

★赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者) 栄養士 野原正子

日曜	献立名	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おもな材料(昼食)				
		おやつ 午前(0~1歳児) 午後(1~4歳児)	あか 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力と なる			みどり 体の調子を よくなる	おやつ 午前(0~1歳児) 午後(1~4歳児)	あか 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子を よくなる
1	マーজনごはん 揚げ魚のケチャップあん かぼちゃの煮物 もずくの酢物 みそ汁 ネーブル	ミルク ココアクッキー ミルク	白身魚 もずく 油揚げ	精白米 強化米 もちきび	かぼちゃ さやいんげん きゅうり 大根 ネーブル	16	おべんとう会	ミルク おにぎり(じゃこおかか)	もずく 豚ひき肉 白身魚	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ごぼう ブロッコリー 大根 りんご
2	チキンカレー(強化米) きゅうりの甘酢あえ すまし汁 バナナ	ミルク くずもち ミルク	鶏もも肉 しらす干し 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン きゅうり 白菜	17	もずくどんぶり かみかみごぼう ブロッコリー 魚のみそ汁 りんご	ミルク シナモントースト カルピスゼリー	もずく 豚ひき肉 白身魚	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ごぼう ブロッコリー 大根 りんご
3	スパゲティミートソース マッシュポテト コーンサラダ 豚肉と白菜のスープ りんご	ミルク いなり寿司 ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ わかめ 豚肉	スパゲティ じゃが芋	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン Hコーン缶 キャベツ	18	春のえんそく	ミルク 19日はもずくの日	もずく 豚ひき肉 白身魚	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ごぼう ブロッコリー 大根 りんご
4	鶏肉のあんかけ丼 ゆし豆腐汁 ネーブル	*** ふかし芋 ミルク	鶏もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 ネーブル	20	小松菜ごはん 豚肉しょうが焼き 春雨の中華炒め みそ汁 ネーブル	ミルク ミニマドレーヌ ミルク	豚肉 鶏肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 春雨	小松菜 赤ピーマン 玉ねぎ たけのこ 人参 キャベツ しめじ
6	ごはん(強化米入り) 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー(マヨ) みそ汁 ネーブル	ミルク ゴマ風味焼き菓子 ミルク	豚肉 干ひじき 竹小町 油揚げ	精白米 強化米	赤ピーマン 人参 糸こんにゃく さやいんげん ブロッコリー とうがん	21	ロールパン 和風ハンバーグ ポテトサラダ パンプキン豆乳スープ ネーブル	ミルク しらすおにぎり ミルク	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき ベーコン しらす干し	ロールパン じゃが芋	玉ねぎ 生しいたけ 人参 きゅうり りんご レーズン かぼちゃ
7	納豆ごはん 野菜たっぷりさつま揚げ ほうれん草のソテー レタスのスープ ネーブル	ミルク 蒸し芋 ミルク	納豆 白身魚 ツナ缶 わかめ	精白米 強化米 もちきび	人参 玉ねぎ ごぼう ほうれん草 Hコーン缶 レタス たけのこ	22	マーজনごはん レバーフライ 野菜チャンプルー もずくの酢物 みそ汁 りんご	ミルク フランスパン(ジャム) ミルク	豚レバー 卵 豆腐 ポーク缶 もずく	精白米 強化米 さつま芋	キャベツ 人参 ニラ もやし Hコーン缶 きゅうり えのきたけ しいたけ
8	沖繩そば かぼちゃのから揚げ 切干大根のゴマ酢あえ バナナ	ミルク みそおにぎり ミルク	豚肉 丸かまぼこ 鶏ささみ	沖繩そば (茹) 精白米	刻み昆布 かぼちゃ 切干大根 人参 きゅうり ごぼう バナナ	23	カレーピラフ 鮭のみみじ焼き 温サラダ ポテトスープ ネーブル	ミルク オートミールスナック ミルク	鶏もも肉 鮭	精白米 強化米 じゃが芋	赤ピーマン Hコーン缶 GP 人参 キャベツ トマト ブロッコリー
9	たけのこごはん 鮭のタルタル焼き 春雨サラダ 大根汁 りんご	ミルク 揚げパン ミルク	鶏もも肉 油揚げ 鮭 ハム わかめ 豆腐	精白米 強化米 春雨	たけのこ 玉ねぎ もやし きゅうり 人参 大根 りんご	24	のりごはん 鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃのそぼろ煮 春雨サラダ みそ汁 りんご	ミルク パースデーケーキ ミルク	鶏もも肉 豚ひき肉 油揚げ	精白米 強化米 春雨	かぼちゃ 玉ねぎ もやし きゅうり 人参 白菜 りんご
10	ごはん(強化米入り) 鶏肉のコーンフレーク焼き きんぴらごぼう ブロッコリー みそ汁 ネーブル	ミルク ココア蒸しパン ミルク	鶏もも肉 豚肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 コーンフレーク	ごぼう たけのこ 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ ブロッコリー	25	豚肉のみそどんぶり ゆし豆腐 ネーブル	*** 星たべよ バナナ ミルク	豚肉 ゆし豆腐	精白米 強化米	人参 チンゲン菜 玉ねぎ ネーブル
11	ハヤシライス すまし汁 ネーブル	*** タンナーファクトル バナナ ミルク	鶏肉 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 Hコーン缶 GP たけのこ ネーブル	27	フーチパージュシー さばのみそ煮 切干大根のイリチー そうめん汁 ネーブル	ミルク 黒糖アガラサー ミルク	さば 豚肉 ツナ缶	精白米 強化米 そうめん	よもぎ 長ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ネーブル
13	ごはん(強化米入り) さばのりんごソースかけ 人参シリシリー スティックきゅうり みそ汁 ネーブル	ミルク 人参クラッカー 固形ヨーグルト	さば(生) 竹小町 わかめ	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり とうがん ネーブル	28	マージンごはん チキン照り焼き 人参シリシリー くずきりの甘酢あえ みそ汁 ネーブル	ミルク 大学芋 ミルク	鶏もも肉 竹小町 わかめ ハム 豆腐	精白米 強化米 もちきび くずきり	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり 大根 ネーブル
14	マージンごはん 豚の角煮風 ひじきサラダ スライストマト 野菜スープ バナナ	ミルク レモンラスク ミルク	豚三枚肉 干ひじき 豆腐	精白米 強化米 もちきび	レタス きゅうり 人参 Hコーン缶 トマト キャベツ えのきたけ	30	豚肉ピビンバ マッシュポテト 白菜スープ ネーブル	ミルク キャロットサンド ミルク	豚肉 鶏もも肉	精白米 強化米 じゃが芋	Hコーン缶 チンゲン菜 もやし 人参 白菜 玉ねぎ えのきたけ
15	黒米ごはん チキンゴマ焼き 切干大根のイリチー ほうれん草のツナあえ そうめん汁 ネーブル	ミルク サーターアンダギー ミルク	鶏もも肉 豚肉 ツナ缶	精白米 強化米 そうめん	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ほうれん草 ネーブル						

★材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。
★食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。
★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。
★幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。



ご入園・ご進級 おめでとうございます！！

新しい環境での生活がスタートしました。
子どもたちに必要な栄養を届けるために、食の“おいしさ”はとても大切です。健康的な食を子どもたちが“おいしい”と感じることができるようにと園では多くの方が協力し、給食を作っています。
食の楽しさは食そのもののおいさと、人とのコミュニケーションから生まれるものですね。
園では一年の様々な行事を通して季節を感じ、日本・沖縄の文化に触れることができる機会があります。
子どもたちが、毎日の食事と誕生日会や行事食を通して食の楽しさと大切さを感じることができればと思います。

*** おいしくて、楽しい給食 ***
よく食べる。よく遊ぶ。よく寝る。

健康の3原則

- 栄養
- 運動
- 休息

給食は多くのガイドラインに沿って実施されています。
給食室・保育室では「安心・安全な給食」を最優先に、緊張感をもちながらも笑顔で楽しくをモットーに望んでいます。

- ★『授乳・離乳の支援ガイド 2019改訂』
- ★『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン 2019改訂』
- ★『豆類やナッツ類による子どもの誤嚥事故 注意喚起』
- ★『教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン』
- ★『日本人の食事摂取基準 2020版』

※人生の中で、とても成長が著しいこの時期、保育園での栄養基準は、1日に必要な栄養量の約半分です。
家庭での役割も大きいですね。子ども達が健やかに成長できるよう、ともに見守っていきましょう！！

給食に慣れるために

初めのうちは、子ども達も新しい環境のなかで過ごすことに、不安や緊張を覚えていることと思います。どんな人がどんな場所で給食を作っているのか知るとは、安心につながります。ご家庭でも給食の話題をふやしてくださいね。
また、みんなで食事することの楽しさに気づけるように、保育者や調理担当で協力してすすめたいと思います。

食事前後は
手をきれいに!

衛生習慣は0歳から

食事の手洗いは、「さあ、これから食事ですよ」の合図にもなり、とても大切。「おなかすいたね。おいしいごはん食べようね」とことばかけをしながら、赤ちゃんの手を洗ってあげましょう。そして食事が終わった後も、「おいしかったね。いっぱい食べたね」「きれいになったね。気持ちいいね」などことばかけをしながら、あたたかいおしぼりで口元と手を拭いてあげましょう。

【令和2年】

- ★厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。
- ★離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

【NO1】 (作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
1	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 サラダ菜 かぼちゃ 玉ねぎ 大根 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 かぼちゃ煮物 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃ煮物 みそ汁 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 野菜スープ バナナ (主な材料) 米 ひき割り納豆 きゅうり 人参 玉ねぎ かぼちゃ コーン缶 バナナ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 野菜スープ バナナ
2	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 じゃが芋 玉ねぎ 絹ごし豆腐 白菜 わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 根菜煮つぶし 豆腐のすまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜煮つぶし 豆腐のすまし汁 バナナ	鶏おじや きなこポテト コーンスープ りんご (主な材料) 米 鶏肉 人参 レタス じゃが芋 きなこ コーン缶 玉ねぎ りんご	鶏おじや つぶしトマト コーンスープ りんご
3	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト とろとろトマト 野菜スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 ほうれん草 じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマト りんご	全がゆ(べたべた) 絹ごし豆腐のみどり煮 ポテトスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 絹ごし豆腐のみどり煮 ポテトスープ りんご	みどりがゆ(べたべた) ポテトのツナ煮 みそ汁 ネーブル (主な材料) 米 ほうれん草 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 あおさ キャベツ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ポテトのツナ煮 みそ汁 ネーブル
4	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 人参 ゆし豆腐 あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) 根菜だし煮 ゆし豆腐汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 ゆし豆腐汁 ネーブル	具だくさんおじや かぼちゃのみそ汁 りんご	具だくさんおじや かぼちゃのみそ汁 りんご
6	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ とうが りんご わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 ネーブル	米 ツナ缶 人参 玉ねぎ じゃが芋 かぼちゃ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ 芋のミルクスープ りんご
7	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 あおさ 大根 ほうれん草 りんご	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 あおさ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 あおさ汁 りんご	おじや 白身魚のミルク煮 みそ汁 ネーブル	おじや 白身魚のミルク煮 みそ汁 ネーブル
8	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 豆腐バナナ 昆布だし (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ かぼちゃ そうめん あおさ バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 煮かぼちゃ バナナ たくたくそうめん汁	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 煮かぼちゃ バナナ 煮かぼちゃ バナナ そうめん汁	納豆がゆ(べたべた) ほうれん草ツナ煮 みそ汁 ネーブル (主な材料) 米 ひき割り納豆 ほうれん草 ツナ缶 じゃが芋 人参 ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草ツナ煮 みそ汁 ネーブル
9	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがんにすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 ほうれん草 大根 わかめ りんご	人参がゆ(べたべた) 煮魚 とうがんにすり流し りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 とうがんにすり流し りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ煮 みそ汁 バナナ (主な材料) 米 ひき割り納豆 ほうれん草 ツナ缶 じゃが芋 人参 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 バナナ
10	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーすり流し すまし汁 (主な材料) 米 鶏肉 人参 ブロッコリー なす わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	おじや マッシュポテト コーンスープ りんご (主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ 大根 じゃが芋 バナナ	おじや マッシュポテト コーンスープ りんご
11	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ 人参 じゃが芋 豆腐 わかめ ネーブル	鶏おじや 豆腐のすまし汁 ネーブル	鶏おじや 豆腐のすまし汁 ネーブル	米 白身魚 人参 玉ねぎ じゃが芋 コーン缶 ブロッコリー りんご	ツナがゆ(べたべた) かぼちゃポタージュ りんご
13	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがんにすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー とうが りんご わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 ネーブル	米 ツナ缶 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 コーン缶 りんご	みどりがゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 かぼちゃスープ りんご
14	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトとトマトのとろとろ すまし汁 (主な材料) 米 あおさ キャベツ 豆腐 トマト じゃが芋 人参 コーン缶 バナナ	あおさがゆ(べたべた) 豆腐のトマト煮 ポテトスープ バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のトマト煮 ポテトスープ バナナ	米 ブロッコリー 豆腐 人参 かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 りんご	スティックトースト 白身魚のスープ りんご

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
15	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ 人参 ほうれん草 そうめん あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏肉と根菜のうま煮 たくたくそうめん ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と根菜のうま煮 そうめん汁 ネーブル	おじや ほうれん草の納豆あえ 人参スープ りんご	おじや ほうれん草の納豆あえ 人参スープ りんご
16	おべんとう会			おべんとう会	
17	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 大根 ほうれん草 りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚のおろし煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろし煮 みそ汁 りんご	米 しらす干し 鶏ささみ 人参 玉ねぎ そうめん あおさ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト ブロッコリーのスープ ネーブル
18	春のえんぞく			春のえんぞく	
20	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ 人参 じゃが芋 かぼちゃ わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏ささみと根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	菜がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテトスープ りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトスープ りんご
21	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 かぼちゃ じゃが芋 コーン缶 バナナ	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 かぼちゃスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 かぼちゃスープ バナナ	米 キャベツ 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン缶 りんご	しらす干し(べたべた) 鶏と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー
22	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー 人参 玉ねぎ あおさ キャベツ りんご	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 あおさ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 あおさ汁 りんご	米 しらす干し 鶏ささみ 人参 じゃが芋 コーン缶 りんご 粉寒天	納豆がゆ さつま芋マッシュ 野菜スープ ネーブル
23	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーすり流し とろとろバナナ (主な材料) 米 トマト 白身魚 人参 じゃが芋 玉ねぎ 小松菜 バナナ	トマトがゆ 白身魚のスープ煮 ポテトスープ ネーブル	トマトがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のスープ煮 ポテトスープ ネーブル	米 ひき割り納豆 さつま芋 きなこ 玉ねぎ キャベツ 人参 ネーブル	パンがゆ ⇒ コロコロトースト ポテトみどり煮 チキンスープ りんご
24	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ 人参 白菜 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚の二色あえ みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の二色あえ みそ汁 りんご	食パン じゃが芋 ブロッコリー 鶏肉 キャベツ 人参 りんご	かぼちゃがゆ 豆腐のだし煮 コーンポタージュ バナナ
25	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ツナ缶 人参 玉ねぎ チンゲン菜 ゆし豆腐 あおさ ネーブル	おじや みそ汁 ネーブル	おじや みそ汁 ネーブル	米 かぼちゃ 豆腐 人参 コーン缶 玉ねぎ じゃが芋 バナナ	全がゆ(べたべた) 根菜のしらすあえ 野菜スープ りんご
27	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 そうめん あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) 根菜ツナ煮 たくたくそうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜ツナ煮 そうめん汁 ネーブル	米 じゃが芋 人参 しらす干し チンゲン菜 コーン缶 りんご	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 りんごヨーグルト
28	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーすり流し すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ 人参 ブロッコリー 大根 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	米 豆腐 人参 玉ねぎ かぼちゃ りんご Pヨーグルト	人参がゆ さつま芋マッシュ 豆腐汁 りんご
30	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト 白菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 チンゲン菜 鶏ささみ 白菜 じゃが芋 玉ねぎ コーン缶 ネーブル	菜がゆ 鶏ささみのくず煮 白菜スープ ネーブル	二色がゆ 鶏ささみのくず煮 白菜スープ ネーブル	米 玉ねぎ 人参 さつま芋 きなこ 豆腐 あおさ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 たくたくそうめん汁 りんご

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。

