

食育だより

秋も深まり、柿やぶどうなどの旬を迎える果物がたくさんあります。
 子どもたちにおいしい果物の味覚を覚えてもらう絶好のチャンスです！
 ビタミンも豊富な果物は実に効能もさまざま。
 離乳食から食べられるものもあるので、
 上手にとり入れて風邪予防もいっしょに行いましょう。

秋の果物パワー

りんご



ビタミン・ミネラル類、有機酸・食物繊維がたっぷり！
 疲労回復や老化防止。腸の掃除。美白などの効果
 りんごの皮や皮の近くには果肉部に比べると食物繊維は約1.5倍、ビタミンCも約1.6倍含まれていますので、皮ごと食べるのがオススメです！

かき



ビタミンCはみかんの約2倍！
 肌荒れ・風邪・ガン予防に効果。渋み成分のタンニンにはアルコールを分解する働きがあり、利尿作用のあるカリウムも豊富なため、二日酔いにも効果的です。干し柿はカロテン、食物繊維が豊富な、すぐれた健康食品です。

洋なし



日本なしと同じように、水分と食物繊維が多いので便秘改善効果あり。高血圧・大腸ガン予防のどの消炎・疲労回復・美肌効果があります。

ぶどう



甘味と果汁たっぷりのぶどは、果糖、ブドウ糖などの糖質が主成分。体内ですばやくエネルギー源になるので、疲労回復が早まります。老化を防ぐ効果、視力機能の回復や肝機能の向上が期待できます！

キウイフルーツ



ビタミンC、E、食物繊維、カリウムが豊富。美肌づくりや風邪予防、便秘や免疫力低下の解消、高血圧予防などの効果が期待できます！

食べ合わせ

りんご + キウイ = 美肌づくり・ストレス解消
 りんご + ぶどう = 胃腸の強化・ガン予防
 下痢・便秘の解消

七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳（3歳で祝うことも）、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯をたいり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。



体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど





離乳食献立表<その1>

令和5年 みやびの杜保育園



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
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	歯ぐきでつぶせる固さ	
1	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 オクラと人参のつぶし煮 さつまいものすまし汁 果物	全粥 ささみと玉ねぎの柔らかか煮 オクラと人参の柔らかか煮 さつまいものみそ汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ オクラ 人参 さつまいも 果物			白身魚 わかめ 大根
2	10倍粥 人参と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 アーサ汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らかか煮 人参と玉ねぎの柔らかか煮 アーサ汁 果物	南瓜とバナナの豆煮
木	(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 人参 玉ねぎ あおさ 果物			南瓜 バナナ 豆乳
3	文化の日(公休日)			
金	文化の日(公休日)			
4	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 もずくのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らかか煮 青菜と玉ねぎの柔らかか煮 もずくのすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 豆腐 人参 小松菜 玉ねぎ もずく 果物			しらす ほうれん草 ジャが芋
6	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 人参と冬瓜のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 白身魚とオクラの柔らかか煮 人参と冬瓜の柔らかか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 白身魚 オクラ 冬瓜 人参 ジャが芋 果物			鶏ミンチ 玉ねぎ 小松菜
7	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 鶏ミンチと青菜つぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 鶏ミンチと青菜の柔らかか煮 じゃが芋と人参の柔らかか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 納豆 ほうれん草 ジャが芋 人参 玉ねぎ 果物			鮭 オクラ 冬瓜
8	10倍粥 白身魚と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 アーサ汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らかか煮 大根ときゅうりの柔らかか煮 アーサ汁 果物	南瓜の豆乳煮
水	(主な材料)米 白身魚 人参 大根 きゅうり あおさ 果物			南瓜 豆乳
9	10倍粥 大根と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 鮭と玉ねぎのつぶし煮 大根と青菜つぶし煮 さつまいものすまし汁 果物	全粥 鮭と玉ねぎの柔らかか煮 大根と青菜の柔らかか煮 さつまいものすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 鮭 玉ねぎ 大根 小松菜 さつまいも 果物			鶏ミンチ ブロッコリー 人参
10	10倍粥 キャベツと人参ペースト すまし汁	7倍粥 豚肉とひじきのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 豚肉とひじきの柔らかか煮 キャベツと人参の柔らかか煮 わかめのすまし汁 果物	さつまいもりんごジュース煮
金	(主な材料)米 豚ヒレ きゅうり ひじき キャベツ 人参 わかめ 果物			さつまいも りんごジュース
11	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らかか煮 青菜と玉ねぎの柔らかか煮 きゅうりのすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ きゅうり 果物			鶏ミンチ オクラ 大根
13	10倍粥 白身魚と南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 ブロッコリーの玉ねぎのつぶし煮 さつまいものすまし汁 果物	全粥 白身魚と南瓜の柔らかか煮 ブロッコリーの玉ねぎの柔らかか煮 さつまいものみそ汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 白身魚 南瓜 ブロッコリー 玉ねぎ さつまいも 果物			ささみ 人参 チンゲン菜
14	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 白身魚のと人参のつぶし煮 さつまいものつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 白身魚のと人参の柔らかか煮 さつまいもの柔らかか煮 きゅうりのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 人参 さつまいも きゅうり 果物			ささみ 南瓜 小松菜
15	 お弁当会			
水				鶏ミンチ オクラ 冬瓜
16	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 キャベツときゅうりのつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らかか煮 キャベツときゅうりの柔らかか煮 南瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ キャベツ きゅうり 南瓜 果物			ささみ 人参 ほうれん草

※ 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。



離乳食献立表<その1>

令和5年 みやびの杜保育園



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
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	歯ぐきでつぶせる固さ	
17	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜のそぼろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 野菜のそぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁 果物	さつま芋と南瓜煮
金	(主な材料)米 鶏ミンチ ジャが芋 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ トマト 果物			さつま芋 南瓜
18	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	もずく粥 豆腐と青菜のつぶし煮 人参とじゃが芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	もずく粥 豆腐と青菜の柔らか煮 人参とじゃが芋の柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 もずく 豆腐 ちんげん菜 人参 ジャが芋 キャベツ 果物			さけ わかめ きゅうり
20	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 ブロッコリーつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	野菜丼 ブロッコリーやわからか煮 わかめのすまし汁 果物	南瓜の豆乳煮
月	(主な材料)米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー わかめ 果物			南瓜 豆乳
21	10倍粥 ささみと人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 冬瓜ときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 冬瓜ときゅうりの柔らか煮 青菜のみそ汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 ささみ 人参 冬瓜 きゅうり 小松菜 果物			しらす ブロッコリー 玉ねぎ
22	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 鶏ミンチとキャベツのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 鶏ミンチとキャベツの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	さつま芋とバナナ煮
水	(主な材料)米 鶏ミンチ キャベツ ジャが芋 人参 玉ねぎ 果物			さつま芋 バナナ
23	<h2>勤労感謝の日(公休日)</h2>			
木				
24	10倍粥 南瓜と玉ねぎのペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とキャベツのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 豆腐とキャベツの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 白身魚 人参 南瓜 大根 果物			鶏ミンチ 人参 オクラ
25	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 人参ときゅうりのつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 人参ときゅうりの柔らか煮 ゆし豆腐 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 ささみ ちんげん菜 人参 きゅうり ゆし豆腐 果物			しらす レタス トマト
27	10倍粥 大根と人参のペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 わかめのみそ汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー 大根 人参 わかめ 果物			白身魚 キャベツ 南瓜
28	10倍粥 トマトと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 トマトと青菜のつぶし煮 レタスのすまし汁 果物	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 トマトと青菜の柔らか煮 レタスのすまし汁 果物	さつま芋りんごジュース煮
火	(主な材料)米 鶏ミンチ ジャが芋 トマト ほうれん草 レタス 果物			さつま芋 りんごジュース
29	10倍粥 きゅうりと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 豆腐 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ 果物			しらす 大根 オクラ
30	10倍粥 白身魚とブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 白身魚とブロッコリーの柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 なすのみそ汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 なす 果物			鶏ミンチ あおさ キャベツ

※ 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
 ※ 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。

好き嫌いへの対応

離乳食も9~11か月頃になると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。特に、はじめて口にすることも食べ慣れていないものは、なかなか食べてくれません。食べないからといって与えるのをあきらめるのではなく、調理法を変えたり、味つけを変えたりして、少しずつ与えてみると良いでしょう。ただし、どうしても食べない場合は空腹ではない場合も。だから続けるのではなく、20分くらいで切り上げるようにしましょう。

あそび食へはどう対応する?

食べる気がなくなり、食べ物をおもちゃにしてしまう「あそび食」。子どもがある程度は自分で食べたら、残りは介助しながら与えましょう。顔をそむけたり、イヤイヤをしたりしたら、ごちそうさまのサイン。早めに切り上げるようにします。

12~18か月頃の離乳食(完了期)

- 食材
- 大人とほとんど同じものが食べられます。
- 法
- 薄味を心がけましょう。
- 形状
- 歯が生えそろってきて、奥の歯ぐきでつぶして食べられる硬さにします。個人差があるので、歯の生え方、口の動きをよく見ましょう。
- 与え方
- 朝、昼、夕、おやつ4回で栄養をとりま。
- 大人といっしょに食べます。手づかみが上手にできたら、スプーン・フォークを持たせま。



令和5年 みやびの杜保育園

日	こんだて	おやつ	(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日(水)	しそご飯 ささみのピカタ オクラのおかか和え かみかみごぼう 玉ねぎのみそ汁 果物	牛乳 揚げパン	鶏ささみ 卵 糸かつお わかめ みそ 牛乳 きな粉	米 押麦 小麦粉 油 ごま 砂糖 片栗粉 パン	オクラ ごぼう 人参 玉ねぎ しめじ にんにく 果物
2日(木)	ガバオライス 青菜のごま和え ビーフンスープ 果物缶	お茶 いなりずし	豚ミンチ 豚肉 牛乳 油揚げ	米 油 砂糖 ごま ビーフン ごま油	玉ねぎ パプリカ ビーマン えのき にんにく ほうれん草 コーン 人参 椎茸 長ねぎ 果物缶
3日(金)	文化の日(公休日)				
4日(土)	肉うどん ちくわの磯部揚げ 青菜の白和え 果物	牛乳 蒸しパン	牛肉 かまぼこ ちくわ 青のり 卵 豆腐 ツナ	うどん 片栗粉 砂糖 小麦粉 油 蒸しパン	ねぎ 生姜 玉ねぎ 人参 しいたけ こんにゃく ほうれん草 果物
6日(月)	麦ご飯 チンジャオロース 豆腐シューマイ 卵の中華スープ 果物	牛乳 さつまポテトフライ	豚肉 豆腐シューマイ 卵 牛乳 チーズ	米 もちきび 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 さつま芋	ビーマン 人参 大根の葉 コーン 果物
7日(火)	麦ご飯 油みそ 肉じゃが 魚汁 果物	牛乳 ごまいりもちもち ドーナツ	納豆 みそ 豚肉 白身魚 豆腐 きな粉 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま じゃが芋 糸こんにゃく ケーキミックス	ねぎ 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース ほうれん草 長ねぎ 果物
8日(水)	焼肉丼 甘酢和え 厚揚げのみそ汁 果物缶	牛乳 パウムクーヘン	牛肉 のり 厚揚げ みそ 牛乳	米 油 砂糖 パウムクーヘン	人参 玉ねぎ 生姜 ビーマン キャベツ 大根 きゅうり ほうれん草 果物缶
9日(木)	あわご飯 鮭の塩焼き 筑前煮 そうめん汁 果物	牛乳 黒糖ちんすこう	鮭 鶏肉 卵 牛乳	米 もちきび そうめん 小麦粉 砂糖 黒糖 ラード	人参 大根 たけのこ 椎茸 絹さや ねぎ 果物
10日(金)	黒米ご飯 ひれかつ ひじき炒め煮 冬瓜のみそ汁 果物	牛乳 お絵かきパン	豚肉 卵 ひじき さつま揚げ みそ 牛乳	米 黒米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 食パン チョコ	にんにく 人参 もやし いんげん 冬瓜 テンゲン菜 長ねぎ 果物
11日(土)	麻婆丼 ナムル コーンスープ 杏仁フルーツ	牛乳 焼きドーナツ	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 杏仁豆腐 カステラ	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にら 生姜 にんにく もやし コーン きゅうり パプリカ ほうれん草 果物缶
13日(月)	麦ご飯 白身魚のケチャップあん ブロッコリー白ごま和え 果物 パパイアイリチー さつま芋のみそ汁	牛乳 お麩ラスク	白身魚 ツナ みそ 牛乳 きな粉	米 押麦 片栗粉 油 ごま マヨネーズ さつま芋 麩 砂糖	ブロッコリー 生姜 パパイア 人参 にら 玉ねぎ 大根の葉 果物
14日(火)	チャーハン 春雨中華和え わかめスープ 果物	牛乳 クラッカーサンド	ウインナー ささみ 豆腐 わかめ 牛乳	米 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま クラッカー ジャム ココア	人参 玉ねぎ ビーマン きゅうり パプリカ コーン 果物
15日(水)	★お弁当会★			ゼリー	
16日(木)	玄米ご飯 さばのカレー粉焼き クープイリチー かぼちゃのみそ汁 果物缶	牛乳 きなこクリームサンド	さば 昆布 豚肉 みそ 牛乳 きな粉	米 玄米 小麦粉 カレー粉 油 糸こんにゃく 食パン バター 砂糖	生姜 切干大根 人参 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 果物缶
17日(金)	あわご飯 スパニッシュオムレツ 青菜のソテー 豆乳スープ 果物	牛乳 紅芋ちんすこう	卵 牛乳 ハム チーズ 枝豆 鶏肉 さつま揚げ	米 もちきび じゃが芋 バター 油 小麦粉 紅芋粉 ラード 砂糖	トマト ほうれん草 人参 えのき 白菜 玉ねぎ マッシュルーム 果物
18日(土)	野菜そば もずく酢 ごまじゃが 果物	お茶 しゃけとわかめ おにぎり	豚肉 もずく 鮭 わかめ	沖縄そば 油 ごま じゃが芋 砂糖 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 ねぎ きゅうり 果物
20日(月)	ドライカレー ブロッコリーサラダ わかめとコンスープ 果物缶	牛乳 マドレーヌ	合挽きミンチ 豚レバー 大豆 わかめ 牛乳	米 押麦 カレー粉 油 砂糖 ごまドレッシング マドレーヌ	人参 玉ねぎ ビーマン にんにく マッシュルーム ブロッコリー 果物缶 カリフラワー パプリカ コーン 白ねぎ
21日(火)	★おにぎりの日★ わかめご飯 鶏のから揚げ チーズ 果物 いんげんと人参のソテー 青菜のみそ汁	牛乳 油みそおにぎり	鶏肉 油揚げ みそ のり 牛乳	米 小麦粉 油 バター	ごぼう いんげん 人参 大根 ほうれん草 果物
22日(水)	★お誕生会★ コーンライス 魚フライソース ブロッコリー白ごま和え ミネストローネ 果物	牛乳 お誕生日ケーキ	ハム 白身魚 ウインナー	米 バター 油 パン粉 マカロニ ケーキ	コーン 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参 トマト 果物
23日(木)	勤労感謝の日(公休日)				
24日(金)	玄米ご飯 銀だらの西京焼き かぼちゃのごままぶし けんちん汁 果物	牛乳 大学芋	銀だら みそ 豆腐 牛乳	米 玄米 油 砂糖 ごま 里芋 ごま油 さつま芋	長ネギ 生姜 南瓜 人参 大根 椎茸 大根の葉 果物
25日(土)	ブルコギ 鶏肉ときゅうりのごま和え ゆし豆腐 果物	牛乳 ちよぼちよぼクッキー	牛肉 ささみ ゆし豆腐 牛乳	米 小麦粉 ごま油 砂糖 春雨 ごま ソフトぼうろ	玉ねぎ 人参 小松菜 きゅうり レタス にんにく トマト 生姜 ねぎ 果物
27日(月)	あわご飯 チキン南蛮 果物 からし菜チャンプルー 大根のみそ汁	牛乳 お好み焼き	鶏肉 卵 豆腐 ツナ 油揚げ みそ しらす 青さのり 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ パプリカ からし菜 人参 大根 しめじ ねぎ パセリ キャベツ 果物
28日(火)	タコライス コロッケ 青菜のスープ ヨーグルト・きな粉かけ	牛乳 くんべん	合挽きミンチ チーズ 鶏肉 ヨーグルト 牛乳 卵	米 押麦 砂糖 カレー粉 油 コロッケ ごま油 小麦粉 黒糖 ケーキミックス バター ごま	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト ほうれん草 長ねぎ 果物
29日(水)	あわご飯 焼肉 マカロニサラダ きのこのみそ汁 果物	牛乳 ココアショートブレッド	牛肉 卵 みそ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 砂糖 ごま油 マカロニ マヨネーズ バター 小麦粉 ココア	玉ねぎ キャベツ 人参 ビーマン にんにく 生姜 パプリカ きゅうり えのき しめじ 椎茸 大根の葉 果物
30日(木)	麦ご飯 魚のチーズパン粉焼き 人参しりしり なすのみそ汁 果物	お茶 しゃけと青菜 おにぎり	白身魚 チーズ 卵 ツナ 油揚げ みそ 鮭	米 押麦 パン粉 油 マヨネーズ	人参 玉ねぎ なす ねぎ 大根の葉 果物

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。