

食育だより



令和3年 8月 日清医療食品株式会社

暑い日が続き、食欲が低下していませんか？この時季は、冷たい物の摂りすぎや生活リズムが乱れやすくなります。十分な睡眠とバランスの取れた食事を心がけ、たくさん遊んで元気に夏を乗り切りましょう。

五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。

子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが、「食」の体験です。

食べること、調理を手伝うことで、好奇心旺盛な子どもたちの五感を楽しく刺激させましょう。

五感を育む体験を



●視覚…食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。

食事は見た目でも食欲が増すこともあります。

●聴覚…食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しんで。

音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。



●触覚…食材を触らせて、どんな感触なのかを言葉にしてみましょ。食材への興味が増します。

●嗅覚…食材の匂いをかぐなど、おいしそうな匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。

●味覚…色々な食べ物の味を体験できるといいですね。

甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって、

味覚が敏感になります。



夏場に 食欲増進する食事



🍴



🍷



🍴



🍴

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。



🍷



🍴



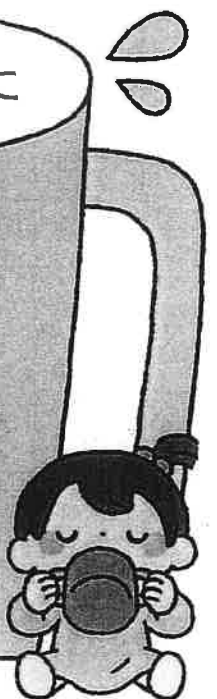
🍴



🍴

水分補給はこまめに

子どもは大人に比べ、身体の水分量の割合が多いので、脱水症状を予防するためにも、水分補給が重要です。子どもが欲しがるときだけでなく、運動後や入浴後、汗をかいたときなどが水分補給のタイミングです。甘い飲み物を避け、麦茶や湯冷ましなどを与えましょう。6か月くらいまでは母乳やミルクで大丈夫です。発熱時など、大量に汗をかいたときは乳幼児用のイオン飲料が適しています。





令和3年

8月

離乳食献立表

<その1> みやびの杜保育園

日清医療食品(株)

回食	1回食(午前)			2回食(午後)	
	5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
2	10倍がゆ 豆腐のペースト すまし汁	全粥 果物 ささみとほうれん草のつぶし煮 さつまい芋と人参つぶし煮 豆腐のすまし汁	軟飯 果物 ささみとほうれん草のやわらか煮 さつまい芋と人参やわらか煮 豆腐のすまし汁	野菜おじや	野菜おじや
月	(主な材料) 米 豆腐 ささみ ほうれん草 さつまい芋 人参 果物			(主な材料) 米 わかめ かぼちゃ 玉ねぎ	
3	10倍がゆ じゃが芋と人参ペースト すまし汁	全粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 じゃが芋と人参つぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	軟飯 果物 白身魚と南瓜のやわらか煮 じゃが芋と人参つゆやわらか煮 玉ねぎのすまし汁	さつまい芋マッシュ	さつまい芋のやわらか煮
火	(主な材料) 米 じゃが芋 人参 カレイ かぼちゃ 玉ねぎ 果物			(主な材料) さつまい芋 人参	
4	10倍がゆ 大根と人参のペースト すまし汁	二色丼 人参とブロッコリーつぶし煮 大根のすまし汁 果物	二色丼 人参とブロッコリーのやわらか煮 大根のすまし汁 果物	さつまい芋とりんごのつぶし煮	さつまい芋とりんごのつぶし煮
水	(主な材料) 米 大根 人参 鶏ミンチ 玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー 果物			(主な材料) さつまい芋 りんご	
5	10倍がゆ 南瓜のペースト すまし汁	全粥 鮭と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	軟飯 鮭と玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
木	(主な材料) 米 かぼちゃ 鮭 玉ねぎ 人参 果物			(主な材料) 米 しらす きゅうり わかめ	
6	10倍がゆ じゃがいもペースト すまし汁	全粥 ささみとトマトつぶし煮 きゅうりと玉ねぎつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	軟飯 果物 ささみとトマトやわらか煮 きゅうりと玉ねぎやわらか煮 じゃが芋のすまし汁	野菜おじや	野菜おじや
金	(主な材料) 米 じゃが芋 ささみ トマト きゅうり 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 カレイ 人参 キャベツ	
7	10倍がゆ さつまい芋のペースト すまし汁	全粥 豆腐とブロッコリーのつぶし煮 さつまい芋のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	軟飯 果物 豆腐とブロッコリーのやわらか煮 さつまい芋のやわらか煮 青菜のすまし汁	かぼちゃマッシュ	かぼちゃのやわらか煮
土	(主な材料) 米 さつまい芋 豆腐 ブロッコリー チンゲン菜 果物			(主な材料) 南瓜 しらす	
9	振替休日(山の日)				
月					
10	10倍がゆ じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁	全粥 果物 白身魚とオクラのつぶし煮 じゃが芋と玉ねぎのつぶし煮 もずくのすまし汁	軟飯 果物 白身魚のやわらか煮 じゃが芋と玉ねぎのやわらか煮 もずくのすまし汁	野菜おじや	野菜おじや
火	(主な材料) 米 じゃが芋 玉ねぎ たら オクラ もずく 果物			(主な材料) 米 さつまい芋 人参	
11	10倍がゆ ブロッコリーのペースト すまし汁	全粥 白身魚とひじきのつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 人参すまし汁 果物	軟飯 白身魚と人参のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 人参すまし汁 果物	さつまい芋マッシュ	さつまい芋のやわらか煮
水	(主な材料) 米 ブロッコリー 玉ねぎ たら ひじき 人参 キャベツ 果物			(主な材料) さつまい芋 玉ねぎ	
12	10倍がゆ 冬瓜とろとろ煮 すまし汁	全粥 ささみと青菜つぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	軟飯 ささみと青菜やわらか煮 ポテトと玉ねぎのやわらか煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
木	(主な材料) 米 冬瓜 ささみ チンゲン菜 人参 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 鶏ミンチ じゃが芋	
13	10倍がゆ 青菜と人参のペースト すまし汁	全粥 魚のクリーム煮 青菜と人参つぶし煮 トマトすまし汁 果物	軟飯 魚のクリーム煮 青菜と人参やわらか煮 トマトすまし汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
金	(主な材料) 米 ほうれん草 人参 カレイ 豆乳 玉ねぎ トマト 果物			(主な材料) 米 ツナ かぼちゃ きゅうり	
14	10倍がゆ ゆし豆腐 すまし汁	全粥 ささみと人参のつぶし煮 かぼちゃと青菜のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 ささみと人参のやわらか煮 南瓜と青菜のやわらか煮 ゆし豆腐 果物	さつまい芋とりんごのつぶし煮	さつまい芋とりんごのつぶし煮
土	(主な材料) 米 ゆし豆腐 ささみ 人参 かぼちゃ 小松菜 果物			(主な材料) さつまい芋 りんご	
16	10倍がゆ じゃが芋・人参ペースト すまし汁	全粥 白身魚のつぶし煮 じゃがいもと人参つぶし煮 青菜すまし汁 果物	軟飯 白身魚のやわらか煮 じゃがいもと人参やわらか煮 青菜すまし汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
月	(主な材料) 米 じゃが芋 人参 ささみ ブロッコリー 小松菜 果物			(主な材料) 米 しらす 冬瓜 オクラ	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。





8月 離乳食献立表

〈その2〉



回食	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月齢	5・6ヶ月頃 (開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
固さの目安	トロトロ ⇒ ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)
17	10倍がゆ 絹ごし豆腐のペースト すまし汁	全粥 豆腐とほうれん草 さつまいもつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	軟飯 豆腐とほうれん草 さつまいものやわらか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
火	(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 さつまいも キャベツ 果物			(主な材料) 米 ささみ 人参 白菜	
18	お弁当会 			さつまいもと南瓜煮	さつまいもと南瓜煮
水				(主な材料) 米 さつまいも かぼちゃ	
19	10倍がゆ じゃが芋と人参ペースト すまし汁	全粥 果物 ささみブロックリーつぶし煮 じゃがいも人参つぶし煮 オクラのすまし汁	軟飯 果物 ささみブロックリーやわらか煮 じゃがいも人参やわらか煮 オクラすまし汁	野菜おじや	野菜おじや
木	(主な材料) 米 じゃが芋 人参 ささみ ブロックリー オクラ 果物			(主な材料) 米 しらす きゅうり 玉ねぎ	
20	10倍がゆ 野菜ペースト すまし汁 	野菜そぼろ丼 玉ねぎと納豆のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	野菜そぼろ丼 玉ねぎと納豆の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	南瓜とバナナの豆乳煮	南瓜とバナナの豆乳煮
金	(主な材料) 米 小松菜 人参 玉ねぎ 鶏ミンチ 納豆 わかめ 果物			(主な材料) かぼちゃ パナナ 豆乳	
21	10倍がゆ 豆腐と人参ペースト すまし汁	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 南瓜玉ねぎのつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	軟飯 豆腐と人参のやわらか煮 南瓜玉ねぎのやわらか煮 きゅうりのすまし汁 果物	野菜ハイハイン	野菜ハイハイン 
土	(主な材料) 米 豆腐 人参 かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 果物			(主な材料) ハイハイン	
23	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全粥 果物 ささみとブロックリーのつぶし煮 キャベツと人参つぶし煮 豆腐のすまし汁	軟飯 果物 ささみとブロックリー柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 豆腐のすまし汁	かぼちゃマッシュ	かぼちゃのやわらか煮 
月	(主な材料) 米 豆腐 ささみ ブロックリー キャベツ 人参 果物			(主な材料) 南瓜 ほうれん草	
24	10倍がゆ 南瓜のペースト すまし汁	全粥 南瓜のそぼろ煮 じゃが芋とオクラつぶし煮 大根のすまし汁 果物	軟飯 南瓜のそぼろ煮 じゃが芋とオクラやわらか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
火	(主な材料) 米 かぼちゃ 鶏ミンチ じゃが芋 オクラ 大根 果物			(主な材料) 米 カレイ 人参 いんげん	
25	10倍がゆ 人参のペースト すまし汁	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 青菜と人参のつぶし煮 なすのすまし汁 果物	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 青菜と人参のやわらか煮 なすのすまし汁 果物	かぼちゃマッシュ	かぼちゃのやわらか煮
水	(主な材料) 米 人参 りんご じゃが芋 鶏ミンチ 小松菜 なす 果物			(主な材料) 南瓜 ブロックリー	
26	10倍がゆ 豆腐のペースト すまし汁	全粥 豆腐と青菜つぶし煮 トマトときゅうりつぶし煮 レタスのすまし汁 果物	軟飯 豆腐と青菜の柔らか煮 トマトときゅうり柔らか煮 レタスのすまし汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
木	(主な材料) 米 豆腐 小松菜 トマト きゅうり レタス 果物			(主な材料) 米 しらす 人参 玉ねぎ	
27	10倍がゆ 冬瓜とろとろ煮 すまし汁 	全粥 ささみのトマト煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	軟飯 果物 ささみのトマト煮 きゅうりと玉ねぎのやわらか煮 冬瓜のすまし汁	さつまいもマッシュ 	さつまいものやわらか煮
金	(主な材料) 米 冬瓜 ささみ トマト きゅうり 玉ねぎ 果物			(主な材料) さつまいも ブロックリー	
28	10倍がゆ 玉ねぎと青菜のペースト すまし汁	全粥 ささみ青菜のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	軟飯 ささみ青菜のやわらか煮 人参と玉ねぎのやわらか煮 わかめのすまし汁 果物	さつまいもと南瓜煮	さつまいもと南瓜煮
土	(主な材料) 米 玉ねぎ ほうれん草 ささみ 小松菜 人参 わかめ 果物			(主な材料) さつまいも かぼちゃ	
30	10倍がゆ 青菜と人参のペースト すまし汁	全粥 しらすとじゃが芋のつぶし煮 青菜と人参のつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	軟飯 果物 しらすとじゃが芋のやわらか煮 青菜と人参のやわらか煮 トマトすまし汁	野菜おじや	野菜おじや
月	(主な材料) 米 小松菜 人参 しらす じゃが芋 トマト 果物			(主な材料) 米 ツナ キャベツ 玉ねぎ	
31	10倍がゆ キャベツと人参のペースト すまし汁	全粥 南瓜のそぼろ煮 人参とキャベツのつぶし煮 トマトスープ 果物	軟飯 南瓜のそぼろ煮 人参とキャベツのやわらか煮 トマトスープ 果物	じゃが芋マッシュ 	じゃが芋やわらか煮
火	(主な材料) 米 キャベツ 人参 鶏レバー かぼちゃ トマト 玉ねぎ 果物			(主な材料) じゃが芋 しらす	



※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



日	曜日	こんだて	<あか>	<きいろ>	<みどり>	おやつ	
			血や肉をつくる	熱や力になる	体の調子を整える		
2日	月	しそご飯 ささみのピカタ ほうれん草のおかかあえ きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 果物	鶏ささみ 卵 糸割り 豆腐 わかめ 豆腐 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 ごま ホットケーキミックス 砂糖	ほうれん草 ごぼう 人参 いんげん 白ねぎ 果物	牛乳 チーズ蒸しパン	
3日	火	あわご飯 魚の甘酢あんかけ 果物 千切りチーチー ジャが芋のみそ汁	カツオ 昆布 糸こんにゃく 豚もも 卵 豆腐 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 食パン 砂糖 バター	長ねぎ 人参 きぬさや 切干大根 しいたけ じゃが芋 しめじ 大根菜 果物	牛乳 オレンジフレンチトースト	
4日	水	三色丼 ブロッコリーのマヨあえ 大根のすまし汁 フルーチェ	鶏ミンチ 卵 ちくわ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま油 さつまいろ ごま	玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー カリフラワー キャベツ パプリカ 大根 人参 大根菜 果物	牛乳 大学芋	
5日	木	玄米ご飯 鮭のパン粉焼き きゅうりのごま和え パパイアチーチー かぼちゃのみそ汁 果物	鮭 粉チーズ ツナ 牛乳	米 玄米 パン粉 油 ごま 片栗粉 小麦粉	きゅうり パパイア 人参 じろ かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ ゴーヤー ごぼう 果物	牛乳 野菜チップス	
6日	金	チキンカレー 野菜サラダ わかめとたまごスープ りんごヨーグルト	鶏小間 ツナ 卵 わかめ ヨーグルト 豆腐 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 ごま バター つぶあん	人参 長ねぎ ジャが芋 コーン セロリ グリン ピース キャベツ きゅうり トマト 大根菜 果物	牛乳 小倉スコーン	
7日	土	豚焼肉丼 さつま芋サラダ 青菜のみそ汁 果物	豚肩 のり 豆腐 牛乳	米 油 さつま芋 マヨネーズ	人参 玉ねぎ ビーマン チンゲン菜 コーン 果物	お茶 ゆかりおにぎり	
9日	月	振替休日(山の目)					
10日	火	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼 オクラおかか和え 肉じゃが もずくのすまし汁 黄桃缶	たら 糸割り 豚肩 糸こんにゃく もずく 粉チーズ 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま 油 さつま芋	オクラ ジャが芋 しいたけ 玉ねぎ 人参 グリン ピース えのき ねぎ 果物	牛乳 さつまポテトフライ チーズ味	
11日	水	冷やし中華 野菜かきあげ チーズ 果物	ささみ 卵 わかめ チーズ 牛乳	中華麺 小麦粉 油 米 ごま	きゅうり トマト 人参 コーン 玉ねぎ ゴーヤー ほうれん草 果物	お茶 いなりずし	
12日	木	黒米ご飯 鶏肉の照り焼き 粉ふき芋 人参しりしり 厚揚げのみそ汁 果物	鶏もも 卵 細厚揚げ ハム チーズ 豆腐 牛乳	米 黒米 砂糖 油 バター ホットケーキミックス マヨネーズ	じゃが芋 人参 玉ねぎ たら チンゲン菜 白ねぎ 果物	牛乳 オニオンブレッド	
13日	金	あわご飯 さばのラビゴットソースかけ ごぼうサラダ 果物 貝だくさんカレースープ	さば ツナ ひじき 卵 牛乳	米 もちきび 油 小麦粉 砂糖 ごま マヨネーズ バター	トマト きゅうり 玉ねぎ ごぼう いんげん パプリ カ しめじ 人参 大根菜 果物 ジャが芋	牛乳 セサミクッキー	
14日	土	ビビンバ丼 春雨サラダ ゆし豆腐 果物	豚肩 ツナ ゆし豆腐	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま 春雨 ビスケット	もやし 小松菜 人参 きゅうり パプリカ ねぎ 果物	牛乳 お米のムース	
16日	月	玄米ご飯 タンドリーチキン 青菜のごまあえ きんぴられんこん 里芋のみそ汁 果物	鶏もも 糸こんにゃく 豚肩 きざみ揚げ 牛乳	米 玄米 ごま 砂糖 油	小松菜 れんこん 人参 たら 里芋 ねぎ ジャ が芋 果物	牛乳 フライドポテト	
17日	火	野菜そば ほうれんそうの白和え さつま芋のごま煮 果物	豚もも 豆腐 ツナ 鶏小 間 牛乳	沖細そば 油 ごま さつま 芋 砂糖 米 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ ほうれん草 たけのこ しいたけ 果物	お茶 中華まき風おにぎり	
18日	水	お弁当会					牛乳 ちんびん
19日	木	麦ご飯 酢豚 カリカリきゅうり オクラのかき玉スープ 杏仁フルーツ	豚もも しらす 卵 車麩 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ごま バター	人参 玉ねぎ ジャが芋 たけのこ ビーマン しい たけ きゅうり オクラ 白ねぎ 果物	牛乳 キャラメル麩	
20日	金	もずく丼 青菜の納豆和え イナムル汁 果物	もずく 豚ミンチ 卵 納豆 豚肩 のり かまぼこ 糸こんにゃく 牛乳	米 押麦 砂糖 油 小麦 粉 ホットケーキミックス	ビーマン パプリカ 小松菜 人参 しいたけ 大 根 ねぎ 果物	牛乳 サーターアングァー	
21日	土	麻婆丼 ナムル コーンスープ 果物	豆腐 豚ミンチ ちくわ	米 ごま油 砂糖 ごま 黒 糖 押麦 金時豆 せんべい	しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ たら もやし きゅうり パプリカ コーン ほうれん草 果物	牛乳 ソフトサラダ	
23日	月	玄米ご飯 チキンのレモン和え 茹ブロッコリー 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 果物	鶏もも 豆腐 ツナ 卵 豆腐 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ホットケーキミックス バター つぶあん	ブロッコリー キャベツ 人参 たら モロヘイヤ 玉ねぎ しめじ かぼちゃ 果物	牛乳 南瓜小豆蒸しパン	
24日	火	麦ご飯 さばの塩焼き オクラの梅あえ ポテトのそぼろ煮 豚汁(レバー入り) 果物	さば 糸割り 鶏ミンチ 豚 もも 豚レバー 牛乳	米 押麦 砂糖 ラード 小麦 粉 ごま	オクラ ジャが芋 人参 いんげん ごぼう 大根 白ねぎ 果物	牛乳 ごまちゃんすこう	
25日	水	あわご飯 ナゲットと野菜チップ ブロッコリーのゆかり和え なすのみそ汁 果物	卵 鶏肉 豆腐 ウインナー 牛乳 しらす	米 もちきび 油 小麦粉 ごま コッペパン	きゅうり パプリカ 玉ねぎ ゴーヤ ごぼう 果物 青菜 なす ブロッコリー	牛乳 ホットドッグ	
26日	木	タコライス マカロニサラダ 冬瓜のみそ汁 果物	牛豚ミンチ チーズ 大豆 卵 ツナ 牛乳	米 押麦 砂糖 マカロニ マヨネーズ バター 小麦 粉 コーンフレーク	玉ねぎ 人参 レタス トマト きゅうり 冬瓜 小松 菜 えのき しいたけ 果物	牛乳 コーンフレーククッキー	
27日	金	カレーピラフ コロッケ ブロッコリーのごま和え ミネストローネ 果物	ツナ 牛豚ミンチ 卵 ささ み ひじき ウインナー	米 バター 砂糖 油 小麦 粉 小麦粉 小麦粉 ごま マカロ ニ	玉ねぎ ビーマン パプリカ ジャが芋 枝豆 プ ロccoli コーン 人参 キャベツ トマト 果物	牛乳 お誕生日ケーキ	
28日	土	焼肉チャーハン ほうれんそうのごま和え 和風春雨スープ 果物	豚肩 豆腐 牛乳	米 油 ごま油 ごま 砂糖 春雨	玉ねぎ 人参 ビーマン ほうれん草 コーン え のき オクラ 果物	お茶 わかめおにぎり	
30日	月	あわご飯 スパニッシュオムレツ 青菜のソー パンプキン豆乳スープ 果物	卵 ハム チーズ さつま 揚げ 豆腐 ツナ 牛乳	米 もちきび バター 油 小麦粉	じゃが芋 トマト 枝豆 小松菜 人参 えのき か ぼちゃ 玉ねぎ キャベツ たら 果物	お茶 野菜ヒラヤーチ	
31日	火	スパゲティミートソース 野菜サラダ かぶのスープ フルーツヨーグルト	牛豚ミンチ 豚レバー 鮭 チーズ あおさ ヨーグルト 昆布 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 バ ター 砂糖 米 押麦 ごま	玉ねぎ セロリ 人参 マッシュルーム ビーマン トマト キャベツ ブロッコリー きゅうり パプリカ かぶ マヨネーズ	お茶 鮭と昆布のおにぎり	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

