人参 玉葱	かつおだし汁 酢 しょうゆ みりん しょうゆ ○しょうゆ 食塩	おかかチーズおにぎり お茶
17 土	ご飯 豆腐そぼろ煮 キャベツのゆかり和え アーサ汁	米 油 片栗粉 きび砂糖	○牛乳 厚揚げ (生揚げ) 鶏ひき肉 米みそ (甘み そ)	キャベツ 玉葱 人参 いんげん あおさ	かつおだし汁 本みりん ○黒糖	黒糖 牛乳
19 月	あわご飯 マーボ豆腐 キャベツのマヨネーズあえ スープ	米 ビーフン マヨネーズ あわ 片栗粉 ごま油 きび砂糖	木綿豆腐 豚ひき肉 ○牛乳 ちくわ みそ 鶏ひき肉	キャベツ 白菜 玉葱 長ネギ ねぎ	かつおだし汁 しょうゆ 食塩 おろし生姜	プリン お茶
20 火	麦ご飯 豚肉と白菜の炒め煮 ひじきと枝豆サラダ みそ汁	米 ○小麦粉 押麦 マヨネーズ ○きび糖 ○粉糖 油	○牛乳 豚肉 卵 ○バター みそ ○ごま 鶏ひき肉	白菜 玉葱 ほうれんそう 枝豆 人参 コーン缶 ひじき 生姜	かつおだし汁 煮干だし汁 しょうゆ 食塩	初仕スノーボール 牛乳
21 水	ミートスパゲティー ボイルサラダ 野菜スープ 果物	マカロニ・スパゲティー ○米 じゃがいも 油 きび砂糖	豚ひき肉 牛ひき肉 ハム ○米 粉チーズ バター 鶏ひき肉	玉葱 ぶどう ブロッコリー トマト 豆苗 人参 トマト ○大根 (葉) にんにく	煮干だし汁 かつおだし汁 ケチャップ しょうゆ 青しそドレッシング ソー ス コンソメ 食塩 パセリ粉	鮭と大根葉おにぎり お茶
22 木	ご飯 鶏と冬瓜の甘みそ煮 胡瓜塩昆布和え すまし汁	米 うずまき麩 きび砂糖 ごま油	○牛乳 鶏もも肉 ○チーズ みそ 鶏ひき肉	○バナナ 冬瓜 胡瓜 人参 万能ねぎ しいたけ 塩昆布 にんにく 生姜 ○りんご 南 瓜	煮干だし汁 しょうゆ みりん 食塩	バナナ チーズ 牛乳
23 金	発芽玄米ごはん 鯖の塩焼き クープイリチー ゆし豆腐	米 ○フランスパン 発芽玄米 こんにやく 油 きび砂糖	○牛乳 ゆし豆腐 鯖 豚肉 みそ 絹ごし豆腐	○いちごジャム ミニトマト 人参 刻みこんぶ 切干大根 ねぎ トマト	かつおだし汁 しょうゆ みりん 食塩	いちごジャムパン 牛乳
24 土	ご飯 親子煮 和え物 みそ汁	米 ○玄米フレーク (玄 米)	○牛乳 鶏もも肉 卵 油揚げ みそ ○無塩バター ○黒ごま 鶏ひき肉	玉葱 ほうれんそう ねぎ 人参 わかめ 焼きのり	かつおだし汁 しょうゆ みりん 食塩 ○マシュマ ロ	ライスクリスピー 牛乳
26 月	キーマカレー きのことインゲンサラダ 果物 ニラと卵スープ	米 ○強力粉 ○黒砂糖 マヨネーズ 油	○牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 ○豆乳 卵 豚レバー 黒ごま 鶏ひき肉	りんご 玉葱 人参 いんげん しめじ ピーマン なら ひじき にんにく 生姜	かつおだし汁 カレールウ しょうゆ みりん しょうゆ ○じゅうそう 食塩	アガラサー 牛乳
27 火	五穀米ご飯 鶏の照り焼き ひじきのサラダ すまし汁	米 ○食パン 五穀米 ○マヨネーズ 油 きび砂糖	○牛乳 鶏もも肉 絹ごし豆 腐 ○ツナ油漬缶 ちくわ 鶏ひき肉	レタス 小松菜 枝豆 人参 ○玉葱 ひじき 生姜	煮干だし汁 しょうゆ みりん 酢 しょうゆ 食塩	ツナマヨサンド 牛乳
28 水	ご飯 魚のあんかけ もやしのナムル みそ汁	米 ○さつまいも じゃがいも 片栗粉 油 ごま油 きび砂糖	○牛乳 さんま かにかま みそ ごま 白身魚	もやし 玉葱 人参 しめじ えのきたけ 長ネギ 胡瓜 万能ねぎ わかめ (乾)	かつおだし汁 しょうゆ 酢 みりん しょうゆ 塩	蒸かし芋 牛乳
29 木	焼きそば ごぼうサラダ 果物 すまし汁	焼きそばめん ○米 ○発芽米 油 ゆてうどん	県産豚肉(肩ロース) 鶏ひ き肉	ぶどう キャベツ ごぼう 人参 玉葱 チンゲンサイ もやし 赤ピーマン ○のり佃煮 干椎茸 青のり	かつおだし汁 ソース ごまドレッシング しょうゆ 食塩	海苔佃煮おにぎり お茶
30 金	あわご飯 肉じゃが もやしの和え物 みそ汁	じゃがいも 米 ○ホットケーキ粉 しらたき ○きび砂糖 あわ うずまき麩 油	○牛乳 県産豚肉(肩ロー ス) ○卵 ○バター ツナ油 漬缶 米みそ (甘みそ)	もやし 玉葱 人参 小松菜 ○南瓜 赤ピーマン グリーンピース	煮干だし汁 和風ドレッシング しょうゆ みりん 食塩	ハロウィンマフィン 牛乳
31 土	ご飯 豆腐そぼろ煮 キャベツのゆかり和え アーサ汁	米 油 片栗粉 きび砂糖	○牛乳 厚揚げ (生揚げ) 鶏ひき肉 米みそ (甘み そ)	キャベツ 玉葱 人参 いんげん あおさ	かつおだし汁 本みりん ○黒糖	黒糖 牛乳



日付	時間帯	完了期	離乳食 後期	離乳食 中期	離乳食 初期
01(木)	朝食	カラフルどんぶり 白和え 果物 みそ汁	軟飯 肉団子と野菜の炒め煮 果物 みそ汁	全粥 肉団子と野菜煮 果物 みそ汁	つぶし粥 つぶし粥(豆腐・南瓜・ほうれん草) すまし汁
	午後おやつ	オレンジゼリー クラッカー 牛乳	オレンジゼリー		
02(金)	朝食	麦ご飯 鶏と野菜のマーマレード焼き ほうれん草和え すまし汁	軟飯 豚肉と野菜煮 ほうれん草和え すまし汁	全粥 肉団子野菜煮 ほうれん草マッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・じゃが芋・ほうれん草) すまし汁
	午後おやつ	ココアクリームパン 牛乳	きなこクリームパン		
03(土)	朝食	ご飯 肉野菜チャンプルー 胡瓜 すまし汁	軟飯 肉野菜炒め煮 胡瓜和え すまし汁	全粥 肉野菜炒め煮 胡瓜マッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・キャベツ) すまし汁
	午後おやつ	カルテツウエハース(ブルーベリー) ブルーベリー 牛乳	赤ちゃんせんべい		
05(月)	朝食	あわご飯 マー豆(修正) キャベツのマヨネーズあえ スープ プリン	軟飯 豆腐そぼろ煮 キャベツのマヨドレあえ スープ オレンジゼリー	軟飯 豆腐そぼろ煮 キャベツマッシュ スープ	つぶし粥 ペースト(豆腐・玉葱・キャベツ) すまし汁
	午後おやつ	お茶			
06(火)	朝食	麦ご飯 豚肉と白菜の炒め煮 ひじきと枝豆サラダ みそ汁	軟飯 豚と白菜の炒め煮 ひじきと枝豆サラダ みそ汁	全粥 白菜と団子煮 みそ汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・白菜・人参) すまし汁
	午後おやつ	初仕スノーボール 牛乳	初仕スノーボール		
07(水)	朝食	ミートスパゲティ ポイルサラダ 野菜スープ	マカロニトマト煮 ポイルサラダ 果物 野菜スープ	マカロニトマト煮 ポイルサラダマッシュ 果物 野菜スープ	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・ブロッコリー) すまし汁
	午後おやつ	鮭と大根おにぎり お茶	おにぎり		
08(木)	朝食	ご飯 鶏と冬瓜の甘みそ煮 胡瓜塩昆布和え すまし汁	軟飯 鶏と冬瓜の煮物 胡瓜和え すまし汁	全粥 鶏だんごと冬瓜の煮物 胡瓜マッシュ スープ	つぶし粥 ペースト(冬瓜・人参・南瓜) すまし汁
	午後おやつ	バナナ チーズ 牛乳	バナナ		
09(金)	朝食	発芽玄米ごはん 鶏の塩焼き クレープイリチー ゆし豆腐	軟飯 白身魚の塩焼き イリチー 豆腐すまし汁	全粥 白身魚の塩焼き焼き 野菜マッシュ ゆし豆腐	つぶし粥 ペースト(白身魚・トマト・人参) 豆腐すまし汁
	午後おやつ	いちごジャムパン 牛乳	いちごジャムパン		
10(土)	朝食	麦ご飯 親子煮 和え物 みそ汁	軟飯 鶏つくねと野菜煮 和え物 みそ汁	全粥 鶏つくねと野菜煮 青菜マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・ほうれん草) すまし汁
	午後おやつ	ライスクリスピー 牛乳	コーンフレークヨーグルト		
12(月)	朝食	キーマカレー きのこインゲンサラダ 果物 ニラと卵スープ	軟飯 ハンバーグ きのこインゲンのサラダ 果物 スープ 蒸しパン	全粥 ハンバーグ 果物 スープ	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・南瓜) すまし汁
	午後おやつ	アガラサー 牛乳	蒸しパン		
13(火)	朝食	五穀米ご飯 鶏の照り焼き ひじきのサラダ すまし汁	軟飯 鶏の煮しめ焼き ひじきのサラダ 豆腐のすまし汁	全粥 鶏つくね煮 人参マッシュ 豆腐のすまし汁	つぶし粥 ペースト(キャベツ・人参小松菜) 豆腐のすまし汁
	午後おやつ	ツナマヨサンド 牛乳	いちごジャムパン 牛乳		
14(水)	朝食	ご飯 魚のあんかけ もやしのナムル みそ汁	軟飯 白身魚のあんかけ もやしのナムル みそ汁	全粥 白身魚のあんかけ 野菜マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・玉葱・人参) すまし汁
	午後おやつ	蒸かし芋 牛乳	蒸かし芋		
15(木)	朝食	お弁当会			
	午後おやつ	ソフトせんべい いりこの甘辛 牛乳	赤ちゃんせんべい		
16(金)	朝食	沖繩そば 豚バラ大根 きゅうりとわかめの酢の物	煮込みうどん 豚バラ大根 きゅうりとわかめの酢の物	煮込みうどん 大根と肉団子煮込み きゅうりマッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(人参・玉葱・大根) たくたうどん
	午後おやつ	おかかチーズおにぎり お茶	おにぎり		
17(土)	朝食	ご飯 豆腐そぼろ煮 キャベツのゆかり和え アーモンド汁	軟飯 野菜とつくね煮 キャベツの和え物 アーモンド汁	全粥 野菜とつくね煮 キャベツマッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・キャベツ) すまし汁
	午後おやつ	黒糖 牛乳	バナナホットケーキ		
19(月)	朝食	あわご飯 マー豆(修正) キャベツのマヨネーズあえ スープ プリン	軟飯 豆腐そぼろ煮 キャベツのマヨドレあえ スープ オレンジゼリー	軟飯 豆腐そぼろ煮 キャベツマッシュ スープ	つぶし粥 ペースト(豆腐・玉葱・キャベツ) すまし汁
	午後おやつ	お茶			
20(火)	朝食	麦ご飯 豚肉と白菜の炒め煮 ひじきと枝豆サラダ みそ汁	軟飯 豚と白菜の炒め煮 ひじきと枝豆サラダ みそ汁	全粥 白菜と団子煮 みそ汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・白菜・人参) すまし汁
	午後おやつ	初仕スノーボール 牛乳	初仕スノーボール		
21(水)	朝食	ミートスパゲティ ポイルサラダ 野菜スープ	マカロニトマト煮 ポイルサラダ 果物 野菜スープ	マカロニトマト煮 ポイルサラダマッシュ 果物 野菜スープ	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・ブロッコリー) すまし汁
	午後おやつ	鮭と大根おにぎり お茶	おにぎり		
22(木)	朝食	ご飯 鶏と冬瓜の甘みそ煮 胡瓜塩昆布和え すまし汁	軟飯 鶏と冬瓜の煮物 胡瓜和え すまし汁	全粥 鶏だんごと冬瓜の煮物 胡瓜マッシュ スープ	つぶし粥 ペースト(冬瓜・人参・南瓜) すまし汁
	午後おやつ	バナナ チーズ 牛乳	バナナ		
23(金)	朝食	発芽玄米ごはん 鶏の塩焼き クレープイリチー ゆし豆腐	軟飯 白身魚の塩焼き イリチー 豆腐すまし汁	全粥 白身魚の塩焼き焼き 野菜マッシュ ゆし豆腐	つぶし粥 ペースト(白身魚・トマト・人参) 豆腐すまし汁
	午後おやつ	いちごジャムパン 牛乳	いちごジャムパン		
24(土)	朝食	麦ご飯 親子煮 和え物 みそ汁	軟飯 鶏つくねと野菜煮 和え物 みそ汁	全粥 鶏つくねと野菜煮 青菜マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・ほうれん草) すまし汁
	午後おやつ	ライスクリスピー 牛乳	コーンフレークヨーグルト		
26(月)	朝食	キーマカレー きのこインゲンサラダ 果物 ニラと卵スープ	軟飯 ハンバーグ きのこインゲンのサラダ 果物 スープ 蒸しパン	全粥 ハンバーグ 果物 スープ	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・南瓜) すまし汁
	午後おやつ	アガラサー 牛乳	蒸しパン		
27(火)	朝食	五穀米ご飯 鶏の照り焼き ひじきのサラダ すまし汁	軟飯 鶏の煮しめ焼き ひじきのサラダ 豆腐のすまし汁	全粥 鶏つくね煮 人参マッシュ 豆腐のすまし汁	つぶし粥 ペースト(キャベツ・人参小松菜) 豆腐のすまし汁
	午後おやつ	ツナマヨサンド 牛乳	いちごジャムパン 牛乳		
28(水)	朝食	ご飯 魚のあんかけ もやしのナムル みそ汁	軟飯 白身魚のあんかけ もやしのナムル みそ汁	全粥 白身魚のあんかけ 野菜マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・玉葱・人参) すまし汁
	午後おやつ	蒸かし芋 牛乳	蒸かし芋		
29(木)	朝食	焼きそば ごぼうサラダ すまし汁	焼きうどん ごぼうサラダ 果物 すまし汁	焼きうどん サラダマッシュ 果物 すまし汁	たくた煮うどん ペースト(玉葱・人参・ほうれん草) すまし汁
	午後おやつ	海苔佃煮おにぎり お茶	おにぎり		
30(金)	朝食	あわご飯 肉じゃが もやしの和え物 みそ汁	軟飯 肉じゃが もやしの和え物 みそ汁	全粥 肉じゃが もやしの和え物 みそ汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・じゃが) すまし汁
	午後おやつ	ハロウィンマフィン 牛乳	南瓜ケーキ		
31(土)	朝食	ご飯 豆腐そぼろ煮 キャベツのゆかり和え アーモンド汁	軟飯 野菜とつくね煮 キャベツの和え物 アーモンド汁	全粥 野菜とつくね煮 キャベツマッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・キャベツ) すまし汁
	午後おやつ	黒糖 牛乳	バナナホットケーキ		