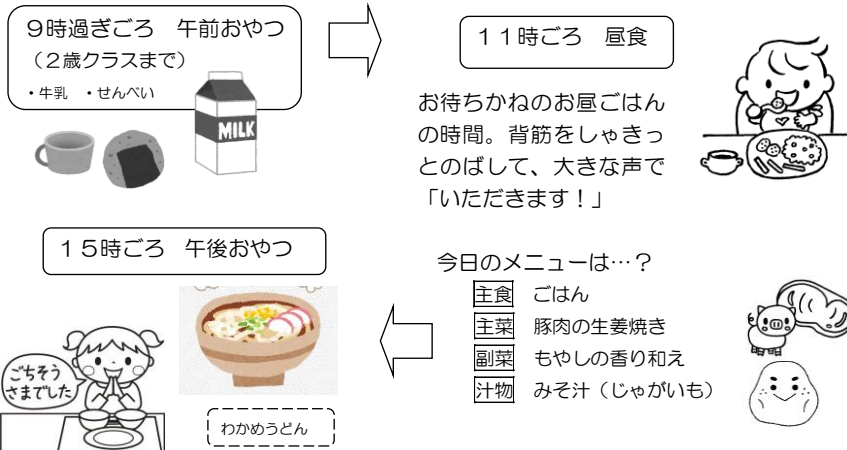


日	曜	1・2歳午前おやつ	屋食	3時おやつ	栄養価(幼児)	
					エネルギー 脂質	タンパク質
1	火	オレンジジュース チーズ	ごはん じゃがいものそぼろ煮 即席漬け すまし汁	牛乳 焼きそば	573 Kcal 16.8 g	21.9 g
2	水	牛乳 菓子	ごはん さばの塩焼き 切干大根の煮物 ためぎ汁	牛乳 フライドポテト	606 Kcal 22.3 g	27.0 g
7	月	牛乳 菓子	【お誕生日会】チャーハン 中華風ローストチキン ボイルキャベツ ミニマト 春雨スープ 果物	牛乳 柏餅	569 Kcal 22 g	25.3 g
8	火	ヨーグルト	そぼろ丼 スティックごぼう ミニマト みそ汁	牛乳 ピザトースト	585 Kcal 18.7 g	24.9 g
9	水	牛乳 菓子	ごはん 豚肉のみそ焼き ポテトサラダ すまし汁	牛乳 一口ドーナツ	662 Kcal 25.6 g	24.9 g
10	木	牛乳 菓子	ごはん 八宝豆腐 ゆかり和え みそ汁	牛乳 かぼちゃ茶巾	607 Kcal 21.2 g	22.0 g
11	金	キャロットジュース 菓子	ごはん 白身魚の新玉ソース のりあえ みそ汁	牛乳 ブルーベリーサンド	628 Kcal 15.4 g	25.6 g
12	土	牛乳 菓子	豚丼 すまし汁 果物	牛乳 お楽しみパン	563 Kcal 15.8 g	22.8 g
14	月	牛乳 菓子	ごはん チキンカレー アスパラサラダ	ヨーグルト 果物	581 Kcal 17.5 g	18.8 g
15	火	オレンジジュース チーズ	ごはん じゃがいものそぼろ煮 即席漬け すまし汁	牛乳 焼きそば	573 Kcal 16.8 g	21.9 g
16	水	牛乳 菓子	ごはん さばの塩焼き 切干大根の煮物 ためぎ汁	牛乳 フランクフルト おしゃぶり昆布	647 Kcal 29.4 g	31.1 g
17	木	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏のから揚げ ボイルキャベツ かぶのスープ	コーンカレー おにぎり たくあん	498 Kcal 17.8 g	16.6 g
18	金	飲むヨーグルト	野菜ラーメン ボイルウインナー ミニマト	牛乳 焼きポテト	516 Kcal 18.1 g	22.1 g
19	土	牛乳 菓子	味噌うどん 果物	牛乳 お楽しみパン	521 Kcal 15.8 g	21.0 g
21	月	牛乳 菓子	たけのこごはん 鶏肉の照り焼き ごまみそ和え みそ汁	きつねうどん	553 Kcal 16.8 g	25.9 g
22	火	ヨーグルト	そぼろ丼 スティックごぼう ミニマト みそ汁	牛乳 ピザトースト	585 Kcal 18.7 g	24.9 g
23	水	牛乳 菓子	ごはん 豚肉のみそ焼き ポテトサラダ すまし汁	牛乳 一口ドーナツ	662 Kcal 25.6 g	24.9 g
24	木	牛乳 菓子	ごはん 八宝豆腐 ゆかり和え みそ汁	牛乳 かぼちゃ茶巾	607 Kcal 21.2 g	22.0 g
25	金	キャロットジュース 菓子	ごはん 白身魚の新玉ソース のりあえ みそ汁	牛乳 ブルーベリーサンド	628 Kcal 15.4 g	25.6 g
26	土	牛乳 菓子	豚丼 すまし汁 果物	牛乳 お楽しみパン	563 Kcal 15.8 g	22.8 g
28	月	牛乳 菓子	ごはん チキンカレー アスパラサラダ	ヨーグルト 果物	581 Kcal 17.5 g	18.8 g
29	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソース煮カレー風味 こふき芋 人参スープ	チーズおにぎり たくあん	524 Kcal 15.8 g	21.0 g
30	水	牛乳 菓子	ごはん キャベツと鶏のミートローフ スティック野菜 すまし汁	牛乳 フルーツゼリー	478 Kcal 12.4 g	20.3 g
31	木	飲むヨーグルト	ごはん 豚肉のごま照り焼き ブロッコリーのおかかあえ テンゲン菜のスープ	牛乳 味噌ポテト	625 Kcal 25.3 g	25.3 g

保育園の給食

保育園の給食は、子どもたちが健やかに育ち、食べることが大好きになって欲しいという願いを込めて作っています。今月は、ある1日の給食の様子をお伝えします。



日	曜	午前おやつ	昼食	3時おやつ
1	火	オレンジジュース 菓子	軟飯 じゃがいものそぼろ煮 即席漬け すまし汁	牛乳 焼うどん 豆腐と野菜のスープ
2	水	牛乳 菓子	軟飯 さばの塩焼き 切干大根の煮物 根菜汁	牛乳 フライドポテト 魚と野菜のスープ
7	月	牛乳 菓子	【お誕生日会】チャーハン 中華風ローストチキン ボイルキャベツ ミニトマト 春雨スープ 果物	牛乳 トマトリゾット 野菜スープ
8	火	ヨーグルト	栄養たっぷりそぼろ丼 ミニトマト みそ汁	牛乳 ピザトースト 鶏肉と野菜のスープ
9	水	牛乳 菓子	軟飯 豚肉のみそ焼き ポテトサラダ 青菜のスープ	牛乳 一ロドーナッツ 豚肉と野菜のスープ
10	木	牛乳 菓子	軟飯 八宝豆腐 ゆかり和え みそ汁	牛乳 かぼちゃの茶巾 豚肉と野菜のスープ
11	金	キャロットジュース 菓子	軟飯 白身魚の新玉ソース のりあえ みそ汁	牛乳 ブルーベリーサンド 魚と野菜のスープ
12	土	牛乳 菓子	豚丼 すまし汁 果物	牛乳 お楽しみパン いり豆腐 みそ汁
14	月	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 アスパラサラダ	野菜ぞうすい ポテトスープ ヨーグルト
15	火	オレンジジュース 菓子	軟飯 じゃがいものそぼろ煮 即席漬け すまし汁	牛乳 焼うどん 豆腐と野菜のスープ
16	水	牛乳 菓子	軟飯 さばの塩焼き 切干大根の煮物 根菜汁	牛乳 フランクフルト 魚と野菜のスープ
17	木	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏のから揚げ ボイルキャベツ かぶのスープ	軟飯 鶏肉と野菜のポトフ
18	金	飲むヨーグルト	野菜うどん ボイルウインナー ミニトマト	牛乳 フライドポテト トマトスープ
19	土	牛乳 菓子	味噌うどん 果物	牛乳 お楽しみパン 鶏肉と人参の炒め煮 みそ汁
21	月	牛乳 菓子	たけのこのごはん 鶏肉の照り焼き ごまみそ和え みそ汁	青菜うどん 豆腐ステーキ
22	火	ヨーグルト	そぼろ丼 ミニトマト みそ汁	牛乳 ピザトースト 鶏肉と野菜のスープ
23	水	牛乳 菓子	軟飯 豚肉のみそ焼き ポテトサラダ 青菜のスープ	牛乳 一ロドーナッツ 豚肉と野菜のスープ
24	木	牛乳 菓子	軟飯 八宝豆腐 ゆかり和え みそ汁	牛乳 かぼちゃの茶巾 豚肉と野菜のスープ
25	金	キャロットジュース 菓子	軟飯 白身魚の新玉ソース のりあえ みそ汁	牛乳 ブルーベリーサンド 魚と野菜のスープ
26	土	牛乳 菓子	豚丼 すまし汁 果物	牛乳 お楽しみパン いり豆腐 みそ汁
28	月	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 アスパラサラダ	野菜ぞうすい ポテトスープ ヨーグルト
29	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 こぶき芋 人参スープ	軟飯 鶏肉と野菜のスープ
30	水	牛乳 菓子	軟飯 キャベツと鶏のミートローフ スティック野菜 すまし汁	牛乳 軟飯 豆腐と野菜のスープ
31	木	飲むヨーグルト	軟飯 豚肉のごま照り焼き ブロッコリーのおかかあえ チンゲン菜のスープ	牛乳 味噌ポテト 豚肉と野菜スープ

保育園の離乳食

保育園の離乳食は、12か月～18か月頃、9か月～11か月頃、7か月～8か月頃、5か月～6か月頃の4つの月齢別に献立を立て、午前・午後の2回食になっていますが、一人一人の離乳の進み具合を見ながら、その子に適した形態と回数で出しています。あせらず、楽しく進めていきましょう。

時期・固さの目安	午前食	午後食
5か月～6か月頃 なめらかにすりつぶしたものの		5～6か月頃の 午後食はミルクです 
7か月～8か月頃 舌でつぶせる固さ		
9か月～11か月頃 歯ぐきでつぶせる固さ		
12か月～18か月頃 歯ぐきでかめる固さ	 午前おやつ(水分補給程度)が入ります	 

離乳食 ～5月から使用する食材～  
保育園給食では、初めて食べる食材は一度ご家庭で試していたいから出しています。食物アレルギーの確認のためにもご協力お願いいたします。

- ・焼豚(12か月～) ・ウインナー(12か月～) ・さば(12か月～)
- ・チーズ(9か月～) ・のり(7か月～)
- ・はるさめ(7か月～)
- ・アスパラガス(12か月～) ・スナックえんどう(12か月～)
- ・グリーンピース(12か月～) ・チンゲンサイ(5ヶ月～)
- ・切干大根(12か月～) ・メロン(12か月～) ・みかんジュース(12か月～)

日	曜	午前食	午後食
1	火	全がゆ じゃがいものそぼろ煮 キャベツの柔らか煮 すまし汁	焼うどん 豆腐と野菜のスープ ミルク
2	水	全がゆ 白身魚のおろし煮 根菜汁	ポテトがゆ 魚と野菜のスープ ミルク
7	月	【お誕生日会】卵がゆ 鶏肉の中華風煮 ポイルキャベツ ミニトマト 春雨スープ	トマトリゾット 野菜スープ ミルク
8	火	栄養たっぷりそぼろ煮 ミニトマト みそ汁	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
9	水	全がゆ 豚肉と野菜のみそ煮 野菜のミルク煮 青菜のスープ	青菜がゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
10	木	全がゆ 豆腐と野菜のそぼろ煮 みぞれ大根 みそ汁	かぼちゃがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
11	金	全がゆ 白身魚の新玉ソース煮 のりあえ キャベツスープ	食パン牛乳浸し 魚と野菜のスープ ミルク
12	土	豚丼 すまし汁 果物	きなこパンがゆ 入り豆腐 みそ汁 ミルク
14	月	全がゆ 野菜のクリーム煮 ドレッシング和え	野菜ぞうすい ポテトスープ ミルク
15	火	全がゆ じゃがいものそぼろ煮 キャベツの柔らか煮 すまし汁	焼うどん 豆腐と野菜のスープ ミルク
16	水	全がゆ 白身魚のおろし煮 根菜汁	全がゆ 白身魚と野菜のスープ ミルク
17	木	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉と人参の甘煮 ポイルキャベツ かぶのスープ	全がゆ 鶏肉と野菜のポトフ ミルク
18	金	野菜うどん ミニトマト	ポテトがゆ トマトスープ ミルク
19	土	味噌うどん 果物	食パンの牛乳浸し 鶏肉と人参の炒め煮 みそ汁 ミルク
21	月	人参がゆ 鶏肉のと野菜の炒め煮 ごまみそ和え みそ汁	青菜うどん 豆腐ステーキ ミルク
22	火	栄養たっぷりそぼろ煮 ミニトマト みそ汁	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
23	水	全がゆ 豚肉と野菜のみそ煮 野菜のミルク煮 青菜のスープ	青菜がゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
24	木	全がゆ 豆腐と野菜のそぼろ煮 みぞれ大根 みそ汁	かぼちゃがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
25	金	全がゆ 白身魚の新玉ソース煮 のりあえ キャベツスープ	食パン牛乳浸し 魚と野菜のスープ ミルク
26	土	豚丼 すまし汁 果物	きなこパンがゆ 入り豆腐 みそ汁 ミルク
28	月	全がゆ 野菜のクリーム煮 ドレッシング和え	野菜ぞうすい ポテトスープ ミルク
29	火	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のトマトソース煮 マッシュポテト 人参スープ	全がゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
30	水	全がゆ キャベツと鶏のミートローフ スティック野菜 すまし汁	全がゆ 豆腐と野菜のスープ ミルク
31	木	全がゆ 豚肉の甘辛煮 ブロッコリーのおかかあえ チンゲン菜のスープ	マッシュ味噌ポテト 豚肉と野菜のスープ ミルク

保育園の離乳食

保育園の離乳食は、12か月~18か月頃、9か月~11か月頃、7か月~8か月頃、5か月~6か月頃の4つの月齢別に献立を立て、午前・午後の2回食になっていますが、一人一人の離乳の進み具合を見ながら、その子に適した形態と回数で出しています。あせらず、楽しく進めていきましょう。

時期・固さの目安	午前食	午後食
5か月~6か月頃 なめらかにすりつぶしたものの		5~6か月頃の 午後食はミルクです
7か月~8か月頃 舌でつぶせる固さ		
9か月~11か月頃 歯ぐきでつぶせる固さ		
12か月~18か月頃 歯ぐきでかめる固さ		

午前おやつ(水分補給程度)が入ります

離乳食 ~5月から使用する食材~  
保育園給食では、初めて食べる食材は一度ご家庭で試していただいたから出しています。食物アレルギーの確認のためにもご協力お願いいたします。

- ・焼豚(12か月~) ・ウィンナー(12か月~) ・さば(12か月~)
- ・チーズ(9か月~) ・のり(7か月~)
- ・はるさめ(7か月~)
- ・アスパラガス(12か月~) ・スナップえんどう(12か月~)
- ・グリーンピース(12か月~) ・チンゲンサイ(5ヶ月~)
- ・切干大根(12か月~) ・メロン(12か月~) ・みかん