

月	火	水	木	金	土
		1 ごはん ミヌダル トマト キャベツサラダ ソーメン汁 梨 <small>【赤】豚肩ロース、かに風味かまぼこ、ハム・ロース、保育ミルク、凍り豆腐、乾きな粉 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、きび、黒ゴマ(油がでるまでする)、三温糖、グラニュー糖、そうめん、片栗粉、油 【緑】ミニトマト、キャベツ、もやし、人参、オクラ、梨</small>	2 ロールパン チキンマカロニグラタン レタス入りごぼうサラダ コンソメスープ りんご <small>【赤】鶏もも、保育ミルク、粉チーズ、まぐろ油漬缶、塩昆布 【黄】ロールパン、炒め油、マカロニ、バター、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、いりごま、米、強化米 【緑】玉ねぎ、マッシュルーム缶、ブロッコリー、ささがきごぼう、人参、コン缶、レタス、キャベツ、りんご、葉ねぎ</small>	3 麦ご飯 魚フライタルタルソース 茄子みそ炒め 白菜コンソメスープ オレンジ <small>【赤】白身魚、卵、卵(茹で)、豚・ひき肉、保育ミルク、焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、小麦粉、パン粉、調合油、三温糖 【緑】玉ねぎ、パセリ、根深ねぎ、なす、青ピーマン、人参、白菜、しめじ、コーンクリーム缶、オレンジ、梅干し、しそ</small>	4 鶏の照り焼き丼 えのきとわかめのみそ汁 フルーツ <small>【赤】鶏もも、えのきたけ、わかめ、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、きび、片栗粉、油、砂糖、三温糖、ごま、菓子パン 【緑】玉ねぎ、人参、葉ねぎ、フルーツ</small>
6 きびご飯 豚肉とパインの炒め 冬瓜入り夏野菜のサラダ じゃが芋と油揚げのみそ汁 パナナ <small>【赤】豚・肩ロース、ハム、カットわかめ、油揚げ、油抜きゆで、保育ミルク 【黄】胚芽米、きび、強化米、片栗粉、調合油、ごま油、砂糖、じゃがいも、さつまいも、芋、葛、タピオカ、黒砂糖、油 【緑】玉ねぎ、青ピーマン、人参、パインアップル(缶詰)、冬瓜、オクラ、コン缶、バナナ</small>	7 さつまいもご飯 サンマの蒲焼風 花形トマト ブロッコリーおかか和え わかめスープ 梨 <small>【赤】さんま切り身、削り節、カットわかめ、保育ミルク、卵 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、きび、紅芋、さつまいも、薄力粉、片栗粉、焼き油、三温糖、ごま油、グラニュー糖、溶かし無塩バター 【緑】生姜、ミニトマト、ブロッコリー、コン缶、人参、ねぎ、梨</small>	8 五目沖縄そば 南瓜サラダ りんご <small>【赤】棒かまぼこ、豚かたロース、昆布(色紙切り)、保育ミルク、ちりめんじゃこ、塩昆布、削り節 【黄】沖縄そば、調合油、マヨネーズ、米(はいが精米・水稲)、強化米、いりごま、砂糖 【緑】もやし、キャベツ、人参、玉ねぎ、南瓜、パイン缶、干しぶどう、りんご</small>	9 きびご飯 鶏肉と大根のみそ煮 もずくと桜えびのかき揚げ コーンスープ オレンジ <small>【赤】鶏もも、もずく、さくらえび、しらす干し、卵、保育ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、薄力粉(1等)、揚げ油、じゃがいも、米粉、三温糖、油 【緑】大根、人参、玉ねぎ、さやいんげん、コーン缶、コーン缶クリーム、ブロッコリー、オレンジ、完熟バナナ、レモン・果汁</small>	10 ゴーヤの混ぜご飯 鮭の塩麹焼き カラフルポテトサラダ 切り干し大根と生椎茸のみそ汁 梨 <small>【赤】豚・三枚肉(茹で)、鮭切り身、ハム、油揚げ、油抜きゆで、保育ミルク、焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、油、三温糖、じゃが芋、砂糖、ゆかり 【緑】ゴーヤ、人参、ごぼう、干椎茸、きゅうり、コン缶、レタス・サニーレタス・葉・生、切り干し大根、ねぎ、梨</small>	11 マーボー豆腐丼 コーンスープ フルーツ <small>【赤】豚ひき肉、沖縄豆腐、保育ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、調合油、ごま油、菓子パン 【緑】玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、ねぎ、コーンクリーム缶、フルーツ</small>
13 秋野菜カレー フルーツヨーグルトサラダ 小松菜と竹輪のすまし汁 <small>ミルク 黒糖シムクジアンダギー</small>	14 黒米ご飯 きびなごの南蛮漬け 大根のそぼろ煮 小松菜のみそ汁 梨 <small>【赤】きびなご、豚挽肉、ミルク、卵 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、黒米、薄力粉、揚げ油、グラニュー糖、調合油、じゃがいもでん粉、コーンフレーク、バター、三温糖、小麦粉 【緑】たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、セロリ、大根、人参、玉ねぎ、グリーンピース、冷凍、えのきたけ、小松菜、梨、干しぶどう</small>	15 きびご飯 納豆みそ 中身汁 スペイン風オムレツ モズクの酢の物 りんご <small>【赤】挽きわり納豆、豚挽肉、削り節、ゴーヤ、スージー、卵、ベーコン、もずく、保育ミルク、ミルク、粉チーズ 【黄】胚芽米、きび、強化米、調合油、三温糖、こんにゃく、じゃがいも、小麦粉、無塩バター 【緑】生姜、豚中身、干椎茸、みつば、玉ねぎ、赤ピーマン、青ピーマン、きゅうり、トマト(湯むき)、りんご、人参、パセリ(みじん)</small>	16 ロールパン 鶏肉のトマト煮 マセドアンサラダ 白菜のコンソメスープ オレンジ <small>【赤】鶏もも、焼き竹輪、ミルク、味付けすし揚げ、しらす干し 【黄】ロールパン、バター、三温糖、じゃがいも、マヨネーズ、米(はいが精米・水稲)、強化米 【緑】玉ねぎ、トマト、人参、きゅうり、もも缶黄色、白菜、オレンジ</small>	17 おべんとうかい <small>アイスクリーム せんべい</small>	18 トマトとひき肉の丼 生椎茸と玉ねぎスープ フルーツ <small>【赤】豚・ひき肉、保育ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、押麦、調合油、三温糖、ごま油、菓子パン 【緑】根深ねぎ、トマト、人参、生しいたけ、玉ねぎ、フルーツ</small>
20 敬老の日 <small>ミルク じゃこトースト</small>	21 梅ジャコご飯 高野豆腐のオランダ煮 豚肉と野菜のマリネ 冬瓜のみそ汁 パナナ <small>【赤】ちりめん雑魚、刻み昆布、高野豆腐、豚・ロース・赤肉・生、カットわかめ、保育ミルク、もずく、かつお缶、削り節、卵 【黄】米、強化米、きび、小麦粉、揚げ油、三温糖、調合油、薄力粉、油 【緑】茹でオクラ、キャベツ、きゅうり、人参、トマト(添え)、冬瓜、バナナ、にら</small>	22 ナポリタンスパゲッティ さつまいもときゅうりのサラダ 白菜のコンソメスープ スイカ <small>【赤】豚・こま切れ肉、ベーコン、ハム・ロース、ミルク、まぐろ油漬缶、焼きのり 【黄】スパゲッティ、オリーブ油、さつまいも、マヨネーズ、米(はいが精米・水稲)、強化米、三温糖 【緑】たまねぎ(よく炒める)、人参、青ピーマン、トマト缶、ホール、こんにゃく、きゅうり、りんご、白菜、ブロッコリー、すいか</small>	23 秋分の日 <small>ミルク いなり寿司</small>	24 ハンダマご飯 沖縄風煮つけ さつまいものレモン煮 花麩とオクラのすまし汁 オレンジ <small>【赤】ウインナー、豚三枚肉又は肩ロース、生昆布、生揚げ、ミルク、卵、普通牛乳 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、三温糖、ごま油、片栗粉、ごま油、調合油、菓子パン 【緑】人参、玉ねぎ、ねぎ、きゅうり、しめじ、フルーツ 【赤】ハンダマ、人参、きゅうり、大根、レモン汁、オクラ、オレンジ</small>	25 人参ニラ丼 スティックきゅうり もずくと豆腐のスープ フルーツ <small>【赤】豚もも、もずく、絹ごし豆腐、保育ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、油、片栗粉、ごま油、調合油、菓子パン 【緑】人参、玉ねぎ、ねぎ、きゅうり、しめじ、フルーツ</small>
27 きびご飯 ビーフストロガノフ ひじきと野菜の中華和え 小松菜とベーコンのスープ オレンジ <small>【赤】牛肩ロース、生クリーム、ひじき、ハム、ベーコン、ミルク、しらす干し、焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび、強化米、薄力粉、油、砂糖、ごま油、いりごま 【緑】玉ねぎ、しめじ、人参、パセリ、きゅうり、コン缶、小松菜、生椎茸、オレンジ、枝豆(正味)</small>	28 麦ご飯 鮭の照り焼き ブロッコリー マカロニサラダ キャベツのみそ汁 梨 <small>【赤】さけ(切り身)、ミルク、豆乳 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、片栗粉、焼油、三温糖、マカロニ、マヨネーズ、薄力粉(1等)、バター 【緑】茹でブロッコリー、りんご、人参、きゅうり、コン缶、玉ねぎ、キャベツ、梨</small>	29 カラフルピラフ タンドリーチキン 南瓜サラダ わかめスープ 生会 メロン <small>【赤】むきエビ、ハム・ロース、鶏もも、ヨーグルト(全脂無糖)、カットわかめ、スキムミルク、卵、普通牛乳、生クリーム(7分立て) 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、調合油、マカロニ、マヨネーズ、ごま油、いりごま、粉ホットケーキ、グラニュー糖、バター 【緑】人参、玉ねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、おろし玉ねぎ、南瓜、きゅうり、パイン缶、青梗菜、根深ねぎ、メロン</small>	30 ロールパン 鶏肉の変わり焼き 三色炒め ミネストローネスープ りんご <small>【赤】鶏もも、粉チーズ、ベーコン、ミルク、焼きのり 【黄】ロールパン、グラニュー糖、パン粉、油、じゃが芋、オリーブ油、砂糖、米、強化米 【緑】乾パセリ、さやいんげん、赤ピーマン、コン缶、玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト缶、ホール、りんご</small>	9月1日は防災の日です。非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。 	
【赤】血や肉・骨となる 【黄】熱や力となる 【緑】体の調子を整える <small>ミルク しらすと枝豆のおにぎり</small>	卵 鮭・鯖 かに・えび・たこ・いか・あさり <small>ミルク プリッツ</small>	【赤】お誕生会 <small>ミルク お誕生ケーキ</small>	【赤】お誕生会 <small>ミルク お誕生ケーキ</small>	【赤】お誕生会 <small>ミルク お誕生ケーキ</small>	【赤】お誕生会 <small>ミルク お誕生ケーキ</small>

令和3年



		給食 離乳食後期 9～11ヶ月頃 (歯ぐきでつぶせる固さ)	材料	おやつ 7ヶ月以降
1	水	全粥→軟飯 ミヌダル キャベツサラダ トマト ソーメン汁 果物	米 ささみ キャベツ 人参 オクラ トマト 豚肉 さつまい 育児乳 しらす	人参粥
2	木	全粥→軟飯 ささみの南瓜煮 野菜スープ 果物	米 ささみ キャベツ しらす 人参 玉ねぎ 南瓜	しらす粥
3	金	全粥→軟飯 白身魚ムニエル 茄子みそ炒め 白菜スープ 果物	米 ささみ 白身魚 豚肉 茄子 ピーマン 人参 白菜 玉ねぎ	コーンクリーム粥
4	土	全粥→軟飯 ささみの野菜煮 スープ	米 ささみ ツナ キャベツ わかめ きゅうり 玉ねぎ さやいんげん	レーズンパン
6	月	全粥→軟飯 秋野菜シチュウ フルーツヨーグルト 果物	米 ささみ 人参 玉ねぎ 茄子 南瓜 さつまい ヨーグルト 育児乳	しらすと野菜のおじや
7	火	さつまい入り全粥→軟飯 サンマのかば焼き風 おかか和え スープ 果物	米 ささみ 白身魚 サンマ さつまい 人参 コーン わかめ ブロッコリー	ささみと野菜のおじや
8	水	全粥→軟飯 ささみの南瓜煮 野菜スープ 果物	米 ささみ キャベツ しらす 人参 玉ねぎ 南瓜	しらす粥
9	木	全粥→軟飯 鶏肉と根菜の味噌煮 コーンスープ 果物	米 ささみ しらす 大根 人参 ブロッコリー コーン じゃが芋	芋入り粥
10	金	混ぜご飯 鮭の塩麹焼き 根菜煮 みそ汁 果物	米 ささみ 鮭 きゅうり 人参 じゃが芋 切干大根	ささみとじゃが芋のおじや
11	土	人参入り全粥→軟飯 ささみと野菜のとり煮 果物	米 ささみ 豆腐 人参 チーズ 冬瓜 オクラ	レーズンパン
13	月	全粥→軟飯 豚肉とパインの炒め 冬瓜サラダ みそ汁 果物	米 ささみ しらす 人参 冬瓜 オクラ 豚肉 玉ねぎ コーン缶 パイン缶	野菜としらすのお粥
14	火	カラフル全粥→軟飯 大根のそぼろ煮 みそ汁 果物	米 ささみ 白身魚 大根 人参 玉ねぎ 小松菜 赤ピー 黄ピー	人参入り粥
15	水	ポテトスープ ささみのトマト煮 ポテトスープ	米 ささみ 白身魚 トマト 玉ねぎ じゃが芋 赤ピーマン 納豆	納豆入り粥
16	木	全粥→軟飯 鶏肉のトマト煮 サラダ 白菜スープ 果物	米 ツナ ささみ ポテト トマト 玉ねぎ 育児乳 人参 きゅうり 白菜	ツナとトマトのお粥
17	金	全粥→軟飯 鮭の根菜煮 小松菜スープ 果物	米 鮭 ささみ 人参 大根 小松菜 赤ピー	ささみの野菜のおじや
18	土	全粥→軟飯 ささみのトマト煮 ブロッコリー煮 玉ねぎのみそ汁 果物	米 ささみ ツナ トマト じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン缶	レーズンパン
20	月			
21	火	全粥→軟飯 豚肉と野菜のマリネ 冬瓜と高野豆腐のすりおろしスープ 果物	米 ささみ 白身魚 サンマ さつまい 人参 コーン わかめ ブロッコリー	白身魚とトマトのお粥
22	水	全粥→軟飯 ささみのトマト煮 さつまい煮 スープ 果物	米 ツナ ささみ 玉ねぎ さつまい 白菜 ブロッコリー 人参 ツナ	ツナ粥
23	木			
24	金	全粥→軟飯 沖縄煮物 さつまい 檸檬煮 すまし汁 果物	米 ささみ しらす 大根 人参 昆布 豚肉 さつまい オクラ	芋入り粥
25	土	白菜あんかけ丼 みそ汁 果物	米 ささみ 白菜 人参 玉ねぎ 豆腐 もずく 青梗菜 育児乳 豚肉	レーズンパン
27	月	全粥→軟飯 しらすの野菜煮 小松菜スープ 果物	米 ささみ ささみ しらす 人参 きゅうり 玉ねぎ 小松菜	ささみと野菜の粥
28	火	全粥→軟飯 鮭の照り焼き サラダ みそ汁 果物	米 鮭 人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ コーン缶 ツナ 育児乳	ツナと野菜のお粥
29	水	全粥→軟飯 ささみのヨーグルト和え 南瓜煮 わかめスープ 果物	米 ささみ 人参 玉ねぎ 南瓜 青梗菜 きゅうり わかめ 育児乳	ミルク入りおじや
30	木	粉チーズ入り全粥→軟飯 ささみ入り野菜スープ 果物	米 ささみ 粉チーズ 人参 キャベツ 玉ねぎ じゃが芋 しらす	ポテト入り粥

* 後期の離乳食は発達に応じて全粥から軟飯 * 材料その他の都合で献立を変更することがあります。
* 個々の発達に応じて、食材、調理法、形態を変えていきます。