

2021年

## 6月 給食献立表

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
1	火 麦ごはん 厚揚げの煮付 卵とトマトのかき玉汁	牛乳(未満児) パインアップル(缶)30g(未満児) スキムミルク 黒糖蒸しパン	牛乳・牛肉・厚揚げ・鶏卵・脱脂粉乳・豆乳	精白米・麦・じゃがいも・植物油・三温糖・片栗粉・小麦粉・黒砂糖	パインアップル缶・にんじん・さやいんげん・トマト・たまねぎ・青ねぎ	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩・ベーキングパウダー・米みそ
2	水 麦ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 小松菜としらすのごま和え	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 豆乳 米粉のにんじんおやき	牛乳・木綿豆腐・塩わかめ・豚肉・しらす干し・調整豆乳・豆乳・粉寒天	精白米・麦・植物油・すりごま・三温糖・グラニュー糖・水あめ・米粉	レタス・たまねぎ・しょうが・こまつな・もやし・にんじん	煮干しだし・米みそ・麦みそ・清酒・みりん・濃口しょうゆ・ベーキングパウダー・パリエッセンス
3	木 麦ごはん かみかみバーグ トマト(32g) 切干しだいこんのみそ汁	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク 白桃ゼリー ビスケット	牛乳・プロセスチーズ・牛ひき肉・豚ひき肉・ひじき・油揚げ・脱脂粉乳・粉寒天	精白米・麦・植物油・パン粉・三温糖・缶詰シロップ・ビスケット	たまねぎ・ホールコン缶・トマト・切干だいこん・しめじ・にんじん・青ねぎ・白桃缶	濃口しょうゆ・食塩・こしょう・煮干しだし・米みそ・麦みそ
4	金 ロールパン 白身魚の焼カレー風 ベーコンスープ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク バナナ(75g) クラッカー(15g)	牛乳・白身魚・ビサチーズ・ベーコン・脱脂粉乳	ウエハース・ロールパン・小麦粉・植物油・カレー粉・じゃがいも・クッキー	たまねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツ・バナナ	食塩・こしょう・白ワイン・トマトケチャップ・鳥がらだし
5	土 肉うどん ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) 牛乳 キウイフルーツ(50g) 丸ボーロ	牛乳・鶏卵・牛もも肉(赤身)・加糖ヨーグルト	干しうどん・植物油・三温糖・丸ボーロ	みかん缶・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・キウイフルーツ	濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・みりん
7	月 麦ごはん わかめスープ(ねぎ) 魚の塩焼き ソテー(キャベツ) かぼちゃといんげんの煮物	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 豆乳 みたらしポテト	牛乳・塩わかめ・白身魚・調整豆乳	せんべい・精白米・麦・植物油・三温糖・じゃがいも・片栗粉	青ねぎ・キャベツ・にんじん・ホールコン缶・かぼちゃ・すじなしいんげん	鳥がらだし・食塩・濃口しょうゆ・こしょう・煮干しだし・みりん
8	火 麦ごはん 豆腐と豚肉のみそ炒め 清汁(かまぼこ)	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク マドレーヌ	牛乳・豚肉・木綿豆腐・かまぼこ・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・麦・植物油・小麦粉・三温糖・マカリン	もも缶・たまねぎ・にんじん・ピーマン・えのきたけ・こまつな	米みそ・みりん・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・ベーキングパウダー・パリエッセンス
9	水 麦ごはん 豆のカレー ハワイアンサラダ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク にんじんゼリー あられ	牛乳・プロセスチーズ・牛もも肉(赤身)・ゆでだいず・豆乳・脱脂粉乳・粉寒天	精白米・麦・じゃがいも・植物油・カレー粉・三温糖・あられ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・トマトビュレ・キャベツ・パインアップル缶・きゅうり・パセリ・レモン(汁使用)	鳥がらだし・食塩・ウスターソース・食塩(塩もみ用)・食酢・白ワイン
10	木 麦ごはん あじさい揚げ レタス(12g) 五目みそ汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク オレンジ(75g) クッキー(15g)	牛乳・白身魚・鶏卵・油揚げ・脱脂粉乳	精白米・麦・小麦粉・揚げ油・クッキー	バナナ・冷凍ホールコン・にんじん・冷凍グリーンピース・レタス・なす・しめじ・ごぼう・青ねぎ・オリーブ	食塩・白ワイン・煮干しだし・米みそ・麦みそ
11	金 ぶどうパン 鶏の照り焼き にんじんのグラッセ トマトスープ(じゃがいも)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク きな粉よせ あられ(以上児)	牛乳・鶏もも・ベーコン・脱脂粉乳・粉寒天・きな粉・調整豆乳	ぶどうパン・バター・じゃがいも・植物油・上新粉・三温糖・黒砂糖・あられ	キウイフルーツ・にんじん・トマト・たまねぎ・セリ・パセリ	みりん・清酒・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩
12	土 ツナのトマトスパゲティ バナナ(75g)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 牛乳 かりんとう	牛乳・まぐろ油漬缶・あさり水煮缶	ウエハース・スパゲティ・植物油・かりんとう	たまねぎ・にんじん・トマト缶・生しいたけ・ピーマン・バナナ	食塩・こしょう・コソメ・濃口しょうゆ
14	月 麦ごはん 清汁(白玉ふ・えのきたけ) 魚のみそマヨネーズ焼き サラダ菜(7g) はるさめのそぼろ煮	牛乳(未満児) メロン60g(未満児) 飲むヨーグルト ドーナツ(落とし入れ法)	牛乳・白身魚・粉チーズ・鶏ひき肉・トリングヨーグルト・鶏卵	精白米・麦・白玉ふ・パン粉・すりごま・マヨネーズ・はるさめ・植物油・三温糖・小麦粉・揚げ油・粉糖	メロン・えのきたけ・青ねぎ・チタガ・たまねぎ・キャベツ・にんじん・にら・しょうが	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・米みそ・清酒・ベーキングパウダー・パリエッセンス
15	火 麦ごはん 厚揚げの煮付 卵とトマトのかき玉汁	牛乳(未満児) パインアップル(缶)30g(未満児) スキムミルク 黒糖蒸しパン	牛乳・牛肉・厚揚げ・鶏卵・脱脂粉乳・豆乳	精白米・麦・じゃがいも・植物油・三温糖・片栗粉・小麦粉・黒砂糖	パインアップル缶・にんじん・さやいんげん・トマト・たまねぎ・青ねぎ	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩・ベーキングパウダー・米みそ

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール活性当量:RAE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均栄養量	515	21.4	16.0	314	2.3	212	0.32	0.48	25	3.5	1.8
保育所(園)における給食栄養量の目標	470	15~23	10~15	220	2.3(~10)	200(~300)	0.25	0.30	20	3.5以上	1.9未満

2021年

## 6月 給食献立表

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
16	水 麦ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 小松菜としらすのごま和え	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 豆乳 米粉のにんじんおやき	牛乳・木綿豆腐・塩わかめ・豚肉・しらす干し・調整豆乳・豆乳・粉寒天	精白米・麦・植物油・すりごま・三温糖・グラニュー糖・水あめ・米粉	ワヅジ・たまねぎ・しょうが・こまつな・もやし・にんじん	煮干しだし・米みそ・麦みそ・清酒・みりん・濃口しょうゆ・ペーキングパウダー・バナナエッセンス
17	木 麦ごはん かみかみバーグ トマト(32g) 切干しだいこんのみそ汁	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク 白桃ゼリー ビスケット	牛乳・プロセスチーズ・牛ひき肉・豚ひき肉・ひじき・油揚げ・脱脂粉乳・粉寒天	精白米・麦・植物油・パン粉・三温糖・缶詰シロップ・ビスケット	たまねぎ・ホルモーン缶・トマト干だいこん・しめじ・にんじん・青ねぎ・白桃缶	濃口しょうゆ・食塩・こしょう・煮干しだし・米みそ・麦みそ
18	金 ロールパン 白身魚の焼カレー風 ベーコンスープ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク バナナ(75g) クラッカー(15g)	牛乳・白身魚・ビザチーズ・ベーコン・脱脂粉乳	ウエハース・ロールパン・小麦粉・植物油・カレー粉・じゃがいも・クッキー	たまねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツ・パナ	食塩・こしょう・白ワイン・トマトケチャップ・鳥がらだし
19	土 肉うどん ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) 牛乳 キウイフルーツ(50g) 丸ボーロ	牛乳・鶏卵・牛もも肉(赤身)・加糖ヨーグルト	干しうどん・植物油・三温糖・丸ボーロ	みかん缶・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・キウイフルーツ	濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・みりん
21	月 麦ごはん 豆のカレー ハワイアンサラダ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク にんじんゼリー あられ	牛乳・プロセスチーズ・牛もも肉(赤身)・ゆでだいず・豆乳・脱脂粉乳・粉寒天	精白米・麦・じゃがいも・植物油・カレー粉・三温糖・あられ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・トマトピューレ・キャベツ・パインアップル缶・きゅうり・パセリ・レモン(汁使用)	鳥がらだし・食塩・ウスターソース・食塩(塩のみ用)・食酢・白ワイン
22	火 ごまごはん 豆腐と豚肉のみそ炒め 清汁(かまぼこ)	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク マドレーヌ	牛乳・豚肉・木綿豆腐・かまぼこ・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・麦・すりごま・植物油・小麦粉・三温糖・マーガリン	もも缶・しそ葉・たまねぎ・にんじん・ピーマン・えのきたけ・こまつな	食塩・米みそ・みりん・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・ペーキングパウダー・バナナエッセンス
23	水	お楽しみメニュー				
24	木 麦ごはん あじさい揚げ レタス(12g) 五目みそ汁	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク オレンジ(75g) クッキー(15g)	牛乳・白身魚・鶏卵・油揚げ・脱脂粉乳	せんべい・精白米・麦・小麦粉・揚げ油・クッキー	冷凍ホロモン・にんじん・冷凍グリーンピース・レタス・なす・しめじ・ごぼう・青ねぎ・ワヅジ	食塩・白ワイン・煮干しだし・米みそ・麦みそ
25	金 麦ごはん わかめスープ(ねぎ) 魚の塩焼き ソテー(キャベツ) かぼちゃといんげんの煮物	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 カレーサンド	牛乳・塩わかめ・魚・調整豆乳・豚ひき肉	精白米・麦・植物油・三温糖・食パン・カレー粉・パン粉	バナナ・青ねぎ・キャベツ・にんじん・ホルモーン缶・かぼちゃ・すじなしいんげん・たまねぎ	鳥がらだし・食塩・濃口しょうゆ・こしょう・煮干しだし・トマトケチャップ
26	土 ツナのとまとスパゲティ バナナ(75g)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 牛乳 かりんとう	牛乳・まぐろ油漬缶・あさり水煮缶	ウエハース・スパゲティ・植物油・かりんとう	たまねぎ・にんじん・トマト缶・生しいたけ・ピーマン・バナナ	食塩・こしょう・コンソメ・濃口しょうゆ
28	月 麦ごはん 清汁(白玉ふ・えのきたけ) 魚のみそマヨネーズ焼き サラダ菜(7g) はるさめのそばろ煮	牛乳(未満児) メロン60g(未満児) 飲むヨーグルト ドーナツ(落とし入れ法)	牛乳・白身魚・粉チーズ・鶏ひき肉・トリンヨーグルト・鶏卵	精白米・麦・白玉ふ・パン粉・すりごま・マヨネーズ・はるさめ・植物油・三温糖・小麦粉・揚げ油・粉糖	メロン・えのきたけ・青ねぎ・ワヅジ・たまねぎ・キャベツ・にんじん・にら・しょうが	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・米みそ・清酒・ペーキングパウダー・バナナエッセンス
29	火 麦ごはん 厚揚げの煮付 卵とトマトのかき玉汁	牛乳(未満児) パンアップル(缶)30g(未満児) スキムミルク 黒糖蒸しパン	牛乳・牛肉・厚揚げ・鶏卵・脱脂粉乳・豆乳	精白米・麦・じゃがいも・植物油・三温糖・片栗粉・小麦粉・黒砂糖	パンアップル缶・にんじん・さやいんげん・トマト・たまねぎ・青ねぎ	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩・ペーキングパウダー・米みそ
30	水 麦ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 小松菜としらすのごま和え	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 豆乳 米粉のにんじんおやき	牛乳・木綿豆腐・塩わかめ・豚肉・しらす干し・調整豆乳・豆乳・粉寒天	精白米・麦・植物油・すりごま・三温糖・グラニュー糖・水あめ・米粉	ワヅジ・たまねぎ・しょうが・こまつな・もやし・にんじん	煮干しだし・米みそ・麦みそ・清酒・みりん・濃口しょうゆ・ペーキングパウダー・バナナエッセンス

# 6月 給食だより



毎月19日は「食育の日」

毎年6月は「食育月間」です

福岡市食育推進キャラクター  
いくちゃん

食育の日や食育月間には、日頃の食生活を見直したり、家族や仲間と食卓を囲んだりするなど、「食育の実践」に取り組んでみませんか？

## 親子で食事づくりや準備をすることで…

子どもが食事づくりやお手伝いにかかわることは、「食」の大切さを意識するきっかけとなります。また、豊かな食の体験を積み重ねていくことは、健康で楽しい食生活へとつながります。幼いころから料理や食事の準備を体験させながら、ときには栽培や収穫などを通して、子どものできることを増やしていきましょう。

食事づくりや  
準備に関わる  
ことで…

- ❖ 料理や食事のマナーや習慣を覚える
- ❖ 共通の話題が生まれ、食卓が家族のコミュニケーションの場となる
- ❖ 「食べたいもの」を話し合ったり、食べものや身体の話に親しんだりしていると、食べ物に興味と関心を持てる

## 子どものできることからはじめましょう

まずは、親子で一緒に楽しくできる作業を考えてみましょう。

子どもが行う  
お手伝いの  
一例

- 【食事の準備】メニューを考える、買い物に行く、テーブルを拭く、食器を選ぶ・並べる
- 【食事づくり】洗う・計る・ちぎる・混ぜる・つぶす・丸めるなどの調理作業、味見をする、盛り付ける
- 【食事の後で】使った食器や器具を洗う、洗った食器類をもとに戻す、感想を話し合う

♪ **Let's cooking!!** 親子で作ってみましょう ♪


### 型抜きドーナツ

6月献立にドーナツ  
が登場します！



■ 材 料 (5個分程度)		■ つく り 方
小麦粉	100g	① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせて <b>ふるう。</b> ② 卵を割り、 <b>菜箸や泡だて器などでほぐす。</b> ③ <b>卵、牛乳、植物油を泡だて器でよく混ぜ合わせ、砂糖、バニラエッセンスを加え、混ぜる。</b> ④ ③の中にふるった粉類を少しずつ加え、 <b>ゴムベラで混ぜる。</b> ⑤ 小麦粉(分量外)をふったまな板の上に④の生地をのせ、めん棒で5mmくらいに <b>伸ばし、型抜きする。</b> ★ドーナツ型がない場合は、外側の輪はコップのふち、内側の輪はペットボトルのふたを使うとうまくできます。
ベーキングパウダー	2g (小さじ1/2)	
卵	30g (Lサイズ1/2個)	
牛乳	25g (小さじ5)	
砂糖	25g (大さじ3弱)	
植物油	15g (小さじ4弱)	
バニラエッセンス	少々	
揚げ油	適量	
粉糖	適量	

青字部分は子どもが  
お手伝いをしやすい作業です

		<p>⑥ 170℃の油でうすく色づく程度に両面揚げる。</p> <p>⑦ よく油をきり、冷ましてから<u>粉糖をかける。</u></p> 
--	--	---

**\*安全に楽しく料理をするために\***

しっかり手洗いをしましょう。(料理をする前、生の肉や魚や卵等に触れた後、盛り付けをする前など)  
包丁や火を使う作業は大人が(もしくは大人と一緒に)行いましょう。

日	曜	初期 (生後5~6か月頃)	中期 (生後7~8か月頃)	後期 (生後9~11か月頃)		完了期 (生後12~18か月頃)	
		昼食	昼食	昼食	補食(午後)	昼食	補食(◎午前・午後)
1 ・ 15 ・ 29	火	つぶしがゆ 絹豆腐のすりつぶし じゃがいものマッシュ トマトのマッシュ 野菜スープ(だし汁)	五分かゆ 絹豆腐と野菜のやわらか煮 (絹豆腐・じゃがいも・にんじん) トマトスープ (トマト・たまねぎ)	軟飯 絹豆腐と野菜のやわらか煮 (絹豆腐・じゃがいも・にんじん) トマトスープ (トマト・たまねぎ)	蒸しパン	軟飯(またはご飯) 厚揚げの煮付 卵とトマトのかき玉汁	◎牛乳 ◎せんべい スキムミルク 蒸しパン
2 ・ 16 ・ 30	水	つぶしがゆ 絹豆腐のすりつぶし たまねぎのすりつぶし こまつな葉先のすりつぶし 清汁(だし汁)	五分かゆ 鶏ひき肉とたまねぎの煮物 こまつな葉先のおひたし みそ汁(絹豆腐)	軟飯 鶏ひき肉とたまねぎの煮物 こまつなのおひたし みそ汁(絹豆腐)	米粉のにんじんおやき	軟飯(またはご飯) 豚肉とたまねぎの炒めもの 小松菜としらすのごま和え みそ汁	◎牛乳 ◎オレンジ 豆乳 米粉のにんじんおやき
4 ・ 18	金	つぶしがゆ 絹豆腐のすりつぶし にんじんのマッシュ キャベツのすりつぶし 野菜スープ(だし汁)	パンがゆ 白身魚のムニエル(ほぐす) にんじんのやわらか煮 野菜スープ (じゃがいも・にんじん・キャベツ・アスパラ糖先)	パンがゆ 白身魚のムニエル ゆでにんじん 野菜スープ (じゃがいも・にんじん・キャベツ・アスパラ糖先)	バナナ	ロールパン(輪切り) 白身魚のムニエル ゆでにんじん 野菜スープ (じゃがいも・にんじん・キャベツ・アスパラ)	◎牛乳 ◎ウエハース 牛乳 バナナ クラッカー
3 ・ 17	木	つぶしがゆ たまねぎのすりつぶし トマトのマッシュ にんじんのマッシュ 清汁(だし汁)	五分かゆ 鶏ひき肉とたまねぎのそぼろ煮 きざみトマト みそ汁(にんじん)	軟飯 鶏ひき肉とたまねぎのそぼろ煮 トマト みそ汁(にんじん)	赤ちゃん用ウエハース	軟飯(またはご飯) かみかみバーグ トマト 切干しだいこんのみそ汁	◎牛乳 ◎チーズ スキムミルク 白桃ゼリー
5 ・ 19	土	つぶしがゆ たまねぎのすりつぶし にんじんのマッシュ 清汁(だし汁)	煮込みうどん (たまねぎ・にんじん) ヨーグルト	煮込みうどん (たまねぎ・にんじん) ヨーグルト	赤ちゃん用ボーロ	肉うどん ヨーグルト	◎牛乳 ◎せんべい 牛乳 赤ちゃん用ボーロ
7 ・ 25	月 ・ 金	つぶしがゆ 絹豆腐のすりつぶし キャベツのすりつぶし かぼちゃのマッシュ 野菜スープ(だし汁)	五分かゆ 白身魚のムニエル(ほぐす) ゆでキャベツ(きざみ) かぼちゃのやわらか煮 とろとろわかめスープ(青ねぎなし)	軟飯 白身魚のムニエル ゆでキャベツ かぼちゃの煮物 とろとろわかめスープ(青ねぎなし)	パンがゆ	軟飯(またはご飯) 白身魚の塩焼き ソテー(キャベツ) かぼちゃといんげんの煮物	◎牛乳 ◎せんべいorバナナ 豆乳 ふかしいもorパン

日	曜	初期 (生後5～6か月頃)	中期 (生後7～8か月頃)	後期 (生後9～11か月頃)		完了期 (生後12～18か月頃)	
		昼食	昼食	昼食	補食(午後)	昼食	補食(◎午前・午後)
8 ・ 22	火	つぶしがゆ 絹豆腐のすりつぶし たまねぎのすりつぶし にんじんのマッシュ 清汁(だし汁)	五分かゆ 絹豆腐と野菜のやわらか煮 (絹豆腐・たまねぎ・にんじん) こまつな葉先の清汁	軟飯 絹豆腐と野菜のやわらか煮 (絹豆腐・たまねぎ・にんじん) こまつなの清汁	かぼちゃケーキ	軟飯(またはご飯) 豆腐と豚肉のみそ炒め 清汁	◎牛乳 ◎ウエハース スキムミルク かぼちゃケーキ
11 ・ 23	金 ・ 水	つぶしがゆ にんじんのマッシュ じゃがいものマッシュ トマトのマッシュ 野菜スープ(だし汁)	パンがゆ 鶏ひき肉とにんじんのやわらか煮 トマトスープ (じゃがいも・トマト・たまねぎ)	パンがゆ 鶏ひき肉とにんじんのやわらか煮 トマトスープ (じゃがいも・トマト・たまねぎ)	軟飯きな粉まぶし	ぶどうパン(輪切り) 鶏肉の照り焼き (食べやすく切る) にんじんのグラッセ トマトスープ(ベーコンなし)	◎牛乳 ◎せんべい スキムミルク 軟飯きな粉まぶし
10 ・ 24	木	つぶしがゆ 絹豆腐のすりつぶし にんじんのマッシュ たまねぎのすりつぶし 清汁(だし汁)	五分かゆ 白身魚の煮物(ほぐす) にんじんのやわらか煮 みそ汁(なす)	軟飯 白身魚の煮物 ゆでにんじん みそ汁(なす)	オレンジ	軟飯(またはご飯) 白身魚の煮物 ゆでにんじん 五目みそ汁	◎牛乳 ◎せんべい スキムミルク オレンジ クッキー
9 ・ 21	水 ・ 月	つぶしがゆ じゃがいものマッシュ にんじんのマッシュ すりおろしきゅうり 野菜スープ(だし汁)	五分かゆ 豆乳シチュー (鶏ささみ・じゃがいも・たまねぎ・にんじん)	軟飯 豆乳シチュー (鶏ささみ・じゃがいも・たまねぎ・にんじん) ゆできゅうり(皮むき)	にんじんゼリー	軟飯(またはご飯) 豆乳シチュー (鶏ささみ・じゃがいも・たまねぎ・にんじん) ハワイアンサラダ	◎牛乳 ◎チーズ スキムミルク にんじんゼリー
12 ・ 26	土	つぶしがゆ たまねぎのすりつぶし にんじんのマッシュ 野菜スープ(だし汁) つぶしバナナ	五分かゆ ツナと野菜の煮物 (まぐろ水煮缶・たまねぎ・にんじん・ピーマン) あらつぶしバナナ	スパゲティトマト味 (まぐろ水煮缶・たまねぎ・にんじん・ピーマン) うす切りバナナ	赤ちゃん用せんべい	ツナのトマトスパゲティ(あさり缶なし) バナナ	◎牛乳 ◎ウエハース 牛乳 せんべい
14 ・ 28	月	つぶしがゆ 絹豆腐のすりつぶし にんじんのマッシュ キャベツのすりつぶし 清汁(だし汁)	五分かゆ 白身魚のムニエル(ほぐす) 鶏ひき肉と野菜のそぼろ煮 (鶏ひき肉・たまねぎ・キャベツ・にんじん)	全がゆ(または軟飯) 白身魚のムニエル 鶏ひき肉と野菜のそぼろ煮 (鶏ひき肉・たまねぎ・キャベツ・にんじん) 清汁(麩)	焼きドーナツ	軟飯(またはご飯) 魚のみそマヨネーズ焼き はるさめのそぼろ煮 清汁	◎牛乳 ◎メロン 飲み物 焼きドーナツ

- ・乳児ポツリヌス症予防のため、はちみつは満1歳までは使用しないでください。
- ・牛乳を離乳食の調理に使うのは可能ですが、飲むのは満1歳を過ぎてからにしましょう。