

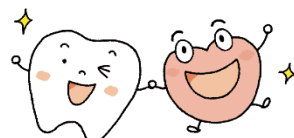
6月

食育だより



2025年 社会福祉法人いずみ

今月は『歯と口の健康週間』があります。食べ物をおいしく食べるためには普段から歯と口の健康を意識することが大切です。年齢を重ねても自分の歯でおいしく食べるために、今のうちから歯と口のケアをしっかりしていきましょう。



よくかんで食べましょう

よくかむこと = よく味わうことです。食べ物はだ液と混ざることによって舌にある味らいを刺激して脳に味を伝えます。かむほどにだ液が分泌され食べ物に混ざるため、よくかむことはよく味わうことへつながります。食べ物をよりおいしく食べるためにもよくかんで食べましょう。

だ液の働き

食べかすを落とす	消化を助ける	味を感じる
よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！	菌の増殖を抑える	歯の表面を修復する



よくかむことの効果



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

○お口の成長に合わせた食材を選びましょう

まだ歯の生えそろっていない乳児さんは、お口の成長に合わせたかたさや大きさを選ぶことが大切です。お肉や繊維の多い野菜などを口から出してしまうことが多いようでしたら、好き嫌いを疑う前にお口の中を覗いてみて下さい。もしかしたらまだ歯が生えそろっていないことで、かみきりにくく、飲み込めない事が原因になっているかもしれません。誤嚥事故にもつながりかねないので、日ごろからお口の中のチェックを習慣にし、成長に合わせた食材や調理法を選びましょう。歯の生えそろった幼児さんになってもかみにくい状態が続く場合は歯並びが原因の可能性もあるので歯科医に相談してみましょう。



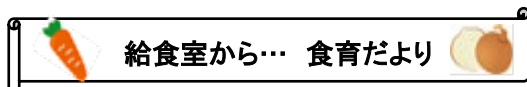
○かむ力を育てましょう

かむ力は毎日の食事を通して身につけるものです。乳児さんは手づかみ食べをたくさんすることで食べ物の固さを手の感触で覚え、この固さはどのくらいの力や回数でかめばいいのかを食の経験を通して学ぶことができるため、乳児期の手づかみ食べはかむ力を育てるうえでもとても大切です。奥歯まで生えそろった幼児さんはいろいろな食感のある食材にチャレンジしてみましょう。こんにゃくのような弾力のあるものやフランスパンのようなかみごたえのあるものなど、いろいろな食材の食感を奥歯を使ってすりつぶすようにかむ経験をすることで、かむ力を育てていくこ



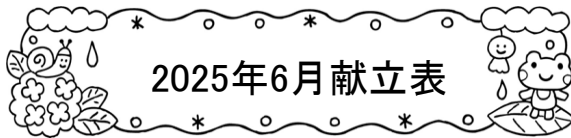
とができます。干し芋やドライフルーツ、野菜チップなどをおやつに取り入れるのもいいですね。するめや小魚などもかむ練習にはよいのですが、塩分が多かったりあごへの負担が多くなってしまうので食べすぎには気を付けましょう

.....



子どもの健やかな成長を祝う“こどもの日”。いつも連休中になり当日には出来ませんが、ちょっと早く5月1日に、こいのぼりに見立てた“こいのぼりどら焼き”を作りました。どら焼きを少し楕円の形に焼いて、あんこを挟んで半分に折り、お砂糖で作ったアイシングで鯉の目と鱗を描いたらかわいいこいのぼりどら焼きの出来上がり。子どもたちの様子を見に行くと、「こいのぼり、おいしい〜！」「目のところを最後に食べるんだ♪」「上のお砂糖が甘くておいしい」と、とても楽しんで、また喜んで食べていました。

そして、5月はそら豆の鞘出しをしました。お部屋に持っていくと乳児さんは恐る恐るな子もいながらも、鞘から豆が顔を出すと興味津々で触っていました。幼児さんもやる気満々で鞘から豆を出し、「かわいい〜」「そらまめくんのベッド、ふわふわ！」と触れることを楽しんでいました。自分で関わったものはおいしかったようで、さくら組さんからは「もっと食べたかった！」との声が聞こえてきましたよ。



2025年6月献立表

		昼食	おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	調味料
2	月	ご飯 鶏のみそ焼き 甘酢和え けんちん汁	牛乳 バナナケーキ	鶏もも肉／かまぼこ／木綿豆腐／牛乳	精白米／三温糖／ホットケーキミックス／無塩バター	キャベツ／もやし／きゅうり／人参／大根／ごぼう／長ねぎ／バナナ	みそ／みりん風調味料／米酢／しょうゆ／食塩
3	火	焼肉丼 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 あじさいゼリー	豚もも肉／牛乳	精白米／ごま油／春雨／白ごま／三温糖／グラニュー糖	玉ねぎ／人参／にら／にんにく／生姜／きゅうり／ホールコーン／カットわかめ／万能ねぎ／ぶどうジュース／りんごジュース／オレンジジュース／寒天／キウイフルーツ	テンメンジャン／しょうゆ／みりん風調味料／米酢／顆粒ガラスープ
4	水	麦ご飯 魚のみぞれあんかけ 切干大根の煮物 みそ汁	牛乳 ナポリタンスパゲティ	さわら／油揚げ／牛乳／ウインナー	精白米／押麦／片栗粉／しらたき／三温糖／スパゲティ	大根／万能ねぎ／切干大根／人参／えのき茸／いんげん／白菜／小松菜／玉ねぎ／ピーマン	しょうゆ／みりん風調味料／みそ／トマトケチャップ／チキンコンソメ
5	木	食パン ボークビーンズ グリーンサラダ コーンスープ	麦茶 わかめおにぎり	豚もも肉／水煮大豆／ツナ缶／牛乳	食パン／じゃが芋／三温糖／オリーブ油／精白米	玉ねぎ／人参／ピーマン／カットトマト／ブロッコリー／キャベツ／きゅうり／クリームコーン	トマトケチャップ／チキンコンソメ／米酢／パセリ／わかめご飯の素
6	金	ご飯 厚揚げのカレーあん ごま和え みそ汁	牛乳 オレンジ カルテツスティック	厚揚げ／鶏ひき肉／牛乳	精白米／三温糖／片栗粉／すりごま	玉ねぎ／人参／えのき茸／冷凍グリーンピース／小松菜／もやし／大根／水菜／オレンジ	しょうゆ／みりん風調味料／カレー粉／みそ
7	土	豚となすの味噌炒め丼 温野菜 すまし汁	牛乳 せんべい ビスケット	豚もも肉／牛乳	精白米／ごま油／じゃが芋／焼きふ	なす／にら／ブロッコリー／人参／カットわかめ／万能ねぎ	みそ／しょうゆ／みりん風調味料／食塩
9	月	ご飯 炒り鶏 じゃこ和え みそ汁	牛乳 黒糖まんじゅう	鶏もも肉／ちりめんじゃこ／木綿豆腐／油揚げ／牛乳／こしあん	精白米／三温糖／ホットケーキミックス／黒砂糖／なたね油	人参／れんこん／ごぼう／いんげん／小松菜／キャベツ／もやし	しょうゆ／みりん風調味料／みそ
10	火	ジャージャー麺 かぼちゃの含め煮 たまごスープ	牛乳 炊き込みご飯	豚ひき肉／卵／牛乳／鶏もも肉／油揚げ	焼きそば麺／ごま油／三温糖／片栗粉／精白米	長ねぎ／生姜／にんにく／きゅうり／かぼちゃ／万能ねぎ／干しひじき／人参／いんげん	テンメンジャン／しょうゆ／みりん風調味料／顆粒ガラスープ
11	水	麦ご飯 魚のチリソース風 鶏五目豆 きのこ汁	牛乳 マシュマロクラッカーサンド	かれい／鶏もも肉／水煮大豆／牛乳	精白米／押麦／三温糖／片栗粉／ごま油	玉ねぎ／冷凍グリーンピース／人参／ごぼう／水煮たけのこ／いんげん／えのき茸／しめじ／なめこ／万能ねぎ	トマトケチャップ／しょうゆ／みりん風調味料／みそ
12	木	《お誕生日会》 キャロットライス チキンのパン粉焼き フレンチサラダ ミルクスープ	りんごジュース フルーツパンケーキ	鶏もも肉／ツナ缶／牛乳／ホイップクリーム	精白米／パン粉／オリーブ油／三温糖／さつま芋／ホットケーキミックス／メーブルシロップ／粉糖	人参／ブロッコリー／キャベツ／きゅうり／赤パプリカ／黄パプリカ／白菜／ホールコーン／りんごジュース／ハインズ／黄桃缶／キウイフルーツ	チキンコンソメ／パセリ／トマトケチャップ／マヨドレ／米酢
13	金	ご飯 豚と南瓜の煮物 おかか和え みそ汁	牛乳 メロン スナックパン	豚もも肉／かつお節／牛乳	精白米／しらたき／三温糖	かぼちゃ／玉ねぎ／人参／いんげん／小松菜／キャベツ／もやし／大根／カットわかめ／メロン	しょうゆ／みりん風調味料／みそ
14	土	カレー鶏そぼろ丼 根菜の含め煮 みそ汁	牛乳 せんべい ウェハース	鶏ひき肉／牛乳	精白米／片栗粉／三温糖／じゃが芋	玉ねぎ／人参／冷凍グリーンピース／大根／ごぼう／いんげん／小松菜	カレー粉／しょうゆ／みりん風調味料／みそ
16	月	ご飯 鶏のねぎ塩焼き 千草和え みそ汁	牛乳 レーズン入りコーンフレーク	鶏もも肉／かまぼこ／牛乳	精白米／ごま油／三温糖／白ごま／さつま芋	長ねぎ／小松菜／キャベツ／人参／きゅうり／玉ねぎ／レーズン	食塩／しょうゆ／みそ
17	火	麻婆豆腐丼 海藻サラダ 中華スープ	牛乳 ジャーマンポテト	木綿豆腐／豚ひき肉／ツナ缶／牛乳／ベーコン	精白米／ごま油／片栗粉／三温糖／じゃが芋／なたね油	長ねぎ／にら／赤パプリカ／にんにく／生姜／カットわかめ／干しひじき／きゅうり／もやし／チンゲン菜／人参／玉ねぎ／パセリ	顆粒ガラスープ／テンメンジャン／米酢／しょうゆ／チキンコンソメ
18	水	麦ご飯 魚の塩焼き 納豆和え 豚汁	牛乳 冷やし豆腐めん	銀鮭／挽きわり納豆／豚もも肉／木綿豆腐／牛乳	精白米／押麦／三温糖／そうめん	小松菜／白菜／もやし／大根／人参／ごぼう／長ねぎ／ホールコーン／カットわかめ	食塩／ごしょう／しょうゆ／みそ／みりん風調味料
19	木	ボークカレーライス ビーンズサラダ スープ	牛乳 ツナマヨサンド	豚もも肉／水煮大豆／牛乳／ツナ缶	精白米／じゃが芋／オリーブ油／三温糖／食パン	人参／玉ねぎ／冷凍グリーンピース／きゅうり／ホールコーン／えのき茸／ブロッコリー	カレールー／米酢／チキンコンソメ／マヨドレ
20	金	ご飯 鶏と野菜のスタミナ炒め 即席漬け みそ汁	牛乳 バナナ カルテツサブレ	鶏もも肉／厚揚げ／牛乳	精白米／三温糖／ごま油	にんにく／生姜／にら／赤パプリカ／もやし／キャベツ／きゅうり／大根／人参／塩昆布／小松菜／バナナ	しょうゆ／みりん風調味料／みそ
21	土	タコライス スパゲティサラダ スープ	牛乳 せんべい パイ	豚ひき肉／ツナ缶／牛乳	精白米／スパゲティ／オリーブ油／三温糖	玉ねぎ／にんにく／キャベツ／きゅうり／人参／小松菜／ホールコーン	カレー粉／ウスターソース／トマトケチャップ／米酢／チキンコンソメ
23	月	ご飯 青椒肉絲 中華きゅうり 豆腐と野菜のスープ	牛乳 きな粉蒸しパン	豚もも肉／木綿豆腐／牛乳／きな粉	精白米／片栗粉／ごま油／白ごま／三温糖／ホットケーキミックス	ピーマン／赤パプリカ／黄パプリカ／水煮たけのこ／長ねぎ／きゅうり／カットわかめ／にら／しめじ／人参	顆粒ガラスープ／しょうゆ／みりん風調味料／米酢
24	火	和風あんかけ丼 高野豆腐の含め煮 みそ汁	牛乳 焼きそば	鶏もも肉／高野豆腐／牛乳／豚もも肉	精白米／片栗粉／三温糖／焼きそば麺	白菜／人参／しめじ／長ねぎ／大根／いんげん／玉ねぎ／小松菜／キャベツ／もやし／ピーマン／あおのり	しょうゆ／みりん風調味料／みそ／中濃ソース
25	水	麦ご飯 魚のごまみそ焼き 煮浸し すまし汁	牛乳 もちもちパン	さわら／油揚げ／牛乳／バルメザンチーズ	精白米／押麦／三温糖／焼きふ／ホットケーキミックス／白玉粉／すりごま	小松菜／白菜／しめじ／人参／カットわかめ／万能ねぎ	みそ／みりん風調味料／しょうゆ／食塩
26	木	ロールパン タンドリーチキン フルーツサラダ スープ	牛乳 おかかおにぎり	鶏もも肉／プレーンヨーグルト／牛乳／かつお節	ロールパン／オリーブ油／三温糖／じゃが芋／精白米／白ごま	にんにく／キャベツ／きゅうり／ハインズ／みかん缶／玉ねぎ／人参	チキンコンソメ／カレー粉／トマトケチャップ／米酢／しょうゆ
27	金	ご飯 豚と厚揚げの煮物 ゆかり和え みそ汁	牛乳 オレンジ マリービスケット	豚もも肉／厚揚げ／牛乳	精白米／三温糖	玉ねぎ／人参／いんげん／キャベツ／きゅうり／もやし／にら／オレンジ	しょうゆ／みりん風調味料／ゆかり／みそ
28	土	ルーロー飯風丼 ツナサラダ 春雨スープ	牛乳 せんべい ビスケット	豚もも肉／ツナ缶／牛乳	精白米／三温糖／ごま油／オリーブ油／春雨	しめじ／チンゲン菜／人参／生姜／にんにく／キャベツ／きゅうり／ホールコーン／にら	しょうゆ／米酢／顆粒ガラスープ
30	月	ご飯 鶏の梅風味焼き のり和え 具だくさんみそ汁	牛乳 きな粉クッキー	鶏もも肉／木綿豆腐／牛乳／きな粉	精白米／三温糖／薄力粉／無塩バター	ねり梅／小松菜／もやし／キャベツ／人参／きざみのり／大根／万能ねぎ	みりん風調味料／しょうゆ／みそ／ベーキングパウダー

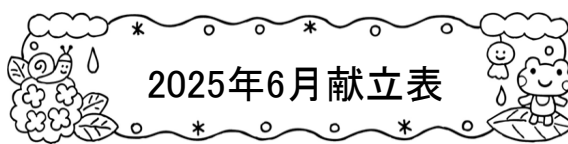
○仕入れなどにより使用する材料が変更になる場合があります。ご了承ください。

○乳児クラスの午前おやつは、玄関入った右側の壁に掲示しています。また、コードモンにも記載しています。

○完了食(1歳～1歳半)は幼児食を食べやすく配慮したものを提供しています。

○本園で使用している、ハム・ウインナーに卵は含まれておりません。

○ご不明な点、ご質問などありましたら、遠慮なく給食室までお問い合わせください。



2025年6月献立表

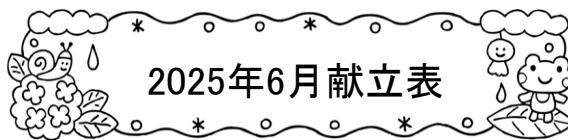
9～11ヵ月食

		昼食	おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする
2	月	軟飯 鶏のみそ煮 甘酢和え すまし汁	ミルク バナナケーキ	鶏もも肉／木綿豆腐／ミルク／牛乳	精白米／三温糖／ホットケーキミックス／無塩バター	キャベツ／もやし／きゅうり／人参／大根／長ねぎ／バナナ
3	火	豚と野菜の軟飯 春雨サラダ わかめスープ	ミルク あじさいゼリー	豚もも肉／ミルク	精白米／春雨／三温糖／グラニュー糖	玉ねぎ／人参／にら／きゅうり／ホールコーン／カットわかめ／万能ねぎ／ぶどうジュース／りんごジュース／オレンジジュース／寒天
4	水	軟飯 魚のみぞれあんかけ 切干大根の煮物 みそ汁	ミルク トマトスバゲティ	さくら／ミルク／ツナ缶	精白米／片栗粉／三温糖／スバゲティ	大根／万能ねぎ／切干大根／人参／えのき茸／いんげん／白菜／小松菜／玉ねぎ／ピーマン
5	木	食パン ポークビーンズ グリーンサラダ コンススープ	麦茶 わかめ軟飯	豚もも肉／水煮大豆／ツナ缶／ミルク	食パン／じゃが芋／三温糖／精白米	玉ねぎ／人参／ピーマン／カットマト／ブロッコリー／キャベツ／きゅうり／クリームコーン
6	金	軟飯 豆腐の野菜あんかけ ごま和え みそ汁	ミルク オレンジの甘煮 ハイハイン	木綿豆腐／鶏ひき肉／ミルク	精白米／三温糖／片栗粉	玉ねぎ／人参／えのき茸／小松菜／もやし／大根／水菜／オレンジ
7	土	豚となすの味噌軟飯 温野菜 すまし汁	ミルク ハイハイン マンナビスケット	豚もも肉／ミルク	精白米／じゃが芋／焼きふ	なす／にら／ブロッコリー／人参／カットわかめ／万能ねぎ
9	月	軟飯 鶏と野菜の煮物 じゃこ和え みそ汁	ミルク 蒸しパン	鶏もも肉／ちりめんじゃこ／木綿豆腐／ミルク	精白米／三温糖／ホットケーキミックス	人参／いんげん／小松菜／キャベツ／もやし
10	火	煮込みうどん かぼちゃの含め煮 スープ	ミルク 鶏と野菜の軟飯	豚ひき肉／ミルク／鶏もも肉	干しうどん／三温糖／片栗粉／精白米	長ねぎ／きゅうり／かぼちゃ／万能ねぎ／干しひじき／人参／いんげん
11	水	軟飯 魚の煮付け 鶏と野菜の煮物 きのこ汁	ミルク ハイハイン マンナビスケット	かれい／鶏もも肉／水煮大豆／ミルク	精白米／三温糖／片栗粉	玉ねぎ／人参／ごぼう／いんげん／えのき茸／しめじ／なめこ／万能ねぎ
12	木	《お誕生日会》 キャロット軟飯 ロースチキン フレンチサラダ ミルクスープ	ミルク パンケーキ	鶏もも肉／ツナ缶／牛乳／ミルク	精白米／三温糖／さつま芋／ホットケーキミックス	人参／ブロッコリー／キャベツ／きゅうり／赤パプリカ／黄パプリカ／白菜／ホールコーン
13	金	軟飯 豚と南瓜の煮物 おかか和え みそ汁	ミルク 蒸しパン	豚もも肉／かつお節／ミルク	精白米／三温糖	かぼちゃ／玉ねぎ／人参／いんげん／小松菜／キャベツ／もやし／大根／カットわかめ
14	土	鶏軟飯 野菜の煮物 みそ汁	ミルク ハイハイン マンナビスケット	鶏ひき肉／ミルク	精白米／片栗粉／三温糖／じゃが芋	玉ねぎ／人参／大根／ごぼう／いんげん／小松菜
16	月	軟飯 鶏のねぎ塩焼き 干草和え みそ汁	ミルク コーンフレークのミルク煮	鶏もも肉／ミルク	精白米／三温糖／さつま芋	長ねぎ／小松菜／キャベツ／人参／きゅうり／玉ねぎ
17	火	麻婆豆腐丼 海藻サラダ 中華スープ	ミルク オープンポテト	木綿豆腐／豚ひき肉／ツナ缶／ミルク	精白米／片栗粉／三温糖／じゃが芋	長ねぎ／にら／赤パプリカ／カットわかめ／干しひじき／きゅうり／もやし／チンゲン菜／人参／パセリ
18	水	軟飯 魚の塩焼き 納豆和え 豚汁	ミルク 冷やしそうめん	銀鮭／挽きわり納豆／豚もも肉／木綿豆腐／牛乳	精白米／三温糖／そうめん	小松菜／白菜／もやし／大根／人参／長ねぎ／ホールコーン／カットわかめ
19	木	トマトリゾット ビーンズサラダ スープ	ミルク シュガートースト	豚もも肉／水煮大豆／ミルク	精白米／じゃが芋／三温糖／食パン	人参／玉ねぎ／きゅうり／ホールコーン／えのき茸／ブロッコリー
20	金	軟飯 鶏と野菜の煮物 和え物 みそ汁	ミルク バナナ ハイハイン	鶏もも肉／木綿豆腐／ミルク	精白米／三温糖	にら／赤パプリカ／もやし／キャベツ／きゅうり／大根／人参／小松菜／バナナ
21	土	豚軟飯 スバゲティサラダ スープ	ミルク ハイハイン マンナビスケット	豚ひき肉／ツナ缶／ミルク	精白米／スバゲティ／三温糖	玉ねぎ／キャベツ／きゅうり／人参／小松菜／ホールコーン
23	月	軟飯 豚と野菜の煮物 きゅうりの和え物 豆腐と野菜のスープ	ミルク きな粉蒸しパン	豚もも肉／木綿豆腐／ミルク／牛乳／きな粉	精白米／片栗粉／三温糖／ホットケーキミックス	ピーマン／赤パプリカ／黄パプリカ／長ねぎ／きゅうり／カットわかめ／にら／しめじ／人参
24	火	和風あんかけ軟飯 高野豆腐の含め煮 みそ汁	ミルク 焼うどん	鶏もも肉／高野豆腐／ミルク／豚もも肉	精白米／片栗粉／三温糖／干しうどん	白菜／人参／しめじ／長ねぎ／大根／いんげん／玉ねぎ／小松菜／キャベツ／もやし／ピーマン／あおのり
25	水	軟飯 魚のみそ煮 煮浸し すまし汁	ミルク チーズケーキ	さくら／ミルク／牛乳／パルメザンチーズ	精白米／三温糖／焼きふ／ホットケーキミックス	小松菜／白菜／しめじ／人参／カットわかめ／万能ねぎ
26	木	食パン 照り焼きチキン サラダ スープ	ミルク おかか軟飯	鶏もも肉／ミルク／かつお節	食パン／三温糖／じゃが芋／精白米	キャベツ／きゅうり／玉ねぎ／人参
27	金	軟飯 豚と豆腐の煮物 和え物 みそ汁	ミルク オレンジのア甘煮 ハイハイン	豚もも肉／木綿豆腐／ミルク／きな粉	精白米／三温糖	玉ねぎ／人参／いんげん／キャベツ／きゅうり／もやし／にら／オレンジ
28	土	ルーロー飯風軟飯 ツナサラダ 春雨スープ	ミルク ハイハイン マンナビスケット	豚もも肉／ツナ缶／ミルク	精白米／三温糖／春雨	しめじ／チンゲン菜／人参／キャベツ／きゅうり／ホールコーン／にら
30	月	軟飯 鶏の甘辛煮 のり和え 具だくさんみそ汁	ミルク マフィン	鶏もも肉／木綿豆腐／ミルク／牛乳／きな粉	精白米／三温糖／ホットケーキ粉／無塩バター	小松菜／もやし／キャベツ／人参／きざみのり／大根／万能ねぎ

○ひとりひとりのお子さまに適した食品の種類、量、硬さを調整しています。

○仕入れなどにより使用する材料が変更になる場合があります。ご了承ください。

○ご不明な点、ご質問などがありましたら、遠慮なく給食室までお問い合わせ下さい。



7～8カ月食

		昼食	おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする
2	月	お粥 鶏のほぐし煮 野菜のやわらか煮 スープ	ミルク	鶏ひき肉／ミルク	精白米／片栗粉	キャベツ／人参／大根
3	火	しらす粥 野菜のやわらか煮 スープ	ミルク	しらす／ミルク	精白米／片栗粉	玉ねぎ／人参／きゅうり／万能ねぎ
4	水	お粥 白身魚のほぐし煮 野菜のやわらか煮 スープ	ミルク	かれい／ミルク	精白米／片栗粉	大根／人参／いんげん／白菜／小松菜
5	木	パン粥 鶏と野菜のやわらか煮 スープ	ミルク	鶏ひき肉／ミルク	食パン／じゃが芋／片栗粉	玉ねぎ／人参／ブロッコリー／キャベツ／きゅうり
6	金	お粥 豆腐と野菜の煮物 スープ	ミルク	木綿豆腐／ミルク	精白米／片栗粉	玉ねぎ／人参／小松菜／大根
7	土	お粥 ツナと野菜のやわらか煮 スープ	ミルク	ツナ缶／ミルク	精白米／じゃが芋／片栗粉	なす／ブロッコリー／人参／万能ねぎ
9	月	お粥 鶏と野菜のやわらか煮 スープ	ミルク	鶏ひき肉／ミルク	精白米／片栗粉	人参／いんげん／小松菜／キャベツ
10	火	煮込みうどん かぼちゃの含め煮 スープ	ミルク	しらす／ミルク	干しうどん／片栗粉	長ねぎ／かぼちゃ／万能ねぎ／人参
11	水	お粥 白身魚の野菜あんかけ スープ	ミルク	かれい／ミルク	精白米／片栗粉	玉ねぎ／人参／いんげん
12	木	《お誕生日会》 人参粥 ツナと野菜のやわらか煮 スープ	ミルク	ツナ缶／ミルク	精白米／三温糖／さつま芋	人参／ブロッコリー／キャベツ／きゅうり
13	金	お粥 鶏と南瓜の煮物 野菜のやわらか煮 スープ	ミルク	鶏ひき肉／ミルク	精白米／片栗粉	かぼちゃ／玉ねぎ／人参／いんげん／小松菜
14	土	しらす粥 野菜のやわらか煮 スープ	ミルク	しらす／ミルク	精白米／じゃが芋／片栗粉	玉ねぎ／人参／大根／いんげん／小松菜
16	月	お粥 鶏のほぐし煮 野菜のやわらか煮 みそ汁	ミルク	鶏ひき肉／ミルク	精白米／さつま芋／片栗粉	長ねぎ／小松菜／人参／きゅうり／玉ねぎ
17	火	お粥 豆腐と野菜のわらか煮 スープ	ミルク	木綿豆腐／ミルク	精白米／片栗粉	長ねぎ／きゅうり／チンゲン菜／人参
18	水	お粥 白身魚のほぐし煮 野菜のやわらか煮 スープ	ミルク	かれい／ミルク	精白米／片栗粉	小松菜／白菜／大根／人参
19	木	お粥 ツナと野菜のやわらか煮 スープ	ミルク	ツナ缶／ミルク	精白米／じゃが芋／片栗粉	人参／玉ねぎ／きゅうり／ブロッコリー
20	金	お粥 鶏と野菜の煮物 スープ	ミルク	鶏ひき肉／ミルク	精白米／片栗粉	キャベツ／きゅうり／大根／人参／小松菜
21	土	お粥 豆腐と野菜のやわらか煮 スープ	ミルク	木綿豆腐／ミルク	精白米／片栗粉	玉ねぎ／キャベツ／きゅうり／人参／小松菜
23	月	お粥 鶏のほぐし煮 野菜のやわらか煮 スープ	ミルク	鶏ひき肉／ミルク	精白米／片栗粉	長ねぎ／きゅうり／人参
24	火	お粥 高野豆腐と野菜の煮物 スープ	ミルク	高野豆腐／ミルク	精白米／片栗粉	白菜／人参／長ねぎ／大根／いんげん
25	水	お粥 白身魚のほぐし煮 野菜のやわらか煮 スープ	ミルク	かれい／ミルク	精白米／片栗粉	小松菜／白菜／人参／万能ねぎ
26	木	パン粥 鶏のほぐし煮 野菜のやわらか煮 スープ	ミルク	鶏ひき肉／ミルク	食パン／片栗粉	キャベツ／きゅうり／玉ねぎ／人参
27	金	お粥 豆腐と野菜の煮物 スープ	ミルク	木綿豆腐／ミルク	精白米／片栗粉	玉ねぎ／人参／いんげん／キャベツ／きゅうり
28	土	お粥 ツナと野菜のやわらか煮 スープ	ミルク	ツナ缶／ミルク	精白米／片栗粉	チンゲン菜／人参／キャベツ／きゅうり
30	月	お粥 鶏のほぐし煮 野菜のやわらか煮 スープ	ミルク	鶏ひき肉／ミルク	精白米／片栗粉	小松菜／キャベツ／人参／大根／万能ねぎ

○ひとりひとりのお子さまに適した食品の種類、量、硬さなどを調整しています。
○仕入れなどにより使用する材料が変更になる場合があります。ご了承ください。
○ご不明な点、ご質問などがありましたら、遠慮なく給食室までお問い合わせ下さい。