2023年10月

予定献立表・離乳食

ハッピーちゃいるど保育園

目安月			初期		中期		後期		完了期	
			5・6カ月頃		7・8カ月頃		9~11カ月頃		12~18カ月頃	
月	2	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	米 じゃが芋・玉ねぎ 大根・人参・片栗粉 豆腐・ほうれん草	おかゆ じゃが芋トマトそぼろ煮 大根のうすくず煮 スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 トマト・玉ねぎ・片栗粉 大根・人参・いんげん 豆腐・ほうれん草	軟飯 じゃが芋トマトそぼろ煮 大根のうすくず煮 味噌汁	米・じゃが芋・鶏挽肉 トマト・玉ねぎ・片栗粉 大根・人参・いんげん 豆腐・ほうれん草 味噌	ごはん 鶏のオニオンソース 切干大根の煮物 味噌汁	米・鶏肉・玉ねぎ 酢・じゃが芋・トマト 切干大根・人参・いんげん 豆腐・ほうれん草・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		さけ雑炊 ミルク	米・さけフレーク	鮭おにぎり 牛乳	米・さけフレーク
火	3	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	米 南瓜・玉ねぎ 大根・人参・片栗粉 じゃが芋・きゃべつ	おかゆ 南瓜のそぼろ煮 大根のやわらか煮 スープ ミルク	米・南瓜・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・大根・片栗粉 じゃが芋・きゃべつ	軟飯 南瓜のそぼろ煮 大根のやわらか煮 スープ	米・南瓜・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・大根・片栗粉 じゃが芋・きゃべつ	かぼちゃカレー 大根サラダ フルーツ スープ	米・豚挽肉・南瓜・人参 玉ねぎ・カレー粉・大根 胡瓜・コーン・マヨネーズ バナナ・じゃが芋 きゃべつ
		おやつ	ミルク		ミルク		フレンチトースト ミルク	食パン・豆乳・マーガリン	フレンチトースト 牛乳	食パン・豆乳・マーガリン
水	4	昼食	おかゆ さつま芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	米 さつま芋 人参・玉ねぎ・片栗粉 白菜	おかゆ 白身魚のうすくず煮 人参の和え物 スープ ミルク	米・メルルーサ・片栗粉 さつま芋・人参・いんげん 白菜・玉ねぎ	軟飯 白身魚のうすくず煮 人参の和え物 味噌汁	米・メルルーサ・片栗粉 さつま芋・人参・いんげん 白菜・玉ねぎ 味噌	わかめごはん 白身魚のごま風焼 人参コーンソテー 味噌汁	米・若芽・メルルーサ・ごま さつま芋・人参・コーン いんげん・白菜・玉ねぎ 味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		アップルスクエア ミルク	ホットケーキミックス 豆乳・りんご	アップルスクエア 牛乳	ホットケーキミックス 豆乳・りんご
木	5	昼食	くたくたにゅうめん きゃべつのすりながし スープ ミルク	そうめん・玉ねぎ ブロッコリー・片栗粉 きゃべつ・人参・じゃが芋	にゅうめん きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	そうめん・玉ねぎ・ツナ缶 ブロッコリー・片栗粉 きゃべつ・人参・じゃが芋	にゅうめん きゃべつのやわらか浸し フルーツ スープ	そうめん・玉ねぎ・ツナ缶 ブロッコリー・片栗粉 きゃべつ・人参 オレンジ・じゃが芋	ツナケチャップパスタ ひじきサラダ フルーツ スープ	スパゲティ・玉ねぎ ツナ缶・ケチャップ・ブロッコリー きゃべつ・人参・ひじき コーン・マヨネーズ・酢 オレンジ・じゃが芋
		おやつ	ミルク		ミルク		そぼろ軟飯 ミルク	米・鶏挽肉	そぼろおにぎり 牛乳	米・鶏挽肉
金	6	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	米 たら・人参・片栗粉 大根・ほうれん草 豆腐・きゃべつ	おかゆ 白身魚の煮付け 大根の野菜あん スープ ミルク	米・たら・いんげん 大根・ほうれん草・人参 玉ねぎ・片栗粉・豆腐 きゃべつ	軟飯 白身魚の煮付け 大根の野菜あん 味噌汁	米・たら・いんげん 大根・ほうれん草・人参 玉ねぎ・片栗粉・豆腐 きゃべつ・味噌	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼 大根の野菜あん 味噌汁	米・たら・マヨネーズ いんげん・大根・人参 ほうれん草・玉ねぎ 片栗粉・豆腐・きゃべつ 味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		マカロニきなこ ミルク	マカロニ・きなこ	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ・きなこ
土	7	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし ほうれん草すりながし スープ ミルク	米 豆腐・片栗粉 ほうれん草・人参 玉ねぎ	おかゆ 豆腐のうすくず煮 三色やわらか浸し スープ ミルク	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・ほうれん草 もやし・若芽	軟飯 豆腐のうすくず煮 三色やわらか浸し 味噌汁	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・ほうれん草 もやし・若芽 味噌	ごはん 豆腐ステーキ肉野菜あん 青菜のお浸し 味噌汁	米・豆腐・片栗粉・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・ピーマン ほうれん草・もやし 若芽・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		オレンジポンチ ミルク	バナナ・オレンジジュース	オレンジポンチ 牛乳	バナナ・オレンジジュース
月	9	昼食			スポーツの日					
		おやつ								
火	10	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	米 ブロッコリー・玉ねぎ・片栗粉 じゃが芋・人参 ほうれん草	おかゆ 白身魚の照り煮 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	米・たら・玉ねぎ・トマト ブロッコリー・片栗粉 じゃが芋・胡瓜・人参 ほうれん草	軟飯 白身魚の照り煮 コロコロ野菜煮 スープ	米・たら・玉ねぎ・トマト ブロッコリー・片栗粉 じゃが芋・胡瓜・人参 ほうれん草	ごはん 白身魚の香味揚げ スティック野菜マヨ添え スープ	米・たら・しょうが汁 片栗粉・青のり・トマト ブロッコリー・じゃが芋 胡瓜・人参・マヨネーズ ほうれん草
		おやつ	ミルク		ミルク		煮りんごヨーグルトかけ ミルク	りんご・レモン汁 ヨーグルト	煮りんごヨーグルトかけ 牛乳	りんご・レモン汁 ヨーグルト
水	11	昼食	おかゆ 大根のすりながし ほうれん草すりながし スープ ミルク	米 大根・玉ねぎ・片栗粉 ほうれん草・人参 豆腐	おかゆ 大根のそぼろあん やわらかナムル スープ ミルク	米・大根・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・もやし ほうれん草・豆腐・若芽	軟飯 大根のそぼろあん やわらかナムル スープ	米・大根・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・もやし ほうれん草・豆腐・若芽	ごはん 麻婆だいこん ほうれん草ナムル スープ	米・大根・豚挽肉・玉ねぎ 人参・味噌・片栗粉 オイスターソース・ほうれん草 もやし・酢・ごま・ごま油 豆腐・若芽
		おやつ	ミルク		ミルク		しらす軟飯 ミルク	米・しらす	ライスおやき 牛乳	米・小ねぎ・しらす ごま油
木	12	昼食	くたくたうどん 人参のすりながし きゃべつのすりながし ミルク	うどん・白菜・玉ねぎ 片栗粉・人参・きゃべつ 胡瓜	あんかけうどん 人参のやわらか煮 きゃべつのやわらか浸し ミルク	うどん・鶏挽肉・白菜 人参・玉ねぎ・片栗粉 ツナ缶・きゃべつ・胡瓜	あんかけうどん 人参のやわらか煮 きゃべつのやわらか浸し フルーツ	うどん・鶏挽肉・白菜 人参・玉ねぎ・片栗粉 ツナ缶・きゃべつ・胡瓜 りんご	あんかけ味噌うどん 人参しりしり きゃべつのごま和え フルーツ	うどん・豚肉・白菜・人参 玉ねぎ・味噌・片栗粉 ツナ缶・きゃべつ・胡瓜 ごま・りんご
		おやつ	ミルク		ミルク		さけ雑炊 ミルク	米・さけフレーク	さけおにぎり 牛乳	米・さけフレーク
金	13	昼食	おかゆ 玉ねぎすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	米 玉ねぎ・ブロッコリー・片栗粉 大根・人参 豆腐・ほうれん草	おかゆ 温野菜そぼろあん 大根の煮物 スープ ミルク	米・ブロッコリー・玉ねぎ トマト・片栗粉 大根・人参・豆腐 ほうれん草	おかゆ 温野菜そぼろあん 大根の煮物 味噌汁	米・ブロッコリー・玉ねぎ トマト・片栗粉 大根・人参・豆腐 ほうれん草・味噌	納豆ごはん 鶏肉の照焼き 大根の煮物 味噌汁	米・納豆・青のり・鶏肉 ブロッコリー・トマト・大根 人参・豆腐・ほうれん草 味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		ジャムケーキ ミルク	ホットケーキミックス 豆乳・マーガリン・ジャム	ジャムケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 豆乳・マーガリン・ジャム
土	14	昼食	おかゆ 玉ねぎすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	米 玉ねぎ・人参・片栗粉 南瓜 白菜	おかゆ 白身魚の野菜あんかけ 南瓜のやわらか煮 スープ ミルク	米・メルルーサ・玉ねぎ 人参・ピーマン・片栗粉 南瓜・若芽・白菜	おかゆ 白身魚の野菜あんかけ 南瓜のやわらか煮 すまし汁	米・メルルーサ・玉ねぎ 人参・ピーマン・片栗粉 南瓜・若芽・白菜	ごはん 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃサラダ すまし汁	米・メルルーサ・玉ねぎ 人参・ピーマン・片栗粉 南瓜・胡瓜・マヨネーズ 醤油・若芽・白菜
		おやつ	ミルク		ミルク		グレープゼリー ミルク	アガー・グレープジュース	グレープゼリー 牛乳	アガー・グレープジュース
月	16	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	米 じゃが芋・人参 胡瓜・きゃべつ・片栗粉 ほうれん草・玉ねぎ	おかゆ 白身魚の煮付け きゃべつやわらか浸し スープ ミルク	米・ほっけ・じゃが芋 人参・きゃべつ・胡瓜 片栗粉・ほうれん草 玉ねぎ	わかめ軟飯 白身魚の煮付け きゃべつやわらか浸し 味噌汁	米・若芽・ほっけ・じゃが芋 人参・きゃべつ・胡瓜 片栗粉・ほうれん草 玉ねぎ・味噌	わかめごはん 白身魚の照焼き 胡瓜のツナ和え 味噌汁	米・若芽・ほっけ・じゃが芋 人参・ツナ缶・胡瓜 きゃべつ・ほうれん草 玉ねぎ・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		ケチャップ軟飯 ミルク	米・玉ねぎ・人参・コーン・鶏挽肉 ケチャップ・ウスターソース・パセリ粉	ケチャップライス 牛乳	米・玉ねぎ・人参・コーン・鶏挽肉 ケチャップ・ウスターソース・パセリ粉
火	17	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	米 じゃが芋・人参 きゃべつ・胡瓜・片栗粉 ほうれん草	おかゆ じゃが芋そぼろ煮 やわらか浸し スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 きゃべつ・胡瓜 ほうれん草	軟飯 じゃが芋そぼろ煮 やわらか浸し スープ	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 きゃべつ・胡瓜 ほうれん草	ポークカレー キャベツとコーンのサラダ フルーツ スープ	米・豚肉・じゃが芋 玉ねぎ・人参・カレー粉 きゃべつ・胡瓜・コーン マヨネーズ・オレンジ ほうれん草
		おやつ	ミルク		ミルク		◆お楽しみおやつ ミルク		◆お楽しみおやつ 牛乳	
水	18	昼食	おかゆ きゃべつのすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	米 きゃべつ・玉ねぎ・片栗粉 じゃが芋 大根	おかゆ きゃべつのそぼろ煮 じゃが芋やわらか煮 スープ ミルク	米・きゃべつ・鶏挽肉 玉ねぎ・トマト・片栗粉 じゃが芋・大根・若芽	軟飯 きゃべつのそぼろ煮 じゃが芋やわらか煮 味噌汁	米・きゃべつ・鶏挽肉 玉ねぎ・トマト・片栗粉 じゃが芋・大根・若芽 味噌	ごはん 豚肉の生姜焼き あけぼのポテト 味噌汁	米・豚肉・しょうが汁 玉ねぎ・きゃべつ・トマト じゃが芋・胡瓜・マヨネーズ ケチャップ・大根・若芽 味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		アップルスコーン ミルク	ホットケーキミックス りんご・豆乳	アップルスコーン 牛乳	ホットケーキミックス りんご・豆乳
木	19	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	米 じゃが芋・人参 大根・胡瓜・片栗粉 ブロッコリー	おかゆ そぼろ肉じゃが コロコロ野菜煮 スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・大根 胡瓜・片栗粉・ブロッコリー	軟飯 そぼろ肉じゃが コロコロ野菜煮 スープ	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・大根 胡瓜・片栗粉・ブロッコリー	ごはん ポテトと豚挽肉のトマト煮 だいコーンサラダ スープ	米・豚挽肉・玉ねぎ じゃが芋・トマト缶・ケチャップ パセリ粉・大根・胡瓜・コーン 人参・酢・ブロッコリー
		おやつ	ミルク		ミルク		きなこサンド ミルク	食パン・きな粉・豆乳	きなこサンド 牛乳	食パン・きな粉・豆乳
金	20	昼食	おかゆ 玉ねぎすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	米 玉ねぎ・ブロッコリー・片栗粉 じゃが芋 豆腐・ほうれん草	おかゆ 温野菜そぼろ煮 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	米・ブロッコリー・鶏挽肉 玉ねぎ・トマト・片栗粉 じゃが芋・人参・胡瓜 豆腐・ほうれん草	軟飯 温野菜そぼろ煮 コロコロ野菜煮 味噌汁	米・ブロッコリー・鶏挽肉 玉ねぎ・トマト・片栗粉 じゃが芋・人参・胡瓜 豆腐・ほうれん草 味噌	ごはん 鶏の唐揚げカレー風味 ポテトサラダ 味噌汁	米・鶏肉・しょうが汁 カレー粉・片栗粉・トマト ブロッコリー・じゃが芋 胡瓜・人参・マヨネーズ 豆腐・ほうれん草・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		ホットケーキ ミルク	ホットケーキミックス 豆乳・マーガリン	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 豆乳・マーガリン
土	21	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	米 豆腐・ほうれん草・片栗粉 胡瓜・人参 玉ねぎ	おかゆ 豆腐のそぼろあん やわらかナムル スープ ミルク	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・ほうれん草・片栗粉 もやし・胡瓜・若芽	軟飯 豆腐のそぼろあん やわらかナムル 味噌汁	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・ほうれん草・片栗粉 もやし・胡瓜・若芽 味噌	ごはん 肉豆腐 胡瓜のナムル 味噌汁	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ 人参・ほうれん草・片栗粉 もやし・胡瓜・酢・ごま ごま油・若芽・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		アップルゼリー ミルク	アガー・りんごジュース	アップルゼリー 牛乳	アガー・りんごジュース
月	23	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	米 じゃが芋 人参 きゃべつ・玉ねぎ	おかゆ 白身魚の照り煮 ひじきの煮物 スープ ミルク	米・メルルーサ・じゃが芋・ひじき 高野豆腐・人参・いんげん きゃべつ・玉ねぎ	軟飯 白身魚の照り煮 ひじきの煮物 味噌汁	米・メルルーサ・じゃが芋・ひじき 高野豆腐・人参・いんげん きゃべつ・玉ねぎ 味噌	ごはん 白身魚カラフル焼 ひじきの煮物 味噌汁	米・メルルーサ・コーン・人参 小ねぎ・マヨネーズ じゃが芋・ひじき 高野豆腐・いんげん きゃべつ・玉ねぎ・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		ちんすこう ミルク	小麦粉・きな粉	ちんすこう 牛乳	小麦粉・きな粉
火	24	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	米 南瓜 大根・胡瓜・片栗粉 白菜・ほうれん草	そぼろ粥 南瓜のやわらか煮 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	米・鶏挽肉・人参・小ねぎ 南瓜・大根・胡瓜・片栗粉 白菜・ほうれん草	やわらか和風ピラフ 南瓜のやわらか煮 コロコロ野菜煮 味噌汁	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 小ねぎ・南瓜・大根・胡瓜 片栗粉・白菜・ほうれん草 味噌	鶏肉の和風ピラフ 南瓜のきんぴら風 スティック野菜マヨ添え 味噌汁	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 小ねぎ・南瓜・大根・胡瓜 マヨネーズ・白菜・ほうれん草 味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		やわらかマカロニナポリタン ミルク	マカロニ・ツナ缶・人参 玉ねぎ・ケチャップ・パセリ粉	マカロニナポリタン 牛乳	マカロニ・ツナ缶・人参 玉ねぎ・ケチャップ・パセリ粉
水	25	昼食	おかゆ 玉ねぎすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク	米 玉ねぎ・人参・片栗粉 白菜・ほうれん草 じゃが芋	おかゆ 白身魚の煮付け 白菜のお浸し スープ ミルク	米・たら・玉ねぎ・人参 片栗粉・白菜・ほうれん草 じゃが芋・若芽	軟飯 白身魚の煮付け 白菜のお浸し 味噌汁	米・たら・玉ねぎ・人参 片栗粉・白菜・ほうれん草 じゃが芋・若芽 味噌	ごはん 白身魚の野菜甘酢あん 白菜のお浸し 味噌汁	米・たら・小麦粉・人参 玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ 酢・片栗粉・白菜・ほうれん草 じゃが芋・若芽・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		オレンジフレンチトースト ミルク	食パン・豆乳・マーガリン オレンジジュース	オレンジフレンチトースト 牛乳	食パン・豆乳・マーガリン オレンジジュース
木	26	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	米 じゃが芋・玉ねぎ きゃべつ・胡瓜・片栗粉 ほうれん草	おかゆ じゃが芋そぼろあん 三色やわらか浸し スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・片栗粉・きゃべつ 人参・胡瓜・ほうれん草	軟飯 じゃが芋そぼろあん 三色やわらか浸し 味噌汁	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・片栗粉・きゃべつ 人参・胡瓜・ほうれん草 味噌	ごはん 鶏肉のクリームコーン煮 コールスローサラダ 味噌汁	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋 クリームコーン・豆乳・コーンスターチ パセリ粉・きゃべつ・胡瓜 人参・酢・ほうれん草 味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		わかめ軟飯 ミルク	米・若芽	わかめおにぎり 牛乳	米・若芽
金	27	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	米 じゃが芋 人参・ほうれん草・片栗粉 白菜	おかゆ じゃが芋そぼろ煮 やわらか浸し スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 ほうれん草・若芽 白菜	軟飯 じゃが芋そぼろ煮 やわらか浸し スープ	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 ほうれん草・若芽 白菜	ビビンバ風 じゃが芋甘辛炒め フルーツ スープ	米・豚挽肉・人参・もやし ほうれん草・コーン・じゃが芋 いんげん・バナナ・若芽 白菜
		おやつ	ミルク		ミルク		キャロットケーキ ミルク	ホットケーキミックス マーガリン・豆乳・人参	キャロットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス マーガリン・豆乳・人参
土	28	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	米 豆腐・玉ねぎ・片栗粉 きゃべつ・人参 ほうれん草	おかゆ 豆腐のそぼろあん きゃべつのやわらか煮 スープ ミルク	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 片栗粉・きゃべつ・胡瓜 ほうれん草	軟飯 豆腐のそぼろあん きゃべつのやわらか煮 すまし汁	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 片栗粉・きゃべつ・胡瓜 ほうれん草	ごはん 豆腐の肉味噌グラタン さわやか漬け すまし汁	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 味噌・マヨネーズ・胡瓜 きゃべつ・酢・レモン汁 ほうれん草
		おやつ	ミルク		ミルク		オレンジゼリー ミルク	アガー・オレンジジュース	オレンジゼリー 牛乳	アガー・オレンジジュース
月	30	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	米 じゃが芋・人参 きゃべつ・胡瓜・片栗粉 大根	おかゆ じゃが芋そぼろあん きゃべつやわらか煮 スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 きゃべつ・胡瓜・大根 若芽	軟飯 じゃが芋そぼろあん きゃべつやわらか煮 味噌汁	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 きゃべつ・胡瓜・大根 若芽・味噌	ごはん コロッケ きゃべつのごま和え 味噌汁	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・小麦粉・パン粉 トマト・ウスターソース・きゃべつ 胡瓜・人参・ごま・大根 若芽・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		しらす軟飯 ミルク	米・しらす・人参	しらすおにぎり 牛乳	米・しらす・人参
火	31	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし 大根のすりながし ミルク	米 南瓜・玉ねぎ 大根・胡瓜・片栗粉	おかゆ 南瓜のそぼろあん コロコロ野菜煮 ミルク	米・南瓜・鶏挽肉・玉ねぎ 片栗粉・大根・胡瓜・人参	キャロット軟飯 南瓜のそぼろあん コロコロ野菜煮 フルーツ	米・人参・マーガリン 南瓜・鶏挽肉・玉ねぎ 片栗粉・大根・胡瓜 オレンジ	キャロットライス 南瓜シチュー 大根サラダ フルーツ	米・人参・マーガリン パセリ粉・南瓜・玉ねぎ シチュールウ・ブロッコリー 大根・胡瓜・マヨネーズ 味噌・オレンジ
		おやつ	ミルク		ミルク		南瓜クッキー ミルク	ホットケーキミックス 南瓜	南瓜クッキー 牛乳	ホットケーキミックス 南瓜

実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋がやってきました。
この時期は山や海の幸が豊富に出回り、味覚を楽しむのに絶好の季節です。給食の献立にも秋の食材を取り入れました。
また、からだを動かすのも最適な時期です。休日を利用して、子どもと一緒にからだを動かしてみてはいかがでしょう。

食欲が増すこの時期がチャンス!?
苦手な野菜にチャレンジしよう！

子どもの野菜が苦手な理由として、苦味や酸味、におい、食感、見た目などがあるようです。からだの健康を保つためには、野菜は欠かせないものです。苦手なものも少しずつ食べられるようになるといいですね。

■10月の旬

かぶ　だいこん　にんじん
チンゲン菜　エリンギ　銀杏
柿　ぶどう　梨　いちじく　栗
さつまいも　さといも　イカ
イワシ　サケ　サンマ

●マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。
●ホットケーキミックス・カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。
■りんごは、離乳完了期までは加熱したものを提供しています。
※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

株式会社　セプト