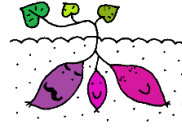


月	火	水	木	金	土	
	 <p>実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。</p>				<p>1 きびご飯 鯖の煮漬け 炒り卵と小松菜のおかか和え クーブイリチー 玉ねぎのみそ汁 みかん</p> <p>【赤】さば切り身、卵(炒り卵)、削り節、刻み昆布、茹で三味肉、棒かまぼこ、普通牛乳、ヨーグルト(全脂無糖)、生クリーム(7分立て) 【黄】胚芽米、きび、強化米、三温糖、油、切りこんにやく、グラニュー糖、クラッカー 【緑】しょうが(スライス)、こまつな、人参、切り干し大根、乾しいたけ、玉ねぎ、ブロッコリー、みかん、レモン、果汁</p>	<p>2 豚生姜焼き丼 きゅうりの中華風 じゃが芋のみそ汁 フルーツ</p> <p>【赤】豚肩ロース、わかめ、ミルク 【黄】胚芽米、強化米、三温糖、油、片栗粉、ごま油、じゃがいも、菓子パン 【緑】生姜、玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、フルーツ</p>
	<p>4 タコライス 五目きんぴら 豆腐とアーサのすまし汁 梨</p> <p>【赤】牛挽肉、チーズ、焼き竹輪、絹ごし豆腐、アーサ、保育ミルク、卵、油揚げ、焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、油、調合油、しらたき、ごま、いり、黒砂糖、三温糖、小麦粉、焼油 【緑】たまねぎ、みじん切り、にんにく、レタス、トマト、ごぼう、根、生、人参、さやいんげん、梨</p>	<p>5 栗おこわ わかさぎのチーズ揚げ 筑前煮 わかめと玉ねぎのみそ汁 みかん</p> <p>【赤】ダン昆布、若さぎ、卵、粉チーズ、鶏もも、カットわかめ、ミルク、全卵 【黄】米(はいが精米・水稲)、餅米、強化米、栗甘露煮、黒ごま、小麦粉、パン粉、揚げ油、砂糖、油、冷凍パイシート、田芋(5ミリ角)、グラニュー糖、ラード 【緑】大根、ごぼう、人参、筍、水煮、さやいんげん、玉ねぎ、みかん、(あん)、しょうが</p>	<p>6 きのコスパゲティ ブロッコリーおかか和え 白菜とじゃが芋のスー りんご</p> <p>【赤】鶏もも、ベーコン、粉チーズ、鰹節、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、バター、ごま油、じゃが芋、米、強化米、三温糖 【緑】玉ねぎ、赤ピーマン、青ピーマン、しめじ、えのき、干椎茸、マッシュルーム缶、にんにく、ブロッコリー、コーン缶、人参、白菜、じゃが芋、りんご</p>	<p>7 きびご飯 鮭のキャロット焼き 野菜炒め レパースープ 梨</p> <p>【赤】鮭切り身、豚肉、削り節、豚レバー(ミンチ)、ミルク、粉チーズ 【黄】胚芽米、きび、強化米、マヨネーズ、油、薄力粉、白玉粉、ホットケーキ粉 【緑】人参、キャベツ、もやし、赤ピーマン、玉ねぎ、コーン缶、梨、ジャム</p>	<p>8 麦ご飯 納豆 肉じゃが 切り干し大根とカニ棒のサラダ ほうれん草とわかめのみそ汁 ぶどう</p> <p>【赤】糸引納豆、かつお、削り節、豚、肩ロース、かに棒、カットわかめ、ミルク、塩昆布、焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、じゃが芋、糸こんにやく、油、砂糖 【緑】人参、玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー(冷)、切り干し大根、きゅうり、キャベツ、ほうれん草、ぶどう、冷凍枝豆</p>	<p>9 五目チャーハン 鶏肉と野菜スープ フルーツ</p> <p>【赤】焼き豚、鶏もも、ミルク 【黄】胚芽米、強化米、ごま油、炒め油、三温糖、菓子パン 【緑】人参、玉ねぎ、さやいんげん、コーン缶、白菜、もやし、フルーツ</p>
<p>11 カレーライス 梨サラダ わかめとえのきのすまし汁 みかん</p> <p>【赤】豚、カットわかめ、まぐろ缶 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、油、三温糖、そうめん 【緑】玉ねぎ、にんにく、セロリ、人参、コーン缶、さやいんげん、りんご、キャベツ、梨、人参、きゅうり、えのきたけ、みかん、ねぎ</p>	<p>12 麦ご飯 マーボー豆腐 ごぼうサラダ 白菜スープ バナナ</p> <p>【赤】豆腐、豚挽肉、ひじき、ハム、ミルク、豆乳入りホイップ、かたくちいわし、煮干し 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、いりごま、さつま芋、バター、三温糖 【緑】人参、青ピーマン、赤ピーマン、筍、水煮、玉ねぎ、干椎茸、きゅうり、ごぼう、白菜、えのきたけ、バナナ</p>	<p>13 ロールパン ポークビーンズ 白菜とリンゴのサラダ 南瓜のポタージュスープ みかん</p> <p>【赤】豚挽肉、大豆、ベーコン、ミルク、まぐろ缶、焼きのり 【黄】ロールパン、三温糖、油、米 【緑】玉ねぎ、人参、マッシュルーム缶、トマトジュース、白菜、りんご、南瓜、パセリ、みかん</p>	<p>14 麦ご飯 ポークステーキ ジャガ芋と人参のカレー炒め ミネストローネスープ ぶどう</p> <p>【赤】赤魚又はカジキ、ベーコン、ミルク、ちりめんじゃこ、塩昆布、削り節 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、片栗粉、油、砂糖、じゃが芋、オリーブ油、いりごま 【緑】玉ねぎ、ブロッコリー、スライストマト、人参、ピーマン、キャベツ、トマト缶、ホール、ぶどう</p>	<p>15 きびご飯 鶏肉のマーメレード焼き シラス入りきんぴらごぼう さつまいものレモン煮 もずくのみそ汁 りんご</p> <p>【赤】鶏もも、蒸し、かまぼこ、しらす干し、もずく、ミルク、卵 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび、強化米、油、グラニュー糖、いりごま、さつま芋、三温糖、小麦粉、溶かしバター、揚げ油 【緑】にんにく、マーメレード、ミニトマト、ごぼう、人参、大根、さやいんげん、レモン汁、えのきたけ、りんご</p>	<p>16 トマトとひき肉の丼 生しいたけと玉ねぎの味噌汁 フルーツ</p> <p>【赤】豚ひき肉、ミルク 【黄】はいが米、ごま、ごま油、菓子パン 【緑】にんじん、たまねぎ、生しいたけ、ブロッコリー、にんにく(みじん)、しょうが(みじん)、コーン缶、フルーツ</p>	
<p>18 梅ちりご飯 豚肉としめじのオレンジジュース煮 のりおえ なすのみそ汁 みかん</p> <p>【赤】チリメンジャコ、豚、肩ロース、焼きのり、花かつお、厚揚げ、ミルク、塩鮭 【黄】胚芽米、強化米、ごま、いり、調合油、米 【緑】梅漬、塩漬、ぶなしめじ、玉ねぎ、キャベツ、さやいんげん、もやし、人参、なす、葉ねぎ、みかん</p>	<p>19 きびご飯 鮭のポテト焼き ブロッコリーのごまみそ和え 麩とわかめのすまし汁 バナナ</p> <p>【赤】鮭切り身、保育ミルク、カットわかめ、ミルク、まぐろ缶、卵 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび、強化米、小麦粉、焼油、炒め油、じゃがいも、バター、ごま、ねり、渦巻き麩、油 【緑】たまねぎ、生しいたけ、パセリ、ブロッコリー、大根、コーン缶、葉ねぎ、バナナ、にら</p>	<p>20 沖縄そば ハンダマの和え物 オープンポテト 梨</p> <p>【赤】棒かまぼこ、豚三枚肉、こんぶ(色紙切り)、まぐろ油漬缶、削り節、チーズ、焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、小麦粉、焼油、炒め油、じゃがいも、フライドポテト、米(はいが精米・水稲)、強化米 【緑】葉ねぎ、水前寺菜、きゅうり、トマト、梨</p>	<p>21 麦ご飯 チャプチェ 卵とわかめのけんちん焼き もやしと南瓜のみそ汁 柿</p> <p>【赤】牛、肩ロース、わかめ、豆腐、卵、ウィンナー 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、麦、片栗粉、調合油、春雨 【緑】ごま油、砂糖、ごま油(炒め油)、油、ロールパン 【赤】青ピーマン、玉ねぎ、筍、水煮、赤ピーマン、人参、生椎茸、干椎茸、さやえんどう、出し汁、南瓜、もやし、かき、野菜ジュース、キャベツ</p>	<p>22</p> <p>おべんとうかい</p>	<p>23 豆腐ドライカレー わかめスープ フルーツ</p> <p>【赤】沖縄豆腐、豚、ひき肉、カットわかめ、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、調合油、三温糖、菓子パン 【緑】玉ねぎ、人参、青ピーマン、コーン缶、セロリ、きゅうり、みかん(缶詰)、フルーツ</p>	
<p>25 きびご飯 すき焼き風煮 マカロニとハムのサラダ 生椎茸とわかめのみそ汁 みかん</p> <p>【赤】牛、肩ロース、生揚げ、卵、ハム、カットわかめ、保育ミルク、おにぎり用ワカメ、焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび、強化米、しらたき、油、砂糖、片栗粉、マカロニ、マヨネーズ、米 【緑】白菜、人参、ほうれん草、根深ねぎ、きゅうり、生椎茸、みかん</p>	<p>26 麦ご飯 石狩汁 南瓜の焼きコッロケ ピーマンとワカメのおかか炒め 柿</p> <p>【赤】鮭切り身、チーズ、カットわかめ、削り節、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、こんにやく、調合油、水溶き小麦粉、パン粉(フライパンでから炒り)、油、薄力粉、強力粉、グラニュー糖 【緑】人参、大根、ごぼう、根、根深ねぎ、かぼちゃ、冷凍、玉ねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、かき</p>	<p>27 さんま缶の炊き込みご飯 鶏肉の塩麹焼き 野菜のレモン和え 豆乳みそ汁 みかん</p> <p>【赤】さんま(缶詰)、かば焼、鶏もも、豚肉、豆乳、ミルク、卵 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、グラニュー糖、調合油、バター、粉ホットケーキ、三温糖 【緑】人参、えのきたけ、ねぎ、キャベツ、大根、きゅうり、レモン、果汁、白菜、ぶなしめじ、みかん、南瓜</p>	<p>28 胚芽パン チキンクリームシチュウ ツナ入りフレンチサラダ ぶどう</p> <p>【赤】鶏もも、あさり缶、ベーコン、豆乳、まぐろ缶、ミルク、油揚げ、油抜き、ゆで、焼きのり 【黄】胚芽パン、じゃが芋、油、小麦粉、バター、砂糖、米(はいが精米・水稲)、強化米、三温糖、ごま、いり 【緑】玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コーン缶、レタス、トマト、きゅうり、ぶどう</p>	<p>29 エビピラフ 鶏肉の甘辛揚げ コーンサラダ 人参ポタージュ りんご</p> <p>【赤】むき海老、鶏もも、豆乳、ミルク、卵、普通牛乳、生クリーム(7分立て)、ヨーグルト(全脂無糖) 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、バター、油、砂糖、片栗粉、調合油、三温糖、薄力粉、粉ホットケーキ、グラニュー糖 【緑】玉ねぎ、人参、しめじ、マッシュルーム缶、トマト缶、ホール、グリーンピース、冷凍、小松菜、生椎茸、フルーツ</p>	<p>30 ハヤシライス 小松菜とベーコンのスープ フルーツ</p> <p>【赤】牛もも、ベーコン、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、油、片栗粉、菓子パン 【緑】玉ねぎ、人参、しめじ、マッシュルーム缶、トマト缶、ホール、グリーンピース、冷凍、小松菜、生椎茸、フルーツ</p>	
<p>ミルク わかめおにぎり 【赤】血や肉・骨となる 【黄】熱や力となる 【緑】体の調子を整える</p>	<p>ミルク ココア蒸しパン 卵 えび・かに・いか・たこ・あさり</p>	<p>ミルク パンプキンケーキ 鯖 ナッツ類(くるみ)</p>	<p>ミルク ソポポー</p>	<p>ミルク お誕生ケーキ</p>	<p>ミルク 菓子パン</p>	

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	金	全粥→軟飯 白身魚の野菜煮 クープイリチー煮 みそ汁 果物	米 ささみ 白身魚 たまねぎ ブロッコリー 切干大根 人参 小松菜	青菜粥
2	土	全粥→軟飯 ささみの野菜煮 きゅう りの中華風 みそ汁 果物	米 ささみ しらす 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 わかめ じゃが芋	蒸しパン
4	月	全粥→軟飯 ささみのトマト煮 人 参煮 すまし汁 果物	米 粉チーズ ささみ 玉ねぎ 人参 絹ごし 豆腐 アーサ トマト	チーズ入りトマト粥
5	火	全粥→軟飯 白身魚のムニエル 根 菜煮 みそ汁 果物	米 白身魚 ささみ 人参 大根 玉ねぎ わかめ さやいんげん サラダ菜	ささみ入り粥
6	水	粉チーズ入り全粥→軟飯 しらす の野菜煮 白菜スープ 果物	米 粉チーズ ささみ じゃが芋 玉ねぎ 白 菜 人参 ブロッコリー しらす コーン	野菜粥
7	木	レバー入り全粥→軟飯 魚の人参ペース トかけ 野菜煮 みそ汁 果物	米 ささみ さつま芋 大根 鮭 人参 キャ ベツ 玉ねぎ さやいんげん	芋粥
8	金	納豆全粥→軟飯 肉じゃが 切り干 し大根サラダ みそ汁 果物	米 ささみ 粉チーズ じゃが芋 玉ねぎ 人 参 キャベツ ブロッコリー ほうれん草	粉チーズと野菜のお粥
9	土	全粥→軟飯 ささみの野菜煮 スー プ 果物	米 ささみ 人参 玉ねぎ 白菜 さやいんげ ん ツナ	パンケーキ
11	月	全粥→軟飯 ささみの野菜煮 きゅう りのおろし煮 わかめスープ 果物	米 ツナ きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ わかめ ささみ コーン缶	ツナと野菜の粥
12	火	全粥→軟飯 マーボー豆腐 ひじき 和え 白菜スープ 果物	米 豆腐 人参 ピーマン 玉ねぎ きゅうり 白菜 豚挽肉 ひじき ささみ さつま芋	芋粥
13	水	全粥→軟飯 ポークビーンズ 白菜 サラダ 南瓜スープ 果物	米 ささみ りんご 玉ねぎ 南瓜 人参 白 菜 大豆 豚挽肉 ツナ	ツナと南瓜のお粥
14	木	全粥→軟飯 魚ステーキ ブロッコ リー煮 ミネストローネスープ 果物	米 ささみ 白身魚 たまねぎ ブロッコリー キャベツ 人参 じゃが芋	人参入りささみ粥
15	金	全粥→軟飯 ささみの野菜煮 さつ ま芋ミルク煮 もずくスープ 果物	米 ささみ しらす キャベツ 人参 もずく トマト さつま芋 育児乳	芋粥
16	土	全粥→軟飯 ささみと野菜のシチュ ウ さつま芋のりんご煮 ヨーグルト	米 ささみ しらす 玉ねぎ キャベツ 人参 りんご さつま芋 育児乳	蒸しパン
18	月	全粥→軟飯 豚肉オレンジジュース 煮 のり和え みそ汁 果物	米 ささみ 豚肉 玉ねぎ 人参 さやいんげ ん なす しらす じゃが芋	しらす粥
19	火	全粥→軟飯 鮭のポテト焼き ゴマ みそ和え すまし汁 果物	米 鮭 ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ わかめ ブロッコリー 大根	ツナとポテト入り粥
20	水	全粥→軟飯 ツナとポテトのトマト 煮 ほうれん草スープ 果物	米 ツナ トマト じゃが芋 玉ねぎ ほうれん 草 粉チーズ	チーズ粥
21	木	全粥→軟飯 豆腐のそぼろ煮 南 瓜スープ 果物	米 ささみ 豆腐 南瓜 育児乳 赤ピー 玉ねぎ 人参 キャベツ	かぼちゃ粥
22	金	全粥→軟飯 豆腐ハンバーグ ナ ムル さつま汁 果物	米 ささみ 人参 さつま芋 豆腐 豚挽肉 大根 小松菜 玉ねぎ	芋粥
23	土	全粥→軟飯 豆腐のそぼろ煮 和え 物 すまし汁 果物	米 ささみ 人参 玉ねぎ 豆腐 わかめ ピーマン コーン缶 みかん缶	ホットケーキ
25	月	全粥→軟飯 豆腐の野菜煮 さつ ま芋ミルク煮 みそ汁 果物	米 しらす 人参 豆腐 育児乳 わかめ さつま芋 玉ねぎ ほうれん草	しらすと野菜の粥
26	火	全粥→軟飯 石狩汁 南瓜煮 お かか炒め 果物	米 鮭 南瓜 ささみ 人参 大根 玉ねぎ ピーマン わかめ	ささみと根菜の粥
27	水	全粥→軟飯 ささみの根菜煮 豆 乳みそ汁 果物	米 ささみ 白身魚 南瓜 人参 豚肉 豆 乳 白菜 キャベツ	白身魚入り粥
28	木	全粥→軟飯 ミルクシチュウ トマト のおろし和え 果物	米 ささみ 玉ねぎ 人参 ツナ じゃが芋 ト マト ブロッコリー きゅうり 育児乳	ツナとトマトの粥
29	金	全粥→軟飯 ささみの野菜煮 人 参ポタージュ 果物	米 ささみ 白身魚 キャベツ コーン缶 玉 ねぎ 人参 豆乳 ブロッコリー	白身魚入り粥
30	土	全粥→軟飯 ささみのトマト煮 野 菜スープ ヨーグルト 果物	米 ささみ ツナ トマト缶 小松菜 コーン缶 玉ねぎ 人参 じゃが芋	蒸しパン

\* 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。