

9月 食育だより

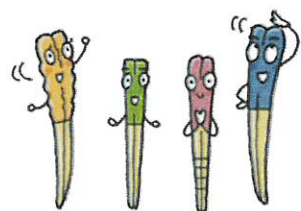
2025年 社会福祉法人いずみ

まだまだ暑い日が続きますが、日が暮れるのが少しずつ早くなり始め、秋が近づいてくるを感じる季節になってきました。9月は運動会に向けて活動量が増えていきます。午前中元気に活動ができるように朝ご飯をしっかりと食べて登園してきてくださいね。



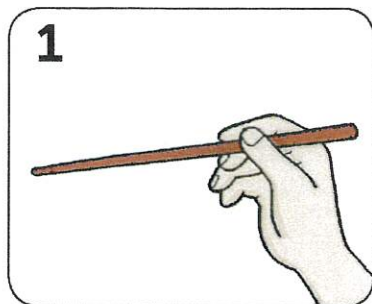
〇お箸を使い始めるタイミング

「何歳からお箸を使わせたらよいですか？」という質問をいただくことがあります。子どものお箸の開始時期には個人差があり、「〇歳になったからはじめる」のではなく、その子の手首や指先の発達に合わせてはじめてあげることが大切です。目安としては鉛筆持ちが上手にでき一筆書きで〇が書けるようになると、手首や指先を上手に動かす力がついているサインとなるので、そのタイミングでお箸をはじめてみてはいかがでしょうか。他にも、ピースサインが出来たり、ボタン掛けが出来ようになるのも手指が成長した目安となります。

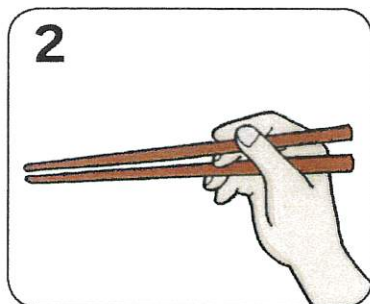


ます。お箸を持つ力がついていないのに無理に持たせると、上手く使えずおかしい持ち癖がついてしまう事もあるので、あせらずゆっくりと進めていきましょう。お箸を使い始めの子どもには食事の負担にならないように、持ち慣れたスプーンやフォークも併用して少しずつ慣らしてあげてくださいね。

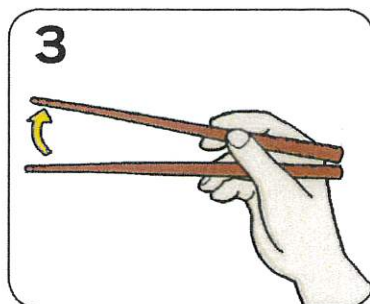
基本のはしの持ち方



1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

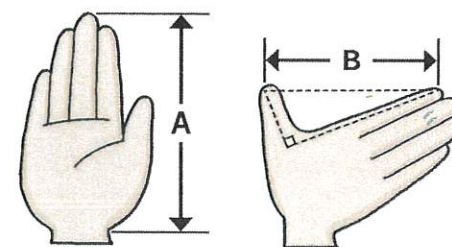


3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

【お箸選びのポイント】

自分に合ったお箸の長さをチェックしてみよう
お箸の長さの計算方法（目安）

- ① A 手首から中指の先までの長さ×1.2
- ② B 親指と人差し指を直角に広げた長さ×1.5



一般的な年齢別の目安

～3歳 12～14cm 3～6歳 14～16cm 6～10歳 16～18cm

☆プラスチック製のお箸は滑りやすく食材がつかみにくいので箸先に滑り止め加工がされたものや木製のお箸をおすすめします

《お箸のルールを教えて正しく使いましょう》

お箸は扱い方によっては危険をとまいます。家族で食事をするときには大人が見本となって、正しい扱い方を教えて安全に使いましょう。



ふりまわす×



くわえながら歩く×

食事に飽きる すぐ立ち上がる 正しい姿勢で食べていますか？

食事中に、子どもがぐずってしまう、椅子から立ち上がる、食事に集中できていないというときは、「姿勢」に問題があるのかもしれません。そんな姿が見られるときは、子どもの姿勢を確認してみましょう。



ポイント1 おなかと椅子の間は、こぶし1つ分。

ポイント2 テーブルに腕が届く。

ポイント3

ジョイントマットなどを重ねて高さを調整。足で踏ん張れるようにする。

- 大人と同じ目線の高さになるように、ローチェア・ハイチェアを選ぶ。
- 0歳児は、安定して座れるまでは、大人のひざの上で。
- 成長に合わせて、定期的に椅子の高さの見直しを。
- 椅子に立ったり、指を挟んだりしないよう、子どもは大人の手が届く位置に。

2025年 9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
1	月	ゆかりごはん 鶏肉と高野豆腐の煮物 春雨の酢の物 味噌汁	牛乳 梨 アンパンマンビスケット	鶏肉 高野豆腐 かまぼこ 牛乳	精白米 なたね油 はるさめ 三温糖	しそ だいこん にんじん ごぼう さやいんげん きゅうり こまつな たまねぎ 梨
2	火	ごはん 豚肉の生姜焼き のり和え 味噌汁	牛乳 スイートポテト	豚肉 ちくわ 油揚げ 牛乳 調製豆乳	精白米 なたね油 三温糖 さつまいも 無塩バター ごま	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし きゅうり 焼きのり えのきたけ
3	水	ごはん かれいのフライ コーンサラダ スープ	牛乳 照り焼きピザトースト	かれい 牛乳 鶏肉 チーズ	精白米 パン粉 薄力粉 なたね油 三温糖 食パン	ほうれんそう キャベツ にんじん ホールコーン だいこん たまねぎ 焼きのり
4	木	ごはん すき焼き風煮 おかか和え 味噌汁	牛乳 きなこちんすこう	豚肉 焼き豆腐 かつお節 牛乳 きな粉	精白米 三温糖 薄力粉 なたね油	はくさい えのきたけ にんじん 長ねぎ こまつな もやし きゅうり 乾燥わかめ たまねぎ
5	金	ごはん 花しゅうまい わかめサラダ 中華スープ	牛乳 オレンジ ぱりんこ のり塩味	豚ひき肉 生揚げ 牛乳	精白米 片栗粉 三温糖 ごま油 しゅうまいの皮 せんべい	たまねぎ もやし きゅうり にんじん 乾燥わかめ ホールコーン チンゲンサイ オレンジ あおのり
6	土	鶏そぼろ丼 さつま芋の甘煮 味噌汁 ヨーグルト	麦茶 おたのしみお菓子	鶏ひき肉 木綿豆腐 ヨーグルト	精白米 三温糖 なたね油 さつまいも せんべい ビスケット	にんじん たまねぎ ほうれんそう だいこん しめじ
8	月	ごはん れんこん入りつくね 煮浸し 味噌汁	牛乳 りんご カルテツウエハース	鶏ひき肉 木綿豆腐 油揚げ 牛乳	精白米 なたね油 片栗粉 ごま 三温糖 じゃがいも ウエハース	れんこん たまねぎ こまつな はくさい しめじ にんじん りんご
9	火	ビーンズカレーライス スパゲッティサラダ スープ	牛乳 米粉のヨーグルトケーキ	豚ひき肉 水煮大豆 牛乳 ヨーグルト ツナ	精白米 スパゲティ 米粉 三温糖 なたね油	たまねぎ にんじん きゅうり ホールコーン ほうれんそう だいこん
10	水	ごはん かじきの味噌チーズ焼き なめ茸和え すまし汁	牛乳 肉まん風蒸しパン	めかじき チーズ 木綿豆腐 さつま揚げ 牛乳 調製豆乳 豚ひき肉	精白米 三温糖 薄力粉 なたね油 ごま油	こまつな もやし きゅうり にんじん なめ茸 乾燥わかめ たまねぎ たけのこ
11	木	ごはん 油淋鶏 ナムル 中華スープ	牛乳 あんサンド	鶏肉 ハム 牛乳 さらしあん	精白米 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま油 ごま 食パン	長ねぎ ほうれんそう もやし きゅうり にんじん えのきたけ にら
12	金	肉うどん 高野豆腐の含め煮 バナナ	牛乳 チーズおかかおにぎり	豚肉 かまぼこ 高野豆腐 牛乳 かつお節 チーズ	うどん 三温糖 精白米 ごま	にんじん たまねぎ だいこん さやえんどう バナナ
13	土	チキンライス ポテトサラダ スープ ヨーグルト	麦茶 おたのしみお菓子	鶏肉 ハム ヨーグルト	精白米 なたね油 じゃがいも せんべい ビスケット	たまねぎ にんじん 青ピーマン きゅうり ホールコーン こまつな
16	火	ごはん マーボナス ツナサラダ 中華スープ	牛乳 チーズスティックパイ	豚ひき肉 ツナ 木綿豆腐 牛乳 パルメザンチーズ	精白米 ごま油 三温糖 片栗粉 グラニュー糖 パイ	なす 長ねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン にら
17	水	食パン バーベキューチキン ブロッコリーのサラダ スープ	牛乳 五平餅	鶏肉 ハム 牛乳	食パン 三温糖 精白米 ごま	たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん ホールコーン ほうれんそう
18	木	わかめごはん 肉じゃが 小魚和え 味噌汁	牛乳 レーズン入りコーンフレーク	豚肉 しらす 油揚げ 牛乳	精白米 じゃがいも 三温糖 なたね油 コーンフレーク	乾燥わかめ たまねぎ にんじん はくさい さやいんげん ほうれんそう きゅうり 万能葱 干しぶどう
19	金	さつまいもごはん さわらの竜田揚げ ひじきサラダ すまし汁	牛乳 りんごケーキ	さわら ハム 牛乳 調製豆乳 ホイップクリーム	精白米 さつまいも ごま 片栗粉 なたね油 焼きふ 薄力粉 三温糖	きゅうり にんじん ほしひじき ホールコーン えのきたけ りんご
20	土	五目チャーハン 中華サラダ 中華スープ ヨーグルト	麦茶 おたのしみお菓子	鶏肉 かまぼこ 木綿豆腐 ヨーグルト	精白米 ごま油 三温糖 せんべい パイ	にんじん ホールコーン 万能葱 もやし チンゲンサイ きゅうり 乾燥わかめ
22	月	しょうゆラーメン パンパンジー ぶどうゼリー	牛乳 2色おはぎ	ベーコン 鶏ささ身 牛乳 きな粉 こしあん	中華麺 三温糖 ごま油 ごま 精白米	ほうれんそう もやし ホールコーン キャベツ きゅうり にんじん ぶどうジュース 寒天
24	水	ごはん レバーの唐揚げ マカロニサラダ 味噌汁	牛乳 メープルマフィン	鶏レバー ツナ 牛乳 調製豆乳	精白米 片栗粉 三温糖 なたね油 マカロニ 薄力粉 メープルシロップ	キャベツ ホールコーン にんじん きゅうり こまつな たまねぎ
25	木	ロールパン ハンバーグ フレンチサラダ スープ	牛乳 きのおにぎり	豚ひき肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳 油揚げ	ロールパン パン粉 なたね油 三温糖 精白米 じゃがいも	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン えのきたけ しめじ まいたけ さやいんげん
26	金	ごはん さけの塩麹焼き 切干大根の煮物 味噌汁	牛乳 バナナ ひとくち歌舞伎揚げ	さけ 油揚げ 牛乳	精白米 三温糖 せんべい	切干大根 にんじん さやいんげん こまつな しめじ バナナ
27	土	焼きそば おひたし 味噌汁 ヨーグルト	麦茶 おたのしみお菓子	豚肉 ヨーグルト	中華麺 なたね油 さつまいも ウエハース ドーナッツ	キャベツ にんじん もやし ほうれんそう はくさい たまねぎ
29	月	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 納豆和え 味噌汁	牛乳 オレンジ きなこせんべい	鶏肉 挽きわり納豆 牛乳 きな粉	精白米 ごま 三温糖 せんべい	ほうれんそう もやし きゅうり にんじん はくさい まいたけ オレンジ
30	火	ごはん さばの味噌煮 白和え すまし汁	牛乳 バナナとおからのドーナツ	さば 木綿豆腐 牛乳 調製豆乳 おから	精白米 三温糖 ごま 薄力粉 なたね油	ほうれんそう にんじん ほしひじき だいこん バナナ

○ 仕入れの都合などにより、使用する食材を多少変更することがあります。ご了承下さい。

○ お不明な点、ご質問などがありましたら、遠慮なく給食室まで問い合わせください。

○ ひよこ、うさぎ、ぱんだ組の午前おやつはおせんべいと麦茶です。

○ 完了期食(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。

2025年 9月 献立表【初期食:5～6ヶ月ころ】

		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
1	月	おかゆ きなこペースト 野菜ペースト スープ	ミルク	きなこ	精白米	だいこん たまねぎ にんじん こまつな
2	火	おかゆ しらすペースト 野菜ペースト スープ	ミルク	しらす	精白米 さつまいも	たまねぎ にんじん ほうれんそう
3	水	おかゆ かれいペースト 野菜ペースト スープ	ミルク	かれい	精白米	ほうれんそう だいこん キャベツ たまねぎ にんじん
4	木	おかゆ 豆腐ペースト 野菜ペースト スープ	ミルク	絹ごし豆腐	精白米	はくさい たまねぎ にんじん こまつな
5	金	おかゆ しらすペースト 野菜ペースト スープ	ミルク	しらす	精白米	たまねぎ にんじん チンゲンサイ
6	土	おかゆ きなこペースト 野菜ペースト スープ	ミルク	きなこ	精白米 さつまいも	にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう
8	月	おかゆ 豆腐ペースト 野菜ペースト スープ	ミルク	絹ごし豆腐	精白米 じゃがいも	れんこん はくさい たまねぎ にんじん こまつな
9	火	おかゆ しらすペースト 野菜ペースト スープ	ミルク	しらす	精白米	たまねぎ ほうれんそう にんじん だいこん
10	水	おかゆ かれいペースト 野菜ペースト スープ	ミルク	かれい	精白米	こまつな にんじん たまねぎ
11	木	おかゆ きなこペースト 野菜ペースト スープ	ミルク	きなこ	精白米	ほうれんそう にんじん
12	金	おかゆ しらすペースト 野菜ペースト スープ	ミルク	しらす	精白米	にんじん たまねぎ だいこん
13	土	おかゆ きなこペースト 野菜ペースト スープ	ミルク	きなこ	精白米 じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな
16	火	おかゆ 豆腐ペースト 野菜ペースト スープ	ミルク	絹ごし豆腐	精白米	にんじん キャベツ
17	水	おかゆ きなこペースト 野菜ペースト スープ	ミルク	きなこ	精白米	たまねぎ にんじん ブロッコリー ほうれんそう キャベツ
18	木	おかゆ しらすペースト 野菜ペースト スープ	ミルク	しらす	精白米 じゃがいも	たまねぎ ほうれんそう にんじん はくさい
19	金	おかゆ かれいペースト 野菜ペースト スープ	ミルク	かれい	精白米 さつまいも	にんじん
20	土	おかゆ 豆腐ペースト 野菜ペースト スープ	ミルク	絹ごし豆腐	精白米	にんじん チンゲンサイ
22	月	おかゆ きなこペースト 野菜ペースト スープ	ミルク	きなこ	精白米	ほうれんそう キャベツ にんじん
24	水	おかゆ しらすペースト 野菜ペースト スープ	ミルク	しらす	精白米	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな
25	木	おかゆ 豆腐ペースト 野菜ペースト スープ	ミルク	絹ごし豆腐	精白米 じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん
26	金	おかゆ かれいペースト 野菜ペースト スープ	ミルク	かれい	精白米	にんじん こまつな
27	土	おかゆ きなこペースト 野菜ペースト スープ	ミルク	きなこ	精白米 さつまいも	キャベツ はくさい にんじん たまねぎ ほうれんそう
29	月	おかゆ しらすペースト 野菜ペースト スープ	ミルク	しらす	精白米	ほうれんそう にんじん はくさい
30	火	おかゆ かれいペースト 野菜ペースト スープ	ミルク	かれい	精白米	ほうれんそう にんじん だいこん

○ おかゆは基本的に10倍がゆです

○ ひとりひとりのお子様に適した食品の種類、量、硬さを調整しています。

○ お不明な点、ご質問などがありましたら、遠慮なく給食室まで問い合わせください。

2025年 9月 献立表【中期食:7~8ヶ月ころ】

		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
1	月	おかゆ 高野豆腐のだし煮 野菜煮 スープ	ミルク	高野豆腐	精白米	だいこん たまねぎ にんじん こまつな
2	火	おかゆ ツナのだし煮 野菜煮 スープ	ミルク	ツナ	精白米 さつまいも	たまねぎ にんじん ほうれんそう
3	水	おかゆ かれのいのだし煮 野菜煮 スープ	ミルク	かれい	精白米	ほうれんそう だいこん キャベツ たまねぎ にんじん
4	木	おかゆ 豆腐のだし煮 野菜煮 スープ	ミルク	絹ごし豆腐	精白米	はくさい たまねぎ にんじん こまつな
5	金	おかゆ しらすのだし煮 野菜煮 スープ	ミルク	しらす	精白米	たまねぎ にんじん チンゲンサイ
6	土	おかゆ 鶏肉のだし煮 野菜煮 スープ	ミルク	鶏ひき肉	精白米 さつまいも	にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう
8	月	おかゆ 豆腐のだし煮 野菜煮 スープ	ミルク	絹ごし豆腐	精白米 じゃがいも	れんこん はくさい たまねぎ にんじん こまつな
9	火	おかゆ ツナのだし煮 野菜煮 スープ	ミルク	ツナ	精白米	たまねぎ ほうれんそう にんじん だいこん
10	水	おかゆ かれのいのだし煮 野菜煮 スープ	ミルク	かれい	精白米	こまつな にんじん たまねぎ
11	木	おかゆ 鶏肉のだし煮 野菜煮 スープ	ミルク	鶏ひき肉	精白米	ほうれんそう にんじん
12	金	煮込みうどん 高野豆腐のだし煮 野菜煮	ミルク	高野豆腐	うどん	にんじん たまねぎ だいこん
13	土	おかゆ 鶏肉のだし煮 野菜煮 スープ	ミルク	鶏ひき肉	精白米 じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな
16	火	おかゆ ツナのだし煮 野菜煮 スープ	ミルク	ツナ	精白米	にんじん キャベツ
17	水	おかゆ 鶏肉のだし煮 野菜煮 スープ	ミルク	鶏ひき肉	精白米	たまねぎ にんじん ブロッコリー ほうれんそう キャベツ
18	木	おかゆ しらすのだし煮 野菜煮 スープ	ミルク	しらす	精白米 じゃがいも	たまねぎ ほうれんそう にんじん はくさい
19	金	おかゆ かれのいのだし煮 野菜煮 スープ	ミルク	かれい	精白米 さつまいも	にんじん
20	土	おかゆ ツナのだし煮 野菜煮 スープ	ミルク	ツナ	精白米	にんじん チンゲンサイ
22	月	煮込みうどん 鶏肉のだし煮 野菜煮	ミルク	鶏ひき肉	うどん	ほうれんそう キャベツ にんじん
24	水	おかゆ ツナのだし煮 野菜煮 スープ	ミルク	ツナ	精白米	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな
25	木	おかゆ 豆腐のだし煮 野菜煮 スープ	ミルク	絹ごし豆腐	精白米 じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん
26	金	おかゆ さけのだし煮 野菜煮 スープ	ミルク	さけ	精白米	にんじん こまつな
27	土	煮込みうどん ツナのだし煮 野菜煮 スープ	ミルク	ツナ	うどん さつまいも	キャベツ はくさい にんじん たまねぎ ほうれんそう
29	月	おかゆ 鶏肉のだし煮 野菜煮 スープ	ミルク	鶏ひき肉	精白米	ほうれんそう にんじん はくさい
30	火	おかゆ かれのいのだし煮 野菜煮 スープ	ミルク	かれい	精白米	ほうれんそう にんじん だいこん

○ おかゆは基本的に7倍がゆです

○ ひとりひとりのお子様に適した食品の種類、量、硬さなどを調整しています。

○ お不明な点、ご質問などがありましたら、遠慮なく給食室まで問い合わせください。

2025年 9月 献立表【後期食:9～11ヶ月ころ】

		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		
1	月	おかゆ～軟飯 高野豆腐と野菜煮 春雨の和え物 味噌汁	ミルク 梨 アンパンマンビスケット	高野豆腐	精白米 はるさめ ビスケット	だいこん こまつな	にんじん たまねぎ	きゅうり 梨
2	火	おかゆ～軟飯 豚肉の煮付 のり和え 味噌汁	ミルク さつま芋煮	豚ひき肉	精白米 さつまいも	たまねぎ きゅうり	にんじん 焼きのり	ほうれんそう
3	水	おかゆ～軟飯 かれの煮付 サラダ スープ	ミルク スティックパン	かれい	精白米 食パン	ほうれんそう だいこん	キャベツ たまねぎ	にんじん
4	木	おかゆ～軟飯 豆腐と野菜煮 おかか和え 味噌汁	ミルク バナナクッキー	絹ごし豆腐 かつお節	精白米 クッキー	はくさい きゅうり	にんじん 乾燥わかめ	こまつな たまねぎ
5	金	おかゆ～軟飯 豚肉の煮付 わかめサラダ スープ	ミルク オレンジ 小魚せんべい	豚ひき肉	精白米 せんべい	たまねぎ 乾燥わかめ オレンジ	きゅうり チンゲンサイ	にんじん
6	土	おかゆ～軟飯 鶏肉の煮付 さつま芋の煮物 味噌汁	ミルク 野菜ハイハイン	鶏ひき肉	精白米 さつまいも せんべい	にんじん だいこん	たまねぎ	ほうれんそう
8	月	おかゆ～軟飯 つくね 煮浸し 味噌汁	ミルク りんご マンナウエハース	鶏ひき肉	精白米 じゃがいも ウエハース	れんこん はくさい	たまねぎ にんじん	こまつな りんご
9	火	おかゆ～軟飯 豚肉と野菜煮 スパゲッティサラダ スープ	ミルク 米粉のヨーグルトケーキ	豚ひき肉 ヨーグルト	精白米 スパゲティ 米粉	たまねぎ ほうれんそう	にんじん だいこん	きゅうり
10	水	おかゆ～軟飯 かじきの味噌煮 和え物 すまし汁	ミルク 蒸しパン	めかじき 調製豆乳	精白米 薄力粉	こまつな 乾燥わかめ	きゅうり たまねぎ	にんじん
11	木	おかゆ～軟飯 鶏肉の煮付 和え物 スープ	ミルク ステックパン	鶏ひき肉	精白米 食パン	ほうれんそう	きゅうり	にんじん
12	金	煮込みうどん 高野豆腐の煮物 和え物	ミルク おかか粥	高野豆腐 かつお節	うどん 精白米	にんじん	たまねぎ	だいこん
13	土	おかゆ～軟飯 鶏肉の煮付 サラダ スープ	ミルク ハイハイン	鶏ひき肉	精白米 じゃがいも せんべい	たまねぎ こまつな	にんじん	きゅうり
16	火	おかゆ～軟飯 豚肉となすの煮物 サラダ スープ	ミルク かぼちゃクッキー	豚ひき肉	精白米 クッキー	なす きゅうり	にんじん	キャベツ
17	水	食パン 鶏肉の煮付 ブロッコリーのサラダ スープ	ミルク 味噌粥	鶏ひき肉	食パン 精白米	たまねぎ にんじん	ブロッコリー ほうれんそう	キャベツ
18	木	おかゆ～軟飯 豚肉とじゃが芋の煮物 和え物 味噌汁	ミルク ほうれん草と小松菜せんべい	豚ひき肉	精白米 じゃがいも せんべい	乾燥わかめ はくさい	たまねぎ ほうれんそう	にんじん きゅうり
19	金	おかゆ～軟飯 かれの煮付 ひじきサラダ すまし汁	ミルク りんごケーキ	かれい 調製豆乳	精白米 さつまいも 薄力粉	きゅうり りんご	にんじん	ほしひじき
20	土	おかゆ～軟飯 鶏肉の煮付 サラダ スープ	ミルク アンパンマンビスケット	鶏ひき肉	精白米 ビスケット	にんじん 乾燥わかめ	チンゲンサイ	きゅうり
22	月	煮込みうどん 鶏肉の煮付 和え物	ミルク きなこ粥	鶏ひき肉 きな粉	うどん 精白米	ほうれんそう にんじん	キャベツ	きゅうり
24	水	おかゆ～軟飯 レバーの煮付 マカロニサラダ 味噌汁	ミルク 豆乳ケーキ	鶏レバー 調製豆乳	精白米 マカロニ 薄力粉	キャベツ こまつな	にんじん たまねぎ	きゅうり
25	木	食パン ハンバーグ サラダ スープ	ミルク 野菜粥	豚ひき肉	食パン 精白米 じゃがいも	たまねぎ にんじん	キャベツ	きゅうり
26	金	おかゆ～軟飯 さけの煮付 和え物 味噌汁	ミルク オレンジ 野菜ハイハイン	さけ	精白米 せんべい	にんじん	こまつな	オレンジ
27	土	煮込みうどん 豚肉の煮付 おひたし 味噌汁	ミルク マンナウエハース	豚ひき肉	うどん さつまいも ビスケット	キャベツ はくさい	にんじん たまねぎ	ほうれんそう
29	月	おかゆ～軟飯 鶏肉の煮付 和え物 味噌汁	ミルク オレンジ 小魚せんべい	鶏ひき肉	精白米 せんべい	ほうれんそう はくさい	きゅうり オレンジ	にんじん
30	火	おかゆ～軟飯 かれの味噌煮 和え物 すまし汁	ミルク バナナとおからのケーキ	かれい 調製豆乳 おから	精白米 薄力粉	ほうれんそう	にんじん	だいこん バナナ

○ おかゆは基本的に5倍がゆです

○ ひとりひとりのお子様に適した食品の種類、量、硬さなどを調整しています。

○ お不明な点、ご質問などがありましたら、遠慮なく給食室まで問い合わせください。