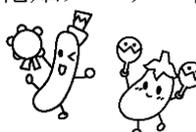




# 8月 給食だより



8月になり、とても暑い日が続いています。熱中症に気を付けながら、元気に乗り切りましょう！

## 8月31日は野菜の日

野菜を苦手を感じる子どもは多いですが、野菜の絵本を読む、一緒に買い物に行く、野菜を育てる、野菜ちぎりや皮むきのお手伝いなどを通して、子どもが野菜に興味をもち、好きな野菜を増やしてほしいと思います。

### 毎日野菜をプラス1皿



大人が1日に必要な野菜の摂取量は350gです。これは日本人の平均摂取量（280g）にもう1皿加えた量（70g）に相当します。

大人も子どもも、今より野菜プラス1皿を目標にしましょう！

### 野菜の栄養

野菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、体の調子を整えるのに役立ちます。

野菜は緑黄色野菜とその他の野菜に分けられます。

- ・緑黄色野菜：カロテンが豊富。にんじん、かぼちゃ、トマトなど
- ・その他の野菜：ビタミンCが豊富なキャベツやにがうり、食物繊維が豊富なごぼうなど



### 野菜をおいしく食べるポイント

#### 調理法を工夫する

##### ・加熱して食べやすく

ピーマンは、繊維に沿ってせん切りにし、さっとゆでると苦味がやわらぎ食べやすくなります。青菜など繊維質で口に残るような野菜は、大人用よりも細かく切ったり、やわらかく煮たりすることで食べやすくなります。

##### ・汁物は具たくさんに

みそ汁やスープなどの野菜はよく食べる子どもが多いようです。

##### ・子どもの好きな味付けに

マヨネーズ、カレー粉、ケチャップなど、子どもが好む味付けにしてみましょう。

##### ・好きなものと組み合わせる

肉やハムで巻く、チーズをのせてピザ風にするなど子どもが喜ぶ工夫をしてみましょう。



#### 子どもが食べられる量を出す

野菜をたくさん食べてほしいから…と最初からたっぷり盛りつけると、食べる前からうんざりしてしまう場合もあります。苦手な料理、初めて挑戦する料理は、一口で食べられる量を出してあげましょう。「がんばって食べたね！」とたくさんほめてあげることで食べる意欲もわいてきます。

#### 大人や子どもたちと一緒に楽しい雰囲気の中で食べる

大人や子どもたちと一緒に「これおいしいね！」と言いながら食べることで食べたい意欲が生まれてきます。また、食事の前にはおなかをすかせておくことも大切です。

2021年

## 8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	
2	月	麦ごはん 豚肉となすの炒め物 じゃがいものみそ汁	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク ココアゼリー クラッカー(15g)	牛乳・ブロッコリー・豚肉・ 厚揚げ・脱脂粉乳・粉寒 天	精白米・麦・植物油・三 温糖・じゃがいも・クラッ カー	なす・たまねぎ・ピーマン・赤 ピーマン・しょうが・にんじ ん・青ねぎ	濃口しょうゆ・煮干しだ し・米みそ・麦みそ・ビ ューゴア
3	火	麦ごはん 肉豆腐 小松菜とひじきの和え物	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 フライドポテト オレンジ(50g)	牛乳・牛肉・厚揚げ・ひ じき・調整豆乳	精白米・麦・三温糖・植 物油・すりごま・ごま 油・じゃがいも・揚げ油	バナ・たまねぎ・にんじ ん・青ねぎ・こまつな・ きゅうり・ホルン缶・レンジ	濃口しょうゆ・清酒・み りん・食塩(塩もみ 用)・食塩
4	水	麦ごはん 酢鶏 もずくスープ	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク きな粉ブルーベリーマフィン	牛乳・鶏肉・鶏卵・もず く・脱脂粉乳・きな粉・ 豆乳	精白米・麦・片栗粉・揚 げ油・植物油・三温糖・ ホットケーキミックス	キウイフルーツ・しょうが・たまね ぎ・にんじん・ピーマン・えの きたけ・青ねぎ・干しブ ルーベリー	清酒・濃口しょうゆ・食 酢・トマトチャップ・かつお昆 布だし・食塩
5	木	麦ごはん 魚のパン粉焼き サラダ菜(7g) 夏野菜のカレー(トマト)	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) アイスクリーム ビスケット	牛乳・白身魚・鶏卵・粉 チーズ・鶏もも・脱脂粉 乳・アイスクリーム	精白米・麦・パン粉・マー ガリン・じゃがいも・植物 油・カレー粉・ビスケット	もも缶・パセリ・カラナ・た まねぎ・なす・トマト・にんじ ん・ピーマン	食塩・こしょう・白ワイン・ 鳥がらだし
6	金	ロールパン かぼちゃとツナのグラタン 野菜スープ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク とうもろこし クッキー(15g)	牛乳・まぐろ油漬缶・鶏 肉・脱脂粉乳・粉チーズ・ ベーコン	ウエハース・ロールパン・マー ガリン・小麦粉・パン粉・クキ ー	かぼちゃ・たまねぎ・パセ リ・キャベツ・にんじん・スイ ートコーン	コンソメ・鳥がらだし・食塩
7	土	冷拌麺(リャンパンメン) 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 牛乳 キウイフルーツ(50g) 丸ボーロ	牛乳・鶏卵・焼き豚・ト リョウコ	せんべい・中華めん・植 物油・三温糖・すりご ま・ごま油・丸ボーロ	トマト・きゅうり・乾しいた け・キウイフルーツ	食塩・濃口しょうゆ・鳥 がらだし・食酢
10	火	麦ごはん 清汁(白玉ふ) 高野豆腐のそぼろ煮 切干し大根の中華風サラダ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク シリアルスコーン	牛乳・ブロッコリー・塩わか め・高野豆腐・豚ひき 肉・ローズマリー・脱脂粉乳	精白米・麦・白玉ふ・植 物油・三温糖・片栗粉・ ごま油・すりごま・コー ンフレーク・ホットケーキミ ックス	青ねぎ・にんじん・乾しい たけ・たまねぎ・さやいん げん・しょうが・切干だい こん・きゅうり・バナナ・干 しぶどう	煮干しだし・食塩・濃口 しょうゆ・しいたけだ し・清酒・みりん・食塩 (塩もみ用)・食酢・オキ ターソース
11	水	麦ごはん 魚の竜田揚げ レタス(12g) かぼちゃの豆乳みそスープ	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) ラッシー(牛乳) なし(50g) あられ	牛乳・白身魚・豆乳・ト リョウコ	精白米・麦・片栗粉・揚 げ油・植物油・あられ	レンジ・しょうが・レタス・か ぼちゃ・たまねぎ・にんじ ん・しめじ・オクラ・なし	みりん・濃口しょうゆ・ 煮干しだし・米みそ・食 塩
12	木	麦ごはん みそ汁(だいこん) 魚のマヨネーズ焼き トマト(32g) 小松菜と豚肉の炒め物	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 豆乳 フルーツヨーグルト	牛乳・木綿豆腐・塩わか め・魚・粉チーズ・豚肉・ 調整豆乳・プレーンヨーグル ト	ウエハース・精白米・麦・パン 粉・植物油・マヨネーズ・す りごま・ごま油・三温糖	パセリ・たまねぎ・マッシュ ルーム缶・トマト・こまつな・も やし・にんじん・みかん缶・ 黄桃缶	煮干しだし・米みそ・麦 みそ・食塩・白ワイン・濃口 しょうゆ
13	金	カレーライス オレンジ(75g)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 牛乳 黒糖ゼリー せんべい	牛乳・牛肉・粉寒天・き な粉	精白米・麦・じゃがい も・カレー粉・黒砂糖・せん べい	バナ・たまねぎ・にんじ ん・冷凍グリーンピース・ト マトビュレ・レンジ	鳥がらだし・ウスター ソース
14	土	スパゲティ・ナポリタン なし(70g)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 牛乳 かりんとう	牛乳・豚肉・あさり水煮 缶	せんべい・スパゲティ・植 物油・かりんとう	たまねぎ・にんじん・ピー マン・ホルン缶・トマトビュ レ・なし	食塩・コンソメ・トマト チャップ・ウ スターソース
16	月	麦ごはん ツナのオムレット いんげんのソテー 洋風みそ汁	牛乳(未満児) パンアップル(缶)30g(未満児) スキムミルク かぼちゃ羹	牛乳・鶏卵・まぐろ油漬 缶・粉チーズ・ベーコン・脱 脂粉乳・調整豆乳・粉寒天	精白米・麦・じゃがい も・植物油・バター・三温 糖	パンアップル缶・たまねぎ・に んじん・パセリ・さやいんげ ん・キャベツ・しめじ・かぼ ちゃ	食塩・煮干しだし・米 みそ
17	火	麦ごはん 酢豚 もずくスープ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク きな粉ブルーベリーマフィン	牛乳・ブロッコリー・鶏肉・ 鶏卵・もずく・脱脂粉 乳・きな粉・豆乳	精白米・麦・片栗粉・揚 げ油・植物油・三温糖・ ホットケーキミックス	しょうが・たまねぎ・にん じん・ピーマン・えのきたけ・ 青ねぎ・干しブルーベリー	清酒・濃口しょうゆ・食 酢・トマトチャップ・かつお昆 布だし・食塩

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	20.9	17.2	328	2.4	216	0.30	0.49	29	3.8	1.7
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

## 8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
18	水 麦ごはん 肉豆腐 小松菜とひじきの和え物	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 フライドポテト オレンジ(50g)	牛乳・牛肉・厚揚げ・ひじき・調整豆乳	精白米・麦・三温糖・植物油・すりごま・ごま油・じゃがいも・揚げ油	バナナ・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・こまつな・きゅうり・ホルモン缶・レンジ	濃口しょうゆ・清酒・みりん・食塩(塩もみ用)・食塩
19	木 キャロットごはん 豚肉となすの炒め物 じゃがいものみそ汁(※4入り)	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク ココアゼリー クラッカー(15g)	牛乳・しらす干し・豚肉・厚揚げ・脱脂粉乳・粉寒天	精白米・麦・植物油・三温糖・じゃがいも・クラッカー	もも缶・にんじん・しそ葉・なす・たまねぎ・ピーマン・赤ピーマン・しょうが・青ねぎ	清酒・食塩・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ビュッコー
20	金 ロールパン かぼちゃとツナのグラタン 野菜スープ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク とうもろこし クッキー(15g)	牛乳・まぐろ油漬缶・鶏肉・脱脂粉乳・粉チーズ・ベーコン	カレー・ロールパン・マーガリン・小麦粉・パン粉・クッキー	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・キャベツ・にんじん・スイートコーン	コンソメ・鳥がらだし・食塩
21	土 冷拌麺(リャンパンメン) 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 牛乳 キウイフルーツ(50g) 丸ボーロ	牛乳・鶏卵・焼き豚・トリソクヨーグルト	せんべい・中華めん・植物油・三温糖・すりごま・ごま油・丸ボーロ	トマト・きゅうり・乾しいたけ・キウイフルーツ	食塩・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食酢
23	月 麦ごはん 魚のパン粉焼き サラダ菜(7g) 夏野菜のカレースープ(トマト)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) アイスクリーム ビスケット	牛乳・プロセスチーズ・白身魚・鶏卵・粉チーズ・鶏もも・アイスクリーム	精白米・麦・パン粉・マーガリン・じゃがいも・植物油・カレー粉・ビスケット	パセリ・サラダ菜・たまねぎ・なす・トマト・にんじん・にがうり	食塩・白ワイン・鳥がらだし・ガーリックパウダー
24	火 麦ごはん 清汁(白玉ふ) 高野豆腐のそぼろ煮 切干し大根の中華風サラダ	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク シリアルスコーン	牛乳・塩わかめ・高野豆腐・豚ひき肉・ロースハム・脱脂粉乳	精白米・麦・白玉ふ・植物油・三温糖・片栗粉・ごま油・すりごま・コンフレク・ホットケーキミックス	レンジ・青ねぎ・にんじん・乾しいたけ・たまねぎ・さやいんげん・しょうが・切干だいこん・きゅうり・バナナ・干しぶどう	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・しいたけだし・清酒・みりん・食塩(塩もみ用)・食酢・オリーブオイル
25	水	お楽しみメニュー				
26	木 麦ごはん みそ汁(だいこん) 魚のマヨネーズ焼き トマト(32g) 小松菜と豚肉の炒め物	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 豆乳 フルーツヨーグルト	牛乳・木綿豆腐・塩わかめ・魚・粉チーズ・豚肉・調整豆乳・プレーンヨーグルト	カレー・精白米・麦・パン粉・植物油・マヨネーズ・すりごま・ごま油・三温糖	パセリ・たまねぎ・マッシュルーム缶・トマト・こまつな・もやし・にんじん・みかん缶・黄桃缶	煮干しだし・米みそ・麦みそ・食塩・白ワイン・濃口しょうゆ
27	金 ロールパン 牛肉と大豆のメキシコ風 コーンと冬瓜のミルクスープ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク 黒糖ゼリー せんべい	牛乳・牛肉・ゆでだいず・ベーコン・脱脂粉乳・粉寒天・きな粉	ロールパン・オリーブ油・黒砂糖・せんべい	バナナ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・にんにく・クリームコーン缶・ホルモン缶・とうがら・パセリ	ローリエ・赤ワイン・トマトケチャップ・食塩・カレー粉・パプリカ・鳥がらだし
28	土 スパゲティ・ナポリタン なし(70g)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 牛乳 かりんとう	牛乳・豚肉・あさり水煮缶	せんべい・スパゲティ・植物油・かりんとう	たまねぎ・にんじん・ピーマン・ホルモン缶・トマトビュッレ・なし	食塩・コンソメ・トマトケチャップ・マスタード
30	月 麦ごはん ツナのオムレット いんげんのソテー 洋風みそ汁	牛乳(未満児) バインアップル(缶)30g(未満児) スキムミルク かぼちゃ羹	牛乳・鶏卵・まぐろ油漬缶・粉チーズ・ベーコン・脱脂粉乳・調整豆乳・粉寒天	精白米・麦・じゃがいも・植物油・バター・三温糖	バインアップル缶・たまねぎ・にんじん・パセリ・さやいんげん・キャベツ・しめじ・かぼちゃ	食塩・煮干しだし・米みそ
31	火 麦ごはん 肉豆腐 小松菜とひじきの和え物	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 フライドポテト オレンジ(50g)	牛乳・牛肉・厚揚げ・ひじき・調整豆乳	精白米・麦・三温糖・植物油・すりごま・ごま油・じゃがいも・揚げ油	バナナ・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・こまつな・きゅうり・ホルモン缶・レンジ	濃口しょうゆ・清酒・みりん・食塩(塩もみ用)・食塩

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)
5 ・ 23	木 ・ 月	つぶしがゆ 絹豆腐のすり流し 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)	七分がゆ 白身魚のムニエル(ほぐす) にんじんのやわらか煮 トマトスープ (じゃがいも・たまねぎ・なす・トマト)	軟飯 白身魚のムニエル ゆでにんじん トマトスープ (じゃがいも・たまねぎ・なす・トマト)	ウエハース	軟飯(またはご飯) 魚のパン粉焼き ゆでにんじん 夏野菜のスープ (にがうり・ガリクバクガ・カレーなし)	◎牛乳 ◎もも缶orチーズ 飲み物 ウエハース
3 ・ 18 ・ 31	火 ・ 水 ・ 火	つぶしがゆ 絹豆腐のすり流し こまつな葉先のすりつぶし すりおろしきゅうり 清汁(だし汁)	七分がゆ 絹豆腐と野菜のやわらか煮 (絹豆腐・たまねぎ・にんじん) おろしきゅうりとこまつな葉先の和え物 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) きゅうり(皮むき・ゆで)とこまつな和え物 清汁	野菜のおやきorすいか	軟飯(またはご飯) 肉豆腐 小松菜とひじきの和え物 清汁	◎牛乳 ◎バナナ 豆乳 野菜のおやきorすいか
4 ・ 17	水 ・ 火	つぶしがゆ じゃがいものマッシュ にんじんのマッシュ たまねぎのすりつぶし 清汁(だし汁)	七分がゆ 鶏ひき肉の野菜あんかけ (鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・ピーマン) 野菜スープ (じゃがいも・にんじん)	軟飯 鶏ひき肉の野菜あんかけ (鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・ピーマン) 野菜スープ (じゃがいも・にんじん)	きな粉入りホットケーキ	軟飯(またはご飯) 鶏ひき肉の野菜あんかけ (鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・ピーマン) もずくスープ	◎牛乳 ◎せんべいorチーズ 牛乳 きな粉プルーンマフィン
6 ・ 20	金	つぶしがゆ かぼちゃのマッシュ たまねぎのすりつぶし キャベツのすりつぶし 野菜スープ(だし汁)	パンがゆ かぼちゃとツナの煮物 (まぐろ水煮缶・かぼちゃ・たまねぎ) 野菜スープ (キャベツ・たまねぎ・にんじん)	パンがゆ かぼちゃとツナの煮物 (まぐろ水煮缶・かぼちゃ・たまねぎ) 野菜スープ (キャベツ・たまねぎ・にんじん)	せんべい	パン(輪切り) かぼちゃとツナのグラタン 野菜スープ (キャベツ・たまねぎ・にんじん)	◎牛乳 ◎ウエハース スキムミルク せんべい
2 ・ 19	月 ・ 木	つぶしがゆ じゃがいものマッシュ たまねぎのすりつぶし にんじんのマッシュ 清汁(だし汁)	七分がゆ 鶏ひき肉と野菜のやわらか煮 (鶏ひき肉・なす・たまねぎ・ピーマン) みそ汁 (じゃがいも・たまねぎ・にんじん)	軟飯 鶏ひき肉と野菜のやわらか煮 (鶏ひき肉・なす・たまねぎ・ピーマン) みそ汁 (じゃがいも・たまねぎ・にんじん)	豆乳羹	軟飯(またはご飯) 豚肉となすの炒め物 じゃがいものみそ汁(スキム入り)	◎牛乳 ◎チーズorせんべい スキムミルク 豆乳羹
7 ・ 21	土	つぶしがゆ トマトのマッシュ すりおろしきゅうり 野菜スープ(だし汁)	煮込みうどん (にんじん・たまねぎ・きゅうり) つぶしバナナ	煮込みうどん (にんじん・たまねぎ・きゅうり) バナナ	ボーロ	冷拌麺(リャンバンメン) バナナ	◎牛乳 ◎せんべい 牛乳 ボーロ

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)
10 ・ 24	火	つぶしがゆ たまねぎのすりつぶし にんじんのマッシュ すりおろしきゅうり 清汁(だし汁)	七分がゆ 高野豆腐(すりおろす)のそぼろ煮 すりおろしきゅうり 清汁(白玉ふ)	軟飯 高野豆腐(すりおろす)のそぼろ煮 ゆできゅうり(皮むき) 清汁(白玉ふ)	バナナ入りホットケーキ	軟飯(またはご飯) 清汁(白玉ふ) 高野豆腐のそぼろ煮 切干し大根のサラダ (オイスターソースなし)	◎牛乳 ◎チーズorオレンジ スキムミルク バナナ入りホットケーキ
11 ・ 25	水	つぶしがゆ 絹豆腐のすり流し かぼちゃのマッシュ たまねぎのすりつぶし 清汁(だし汁)	七分がゆ 白身魚の煮物(ほぐす) かぼちゃの豆乳みそスープ (かぼちゃ・たまねぎ・にんじん)	軟飯 白身魚の煮物 かぼちゃの豆乳みそスープ (かぼちゃ・たまねぎ・にんじん)	ウエハース	軟飯(またはご飯) 白身魚の煮物 ゆでレタス かぼちゃの豆乳みそスープ	◎牛乳 ◎オレンジorせんべい 牛乳 梨 ウエハース
13 ・ 27	金	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)	パンがゆ 鶏ひき肉と野菜のやわらか煮 (鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・ピーマン) コーンスープ	パンがゆ 鶏ひき肉と野菜のケチャップ煮 (鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・ピーマン) コーンスープ	豆乳羹	軟飯(またはご飯) 牛肉と野菜のケチャップ煮 コーンと冬瓜のミルクスープ (ベーコンなし)	◎牛乳 ◎バナナ スキムミルク 豆乳羹 せんべい
12 ・ 26	木	つぶしがゆ 絹豆腐のすり流し トマトのマッシュ こまつな葉先のすりつぶし 清汁(だし汁)	七分がゆ 白身魚のムニエル(ほぐす) きざみトマト こまつな葉先のやわらか煮 みそ汁	軟飯 白身魚のムニエル トマト こまつなの煮物 みそ汁	バナナヨーグルト	軟飯(またはご飯) みそ汁 魚のマヨネーズ焼き トマト 小松菜の炒め物	◎牛乳 ◎ウエハース 豆乳 フルーツヨーグルト
14 ・ 28	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)	煮込みうどん (にんじん・たまねぎ・ピーマン) つぶしバナナ	煮込みうどん (にんじん・たまねぎ・ピーマン) バナナ	ポーロ	スパゲティ・ナポリタン (あさり缶なし) バナナ	◎牛乳 ◎せんべい 牛乳 ポーロ
16 ・ 30	月	つぶしがゆ じゃがいものマッシュ キャベツのすりつぶし にんじんのマッシュ 清汁(だし汁)	七分がゆ ツナと野菜のやわらか煮 (まぐろ水煮缶・じゃがいも・たまねぎ・にんじん) みそ汁 (キャベツ・たまねぎ・にんじん)	軟飯 ツナと野菜の煮物 (まぐろ水煮缶・じゃがいも・たまねぎ・にんじん) みそ汁 (キャベツ・たまねぎ・にんじん)	かぼちゃ羹	軟飯(またはご飯) ツナのオムレット いんげんのソテー 洋風みそ汁 (ベーコンなし)	◎牛乳 ◎パイン缶 スキムミルク かぼちゃ羹

- ・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。