

10月 給食だより

10月は食品ロス削減月間です！

食品ロスを削減しましょう

食品ロスは食品メーカーやスーパーマーケットで発生していると思いがちですが、食品ロス量の半分は家庭から発生しています。家庭からの食品ロスの要因は、料理の作り過ぎによる「食べ残し」、野菜の皮や茎など食べられるところまで切って捨ててしまう「過剰除去」、未開封のまま食べずに捨ててしまう「直接廃棄」です。今回は買い物時、家庭での調理や保存のポイントを紹介します。

買い物のポイント

① 事前に冷蔵庫内などをチェック

- ・メモなどを利用し、買い物時の参考にしましょう。



② 買い物は使う分だけ

- ・小分け食品、少量パック商品、ばら売りなどを活用しましょう。

③ 手前に陳列されている食品をチョイス

- ・家庭での利用予定に照らして期限表示を確認しましょう。

少し意識したり、工夫したりすることで食品ロスを減らすことができます。食材を無駄なく使っておいしく食べきりましょう！



家庭での調理や保存のポイント

① 食材を適切に保存する

- ・食品に記載された保存方法に従って保存しましょう。
- ・野菜は冷凍・茹でるなど下処理してストックしておく、便利で無駄なく使えます。

② 食材を上手に使いきる

- ・残っている食材から使うようにしましょう。
- ・作り過ぎてしまった料理は、リメイクレシピで工夫しましょう。
(例：ポトフ⇒カレー、シチュー⇒ドリア、肉じゃが⇒コロッケ など)



③ 食べきれる量を作る

- ・体調や健康、家族の予定も配慮して、作る量を調整しましょう。

食品の消費期限と賞味期限

	意味
消費期限	<u>過ぎたら食べない方がよい期限</u> 定められた方法により保存した場合に、腐敗など品質の劣化に伴い安全性を欠くおそれがないと認められる期限。 (例) 弁当、サンドイッチ、総菜など
賞味期限	<u>おいしく食べることができる期限</u> 定められた方法により保存した場合に、期待される全ての品質の保持が十分に可能であると認められる期限。この期限を過ぎてはすぐには食べられなくなるわけではない。 (例) 缶詰、スナック菓子、カップ麺など

※開封後や決められた方法で保存していない場合には、期限前であっても品質が劣化していることがあります。参考ホームページ：消費者庁 食品ロス

10月13日はさつまいもの日

さつまいもは、食物繊維、ビタミンC、カリウムなどが豊富に含まれています。皮の部分が特に栄養価が高いため、皮ごと使うのがおすすめです。低温でゆっくり加熱することで甘味が増します。焼き芋、さつまいもごはん、みそ汁などおいしく頂きましょう！

2021年

10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	金	麦ごはん 魚の照り焼き レタス(12g) かぼちゃのみそ汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 黒ごまとチーズ入りクッキー	牛乳・魚・調整豆乳・鶏卵・粉チーズ	精白米・麦・三温糖・植物油・小麦粉・バター・黒ごま	バナナ・しょうが・レタス・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・青ねぎ みりん・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
2	土	シーフードスバゲティ 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 オレンジ(75g) クラッカー(15g)	牛乳・ベーコン・まぐろ油漬缶・あさり水煮缶・粉チーズ・ドリンクヨーグルト	スバゲティ・植物油・クラッカー	もも缶・たまねぎ・にんじん・ピーマン・オリーブ 食塩・コンソメ・ガーリックパウダー
4	月	麦ごはん 魚の磯辺揚げ レタス(12g) だいこんのみそ汁	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク スイートポテト	牛乳・白身魚・あおのり・塩わかめ・脱脂粉乳・鶏卵	ウエハース・精白米・麦・片栗粉・揚げ油・さつまいも・三温糖・マガリン	レタス・だいこん・はくさい・えのきたけ・にんじん・青ねぎ 食塩・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ベーコン
5	火	麦ごはん 肉じゃが かき玉汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 小倉蒸しパン	牛乳・牛肉・鶏卵・調整豆乳・脱脂粉乳	精白米・麦・じゃがいも・植物油・三温糖・片栗粉・あずき缶・小麦粉	バナナ・たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・もやし・ほうれんそう 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
6	水	麦ごはん みそ汁 厚揚げとツナのカレー炒め煮 さつまいもと柿のサラダ	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク オレンジゼリー ウエハース	牛乳・塩わかめ・厚揚げ・まぐろ油漬缶・フレッシュヨーグルト・脱脂粉乳・粉寒天	精白米・麦・植物油・さつまいも・マヨネーズ・三温糖・ウエハース	りんご・たまねぎ・にんじん・生しいたけ・ホールコン缶・さやいんげん・かき・きゅうり・干しぶどう・レモン果汁・みかんジュース・みかん缶 煮干しだし・米みそ・麦みそ・カレー粉・鶏がらだしの素・濃口しょうゆ・食塩(塩もみ用)・食塩
7	木	麦ごはん 鶏肉とさといものうま煮 小松菜と豆腐の清汁	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク りんごとチーズのケーキ	牛乳・鶏肉・木綿豆腐・脱脂粉乳・プロセスチーズ・鶏卵	精白米・麦・さといも・植物油・三温糖・ホットケーキミックス・三温糖・マガリン	初イフルーツ・にんじん・さやいんげん・乾しいたけ・こまつな・りんご 煮干しだし・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
8	金	ロールパン チリコンカン 野菜スープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク なし(50g) クッキー(15g)	牛乳・牛ひき肉・ゆでだし・脱脂粉乳	せんべい・ロールパン・ハシカ・ドミグラスソース・植物油・じゃがいも・クッキー	たまねぎ・にんじん・にんにく・キャベツ・セリ・パセリ トマトケチャップ・食塩・パプリカ・鳥がらだし・濃口しょうゆ
9	土	きつねうどん バナナ(75g)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 牛乳 かりんとう	牛乳・プロセスチーズ・鶏卵・かまぼこ・油揚げ	干しうどん・三温糖・かりんとう	乾しいたけ・ほうれんそう・バナナ 清酒・濃口しょうゆ・しいたけだし・かつお昆布だし・食塩・みりん
11	月	麦ごはん ポークチャップ 粉ふきいも キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 飲むヨーグルト チーズボール	牛乳・豚肉・調整豆乳・ドリンクヨーグルト・鶏卵・粉チーズ	せんべい・精白米・麦・じゃがいも・小麦粉・三温糖・揚げ油	たまねぎ・ホールコン缶・キャベツ・にんじん・パセリ トマトケチャップ・ウスターソース・清酒・コンソメ・食塩・鳥がらだし・ベーキングパウダー
12	火	麦ごはん 煮魚 のっぺい汁	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク ほうれんそうケーキ	牛乳・白身魚・鶏もも・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・麦・三温糖・さといも・片栗粉・バター・小麦粉	りんご・しょうが・さやいんげん・だいこん・にんじん・ごぼう・こんにゃく・生しいたけ・青ねぎ・ほうれんそう みりん・濃口しょうゆ・清酒・煮干しだし・食塩・ベーキングパウダー
13	水	麦ごはん 清汁(白玉ふ・えのきたけ) 魚のとうふクリーム焼き 小松菜の中華和え	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 黒ごまとチーズ入りクッキー	牛乳・塩わかめ・紅鮭・絹ごし豆腐・ベーコン・調整豆乳・鶏卵・粉チーズ	精白米・麦・白玉ふ・植物油・片栗粉・ごま油・三温糖・小麦粉・バター・黒ごま	バナナ・青ねぎ・ホールコン缶・パセリ・しめじ・こまつな・もやし・にんじん 煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・米みそ・食酢
14	木	麦ごはん ピーマンと豚肉のソース炒め さつまいものみそ汁	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	牛乳・豚肉・厚揚げ・脱脂粉乳・粉寒天・きな粉・調整豆乳	精白米・麦・植物油・三温糖・片栗粉・さつまいも・上新粉・黒砂糖	初イフルーツ・ピーマン・にんじん・黄ピーマン・たまねぎ・青ねぎ 食塩・こしょう・ウスターソース・清酒・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
15	金	ロールパン 鶏肉とかぼちゃのクリームチヂミ オレンジサラダ	牛乳(未満児) パンアップル(缶)30g(未満児) スキムミルク わかめごはん(おやつ)	牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・しらす干し・塩わかめ	ロールパン・植物油・バター・小麦粉・三温糖・精白米・麦	パンアップル缶・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・セリ・キャベツ・きゅうり・みかん缶・パセリ 食塩・鳥がらだし・カレー粉・食塩(塩もみ用)・こしょう・食酢・清酒・みりん・濃口しょうゆ

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	532	21.2	16.4	314	2.4	216	0.31	0.50	28	3.8	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

10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 土	シーフードスパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳 (未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 オレンジ(75g) クラッカー(15g)	牛乳・ペーコン・まぐろ油漬 缶・あさり水煮缶・粉チ ーズ・トリングヨーグルト	スパゲティ・植物油・クラッ カー	もも缶・たまねぎ・にんじ ん・ピーマン・オレゾ	食塩・コンソメ・ガーリックパウ ダー
18 月	麦ごはん 魚の磯辺揚げ レタス(12g) だいこんのみそ汁(お好み)	牛乳 (未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク オレンジゼリー ウエハース	牛乳・白身魚・あおの り・塩わかめ・脱脂粉 乳・粉寒天	精白米・麦・片栗粉・揚 げ油・三温糖・ウエハース	バナナ・レタス・だいこん・はく さい・えのきたけ・にんじ ん・青ねぎ・みかんジュース みかん缶	食塩・煮干しだし・米み そ・麦みそ
19 火	麦ごはん 肉じゃが かき玉汁	牛乳 (未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク 小倉蒸しパン	牛乳・牛肉・鶏卵・脱脂 粉乳	ウエハース・精白米・麦・じゃ ががいも・植物油・三温 糖・片栗粉・あずき缶・ 小麦粉	たまねぎ・にんじん・冷凍 グリーンピース・もやし・ほうれ んそう	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
20 水	麦ごはん みそ汁 厚揚げとツナのカレー炒め煮 レモン酢和え	牛乳 (未満児) りんご40g(未満児) 豆乳 スイートポテト	牛乳・塩わかめ・厚揚 げ・まぐろ油漬缶・しら す・調整豆乳・脱脂粉 乳・鶏卵	精白米・麦・植物油・さ つまいも・三温糖・マーガ リン	りんご・たまねぎ・にんじ ん・生しいたけ・ホールコ ン缶・さやいんげん・きゅう り・みかん缶・レモン果汁	煮干しだし・米みそ・麦 みそ・カレー粉・鶏がらだ しの素・濃口しょうゆ・食 塩(塩もみ用)・食塩・ 食酢・パネラセッセン
21 木	お楽しみメニュー					
22 金	ロールパン チリコンカン 野菜スープ	牛乳 (未満児) せんべい7g (未満児) スキムミルク なし(50g) クッキー(15g)	牛乳・牛ひき肉・ゆでだ いず・脱脂粉乳	せんべい・ロールパン・ハシ ル・ドミグラスソース・植物油 ・じゃがいも・クッキー	たまねぎ・にんじん・にん じく・キャベツ・セロリ・パセ リ	トマトケチャップ・食塩・パプ リカ・鳥がらだし・濃口しよ うゆ
23 土	きつねうどん バナナ(75g)	牛乳 (未満児) チーズ10g(未満児) 牛乳 かりんとう	牛乳・プロセス・鶏卵・ かまぼこ・油揚げ	干しうどん・三温糖・か りんとう	乾しいたけ・ほうれんそ う・バナナ	清酒・濃口しょうゆ・し いたけだし・かつお昆布 だし・食塩・みりん
25 月	麦ごはん ポークチャップ 粉ふきいも キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳 (未満児) せんべい7g (未満児) 飲むヨーグルト チーズボール	牛乳・豚肉・調整豆乳・ トリングヨーグルト・鶏卵・粉チ ーズ	せんべい・精白米・麦・ じゃがいも・小麦粉・三 温糖・揚げ油	たまねぎ・ホールコン缶・キャ ベツ・にんじん・パセ リ	トマトケチャップ・ウスターソ ース・清酒・コンソメ・食塩・鳥 がらだし・ペーキングパウダー
26 火	麦ごはん 煮魚 のっぺい汁	牛乳 (未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク ほうれんそうケーキ	牛乳・白身魚・鶏もも・ 脱脂粉乳・鶏卵	精白米・麦・三温糖・さ といも・片栗粉・バター・ 小麦粉	りんご・しょうが・さやい んげん・だいこん・にんじ ん・ごぼう・こんにゃく・ 生しいたけ・青ねぎ・ほう れんそう	みりん・濃口しょうゆ・ 清酒・煮干しだし・食 塩・ペーキングパウダー
27 水	麦ごはん 鶏肉とさといものうま煮 小松菜と豆腐の清汁	牛乳 (未満児) パインアップル(缶)30g(未満児) スキムミルク りんごとチーズのケーキ	牛乳・鶏肉・木綿豆腐・ 脱脂粉乳・プロセス・鶏 卵	精白米・麦・さといも・ 植物油・三温糖・ホットケ キックス・三温糖・マーガ リン	パインアップル缶・にんじん・さ やいんげん・乾しいたけ・ こまつな・りんご	煮干しだし・みりん・濃 口しょうゆ・かつお昆布 だし・食塩・ペーキングパウ ダー
28 木	麦ごはん ピーマンと豚肉のソース炒め さつまいものみそ汁	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	牛乳・豚肉・厚揚げ・脱 脂粉乳・粉寒天・きな 粉・調整豆乳	精白米・麦・植物油・三 温糖・片栗粉・さつま いも・上新粉・黒砂糖	キウイフルーツ・ピーマン・にんじ ん・黄ピーマン・たまねぎ・青 ねぎ	食塩・こしょう・ウスター ソース・清酒・濃口しょうゆ ・煮干しだし・米みそ・麦 みそ
29 金	お楽しみメニュー					
30 土	シーフードスパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳 (未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 オレンジ(75g) クラッカー(15g)	牛乳・ペーコン・まぐろ油漬 缶・あさり水煮缶・粉チ ーズ・トリングヨーグルト	スパゲティ・植物油・クラッ カー	もも缶・たまねぎ・にんじ ん・ピーマン・オレゾ	食塩・コンソメ・ガーリックパウ ダー

令和3年10月 離乳食献立例

(No. 1)

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 ・ 13	金 ・ 水	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 にんじんのマッシュ 清汁(だし汁)	七分がゆ 白身魚のムニエル(ほぐす) こまつな葉先のやわらか煮 にんじんのやわらか煮 白玉ふととろとろわかめの清汁	軟飯 白身魚のムニエル こまつなの煮物 ゆでにんじん 白玉ふととろとろわかめの清汁	クッキー	1日:軟飯(またはご飯)、魚の照り焼き ゆでレタス、かぼちゃの みそ汁 13日:軟飯(またはご飯) 小松菜の中華和え、清汁 魚のとうふクリーム焼き	◎牛乳 ◎バナナ 豆乳 黒ごまとチーズ入りクッキー
2 ・ 16 ・ 30	土	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 野菜スープ(だし汁)	煮込みうどん (たまねぎ・にんじん・ピーマン) ヨーグルト	煮込みうどん (たまねぎ・にんじん・ピーマン) ヨーグルト	オレンジ ウエハース	ツナのスパゲティ (ツナ水煮缶・たまねぎ・にんじん・ピーマン) ヨーグルト	◎牛乳 ◎もも缶 牛乳 オレンジ ウエハース
5 ・ 19	火	つぶしがゆ じゃがいものマッシュ ほうれんそう葉先のすりつぶし 野菜スープ(だし汁)	七分がゆ じゃがいものそぼろ煮 (鶏ひき肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん) ほうれんそうのスープ (ほうれんそう、たまねぎ)	軟飯 じゃがいものそぼろ煮 (鶏ひき肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん) ほうれんそうのスープ (ほうれんそう、たまねぎ)	蒸しパン	軟飯(またはご飯) 肉じゃが かき玉汁	◎牛乳 バナナorウエハース 豆乳orスキムミルク 蒸しパン
4 ・ 18	月	つぶしがゆ 絹豆腐のすり流し だいこんのやわらかマッシュ にんじんのマッシュ 清汁(だし汁)	七分がゆ 白身魚の煮物(ほぐす) みそ汁 (だいこん・はくさい葉先・にんじん)	軟飯 白身魚の煮物 みそ汁 (だいこん・はくさい・にんじん)	スイートポテトorオレンジゼリー	軟飯(またはご飯) 白身魚の煮物 ゆでレタス だいこんのみそ汁	◎牛乳 ◎ウエハースorバナナ 豆乳orスキムミルク スイートポテトorオレンジゼリー
8 ・ 22	金	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 野菜スープ(だし汁)	パンがゆ 鶏ひき肉と野菜のくず煮 (鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん) 野菜スープ (じゃがいも・キャベツ)	パンがゆ 鶏ひき肉と野菜のくず煮 (鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん) 野菜スープ (じゃがいも・キャベツ)	ウエハース	パン(輪切り) ひき肉と野菜のケチャップ煮 野菜スープ	◎牛乳 ◎せんべい スキムミルク 梨 ウエハース
7 ・ 27	木 ・ 水	つぶしがゆ 絹豆腐のすり流し にんじんのマッシュ こまつな葉先のすりつぶし 清汁(だし汁)	七分がゆ 鶏ひき肉とさといものやわらか煮 清汁 (絹豆腐・こまつな葉先・にんじん)	軟飯 鶏ひき肉とさといもの煮物 清汁 (絹豆腐・こまつな・にんじん)	りんごの蒸しパン	軟飯(またはご飯) 鶏肉とさといものうま煮 小松菜と豆腐の清汁	◎牛乳 ◎せんべいorパイ缶 スキムミルク りんごとチーズのケーキ

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)
6 ・ 20	水	つぶしがゆ さつまいものマッシュ にんじんのマッシュ すりおろしきゅうり 清汁(だし汁)	七分がゆ ツナと野菜のやわらか煮 (ツナ水煮缶・たまねぎ・にんじん) すりおろしきゅうり みそ汁	軟飯 ツナと野菜の煮物 (ツナ水煮缶・たまねぎ・にんじん) さつまいものサラダ(さつまいも・皮むききゅうり) みそ汁	オレンジゼリーorスイートポテト	軟飯(またはご飯) みそ汁 厚揚げとツナの炒め煮 さつまいものサラダ(さつまいも・きゅうり)	◎牛乳 ◎りんごのコンポート スキムミルクor豆乳 オレンジゼリーorスイートポテト
9 ・ 23	土	つぶしがゆ ほうれんそう葉先のすりつぶし たまねぎのすりつぶし 清汁(だし汁) つぶしバナナ	煮込みうどん (ほうれんそう葉先・たまねぎ) あらつぶしバナナ	煮込みうどん (ほうれんそう・たまねぎ) うす切りバナナ	赤ちゃん用ボーロ	きつねうどん バナナ	◎牛乳 ◎チーズ 牛乳 赤ちゃん用ボーロ
11 ・ 25	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 野菜スープ(だし汁)	七分がゆ 鶏ひき肉とたまねぎのやわらか煮 じゃがいものマッシュ 豆乳スープ (キャベツ・たまねぎ・にんじん)	軟飯 鶏ひき肉とたまねぎの煮物 じゃがいものマッシュ(あらつぶし) 豆乳スープ (キャベツ・たまねぎ・にんじん)	にんじん入りホットケーキ	軟飯(またはご飯) 豚肉とたまねぎのケチャップ炒め 粉ふきいも キャベツとコーンの豆乳スープ	◎牛乳 ◎せんべい 飲むヨーグルト にんじん入りホットケーキ
12 ・ 26	火	つぶしがゆ 絹豆腐のすり流し にんじんのマッシュ だいこんのやわらかマッシュ 清汁(だし汁)	七分がゆ 白身魚の煮物(ほぐす) にんじんのやわらか煮 清汁(だいこん・さといも)	軟飯 白身魚の煮物 ゆでにんじん 清汁(だいこん・さといも)	ほうれんそうケーキ	軟飯(またはご飯) 白身魚の煮物 のっぺい汁 (鶏肉・だいこん・さといも・にんじん)	◎牛乳 ◎りんごのコンポート スキムミルク ほうれんそうケーキ
15 ・ 21	金 ・ 木	つぶしがゆ かぼちゃのマッシュ すりおろしきゅうり キャベツのすりつぶし 野菜スープ(だし汁)	パンがゆ かぼちゃのそぼろ煮 (鶏ひき肉・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん) すりおろしきゅうり 野菜スープ(キャベツ)	パンがゆ かぼちゃのそぼろ煮 (鶏ひき肉・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん) ゆできゅうり(皮むき) 野菜スープ(キャベツ)	ぞうすい	ロールパン(輪切り) 鶏肉とかぼちゃのクリームシチュー オレンジサラダ	◎牛乳 ◎パイン缶orせんべい スキムミルク わかめごはん
14 ・ 28	木	つぶしがゆ 絹豆腐のすり流し にんじんのマッシュ さつまいものマッシュ 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・ピーマン・たまねぎ・にんじん) さつまいものみそ汁 (絹豆腐・さつまいも)	軟飯 鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉・ピーマン・たまねぎ・にんじん) さつまいものみそ汁 (絹豆腐・さつまいも)	軟飯きな粉まぶし	軟飯(またはご飯) ピーマンと豚肉の炒め物 さつまいものみそ汁	◎牛乳 ◎せんべい スキムミルク 軟飯きな粉まぶし

- ・乳児ボ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。