

# 11月 給食だより

## ～和食について～

11月24日は「和食の日」です。

「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食の文化です。栄養バランスがよく、健康的な食事で、家庭や地域のお祭りで食事を共にすることにより絆を強くする役割を果たしてきました。

和食の基本は「だし」です。「だし」とは、昆布やかつお節などを煮だした汁のことです。天然の素材からとっただしは、素材の味を引き出すだけでなく、料理にうま味を与えます。

ご家庭でも時間があるときは、天然だしを使った和食に挑戦してみましょう。

材料	分量（4人分の汁物の量）	取り方	調理例
 昆布だし	<ul style="list-style-type: none"> <li>水3カップ（600ml）</li> <li>昆布10～15g（8cm角程度）</li> </ul>	昆布の表面を固く絞ったふきんで拭く。水の中につけて30分以上浸しておく。火にかけて沸騰直前に取り出す。	<ul style="list-style-type: none"> <li>鍋物</li> <li>離乳食 など</li> </ul> 
 かつおだし	<ul style="list-style-type: none"> <li>水3カップ（600ml）</li> <li>かつおぶし10～15g（ひとつかみ程度）</li> </ul>	水を沸騰させ、かつおぶしを入れ、30秒弱火にかける。火を止め、かつおぶしが沈んだら上澄みをこす。	<ul style="list-style-type: none"> <li>めんつゆ</li> <li>煮物 など</li> </ul> 
一番だし	<ul style="list-style-type: none"> <li>水3カップ（600ml）</li> <li>かつおぶし10～15g</li> <li>昆布10～15g</li> </ul>	昆布だしを沸騰させ、かつおぶしを入れ、30秒弱火にかける。火を止め、かつおぶしが沈んだら上澄みをこす。	<ul style="list-style-type: none"> <li>清汁</li> <li>煮物</li> <li>茶碗蒸し など</li> </ul>
二番だし	<ul style="list-style-type: none"> <li>水1.5カップ（300ml）</li> <li>一番だしをとった後のかつおぶしと昆布</li> <li>かつおぶし10g程度</li> </ul>	水に一番だしをとった後の昆布とかつおぶしを火にかける。煮立ったら弱火で10分煮出し、かつおぶし10gを加え、30秒弱火にかける。火を止め、かつおぶしが沈んだらこす。	<ul style="list-style-type: none"> <li>煮物</li> <li>みそ汁</li> <li>和え物 など</li> </ul> 
 煮干しだし	<ul style="list-style-type: none"> <li>水3カップ（600ml）</li> <li>煮干し10g（10尾程度）</li> </ul>	煮干しの頭と内臓を取り除く。水の中に30分以上浸しておく。火にかけて沸騰後、あくを取り、5分程度煮てから煮干しを取り出す。	<ul style="list-style-type: none"> <li>みそ汁</li> <li>煮物 など</li> </ul> 
 しいたけだし	<ul style="list-style-type: none"> <li>水3カップ（600ml）</li> <li>干し椎茸5g（2個程度）</li> </ul>	干し椎茸を流水で軽く洗い、しっかりもどるまで水に浸しておく。火にかけて3分程度煮る。☆急ぐ時はぬるま湯につけてレンジで約2分温めてもできます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>煮物（しいたけを含むもの）など</li> </ul>

※分量はめやすのため、様子を見て加減してください。

2021年

## 11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	月 麦ごはん ローストチキン ソテー (キャベツ) えびのチャウダー	牛乳 (未満児) りんご40g (未満児) スキムミルク きょうだいかん	牛乳・鶏もも・冷凍えび・ベーコン・脱脂粉乳・粉寒天・調整豆乳	精白米・麦・植物油・マーガリン・小麦粉・あずき缶・三温糖	りんご・キャベツ・にんじん・ホーコン缶・クリーム缶・たまねぎ・パセリ	食塩・濃口しょうゆ・白ワイン・ブイヨン
2	火 麦ごはん みそ汁 (豆腐) 豚肉とだいこんの煮物 ほうれん草とツナの和え物	牛乳 (未満児) みかん70g (未満児) スキムミルク 大豆と芋のコロコロ揚げ	牛乳・木綿豆腐・塩わかめ・豚肉・まぐろ油漬缶・脱脂粉乳・ゆでだいず・鶏卵	精白米・麦・植物油・三温糖・さつまいも・小麦粉・揚げ油	みかん・だいこん・にんじん・さやいんげん・ほうれんそう	煮干しだし・米みそ・麦みそ・濃口しょうゆ・清酒・かつおだし・食塩
4	木 麦ごはん 牛肉とピーマンの炒め煮 豆腐と野菜の清汁	牛乳 (未満児) パンアップル(缶)30g (未満児) スキムミルク 米粉蒸しパン	牛乳・牛肉・木綿豆腐・脱脂粉乳	精白米・麦・ごま油・片栗粉・甘納豆(あずき)・米粉・三温糖・植物油	パンアップル缶・ゆでたけのこ・ピーマン・にんじん・こまつな・だいこん	みりん・濃口しょうゆ・食塩・かつお昆布だし・ベーキングパウダー
5	金 麦ごはん 魚の照り焼き サラダ菜(7g) 白菜と春雨のスープ	牛乳 (未満児) ウエハース7g (未満児) 飲むヨーグルト 焼きいも	牛乳・魚・豚肉・ドリンクヨーグルト	ウエハース・精白米・麦・三温糖・植物油・緑豆はるさめ・さつまいも	しょうが・ササガな・はくさい・にんじん・青ねぎ	みりん・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩
6	土 チャンボン バナナ(75g)	牛乳 (未満児) せんべい7g (未満児) 牛乳 丸ぼうろ チーズ(20g)	牛乳・豚肉・あさり水煮缶・かまぼこ・プロセスチーズ	せんべい・中華めん・ごま油・丸ぼうろ	たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが・バナナ	食塩・ガーリックパウダー・濃口しょうゆ・清酒・中華スープの素・鳥がらだし・鶏がらだしの素
8	月 麦ごはん 清汁 (白玉ふ・えのきたけ) 魚のみそ煮 キャベツとわかめの和え物	牛乳 (未満児) せんべい7g (未満児) 豆乳 ピザトースト	牛乳・さば・カットわかめ・調整豆乳・ベーコン・ピザチーズ	せんべい・精白米・麦・白玉ふ・三温糖・植物油・ごま油・食パン・マヨネーズ	えのきたけ・青ねぎ・しょうが・さやいんげん・キャベツ・ホーコン缶・にんじん・たまねぎ・トマト・ピーマン	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・赤色辛みそ・清酒・食酢・薄口しょうゆ・トマトチャップ
9	火 麦ごはん 千草焼き ゆでブロッコリー(25g) さつま芋と蓮根の豆乳みそ汁	牛乳 (未満児) バナナ75g (未満児) スキムミルク きな粉蒸しパン	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・油揚げ・豆乳・脱脂粉乳・きな粉	精白米・麦・三温糖・植物油・さつまいも・ホトケキックス・黒砂糖	バナ・にんじん・ゆでたけのこ・乾しいたけ・みつば・ブロッコリー・れんこん・青ねぎ・干しぶどう	清酒・濃口しょうゆ・食塩・煮干しだし・米みそ・麦みそ
10	水 麦ごはん 魚の塩焼き あちら漬け (添物) もやしのみそ汁	牛乳 (未満児) みかん70g (未満児) 豆乳 かるかん (全卵)	牛乳・魚・調整豆乳・鶏卵	精白米・麦・すりごま・三温糖・植物油・やまいも・上新粉	みかん・かぶ・かき・きゅうり・もやし・えのきたけ・にんじん・青ねぎ	食塩・食塩 (塩もみ用)・食酢・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ベーキングパウダー
11	木 麦ごはん がめ煮 清汁 (かまぼこ)	牛乳 (未満児) もも(缶)30g (未満児) スキムミルク りんごのヨーグルトケーキ	牛乳・鶏もも・厚揚げ・かまぼこ・塩わかめ・脱脂粉乳・鶏卵・プレーンヨーグルト	精白米・麦・さといも・植物油・三温糖・小麦粉・バター	もも缶・こんにやく・にんじん・だいこん・れんこん・きゅうり・生しいたけ・えのきたけ・りんご・レモン果汁	しいたけだし・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
12	金 ぶどうパン ポトフ (かぶ) 切干し大根のマヨネーズ和え	牛乳 (未満児) ウエハース7g (未満児) スキムミルク きのこパコンの洋風混ぜご飯 (おやつ)	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・ベーコン	ウエハース・ぶどうパン・じゃがいも・マヨネーズ・すりごま・精白米・麦・バター	キャベツ・たまねぎ・にんじん・かぶ・セリ・切干だいこん・きゅうり・生しいたけ・しめじ・えのきたけ・青ねぎ	鳥がらだし・ローエ・ブイヨン・食塩・煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・食塩 (塩もみ用)・清酒
13	土 和風スパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳 (未満児) チーズ10g (未満児) 牛乳 みかん(70g) クッキー(15g)	牛乳・プロセスチーズ・鶏肉・ドリンクヨーグルト	スパゲティ・植物油・クッキー	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・しめじ・にんにく・こまつな・みかん	食塩・濃口しょうゆ
15	月 麦ごはん 魚のみみじ焼き (マヨネーズ入り) サラダ菜(7g) 大豆のカレースープ	牛乳 (未満児) パンアップル(缶)30g (未満児) ミルクココア りんご(50g) ウエハース	牛乳・白身魚・ベーコン・ゆでだいず・脱脂粉乳	精白米・麦・マヨネーズ・植物油・じゃがいも・カレーリ・三温糖・ウエハース	パンアップル缶・にんじん・ピーマン・ササガな・たまねぎ・パセリ・りんご	清酒・米みそ・鳥がらだし・ビュアココア
16	火 麦ごはん みそ汁 (豆腐) 豚肉とだいこんの煮物 ほうれん草とツナの和え物	牛乳 (未満児) みかん70g (未満児) スキムミルク かぼちゃ羹	牛乳・木綿豆腐・塩わかめ・豚肉・まぐろ油漬缶・脱脂粉乳・調整豆乳・粉寒天	精白米・麦・植物油・三温糖	みかん・だいこん・にんじん・さやいんげん・ほうれんそう・かぼちゃ	煮干しだし・米みそ・麦みそ・濃口しょうゆ・清酒・かつおだし

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	514	21.6	16.4	304	2.3	220	0.31	0.52	24	3.7	1.8
保育所(園)における給与栄養量の目標	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

## 11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
17	水 麦ごはん 牛肉とピーマンの炒め煮 豆腐と野菜の清汁	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 豆乳 きょうだいかん	牛乳・牛肉・木綿豆腐・ 調整豆乳・粉寒天	ウエハース・精白米・麦・ごま 油・片栗粉・あずき缶・ 三温糖	ゆでたけのこ・ピーマン・にん じん・こまつな・だいこん	みりん・濃口しょうゆ・ 食塩・かつお昆布だし
18	木 麦ごはん 魚のかば焼き風 サラダ菜(7g) 白菜と春雨のスープ	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク 米粉蒸しパン	牛乳・いわし・白身魚・ 豚肉・脱脂粉乳	精白米・麦・片栗粉・揚 げ油・三温糖・緑豆はる さめ・甘納豆(あずき)・ 米粉・植物油	りんご・しょうが・かつお な・はくさい・にんじん・ 青ねぎ	甘みそ・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
19	金 ロールパン ローストチキン ゆでブロッコリー(25g) 野菜スープ(豚肉入り)	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク かぼちゃクッキー	牛乳・鶏肉・豚肉・脱脂 粉乳	ロールパン・植物油・じゃがい も・ホットケーキミックス・三温 糖・マーガリン	もも缶・ブロッコリー・キャベツ・ たまねぎ・にんじん・セロリ ・パセリ・かぼちゃ	食塩・濃口しょうゆ・白 ワイン・鳥がらだし・こしよ う
20	土 チャンポン バナナ(75g)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 牛乳 丸ぼうろ チーズ(20g)	牛乳・豚肉・あさり水煮 缶・かまぼこ・プロセスチ ーズ	せんべい・中華めん・ご ま油・丸ぼうろ	たまねぎ・キャベツ・もやし・ にんじん・乾しいたけ・青 ねぎ・しょうが・バナナ	食塩・ガーリックパウダー・濃 口しょうゆ・清酒・中華 スープの素・鳥がらだし
22	月 麦ごはん 清汁(白玉ふ・えのきたけ) 魚のみそ煮 キャベツとわかめの和え物	牛乳(未満児) パインアップル(缶)30g(未満児) 飲むヨーグルト 大豆と芋のコロコロ揚げ	牛乳・さば・カットわかめ・ ドリンヨーグルト・ゆでだい ず・鶏卵	精白米・麦・白玉ふ・三 温糖・植物油・ごま油・ さつまいも・小麦粉・揚 げ油	パインアップル缶・えのきたけ・ 青ねぎ・しょうが・さやい んげん・キャベツ・ホールコン 缶・にんじん	煮干しだし・食塩・濃口 しょうゆ・赤色辛みそ・ 清酒・食酢・薄口しょう ゆ
24	水	お楽しみメニュー				
25	木 麦ごはん がめ煮 清汁(かまぼこ)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 豆乳 りんごのヨーグルトケーキ	牛乳・鶏もも・厚揚げ・ かまぼこ・塩わかめ・調 整豆乳・鶏卵・脱脂粉 乳・プレーンヨーグルト	せんべい・精白米・麦・ さといも・植物油・三温 糖・小麦粉・バター	こんにやく・にんじん・だ いこん・れんこん・さやい んげん・乾しいたけ・えの きたけ・りんご・レモン果汁	しいたけだし・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
26	金 ぶどうパン ポトフ(かぶ) 切干し大根のマヨネーズ和え	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク きのこパンの洋風混ぜご飯(おやつ)	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・ ベーコン	ぶどうパン・じゃがいも・ マヨネーズ・すりごま・精白 米・麦・バター	バナナ・キャベツ・たまねぎ・に んじん・かぶ・セロリ・切干 だいこん・きゅうり・生し いたけ・しめじ・えのきた け・青ねぎ	鳥がらだし・ワイン・食 塩・煮干しだし・みり ん・濃口しょうゆ・食塩 (塩もみ用)・清酒
27	土 和風スパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 牛乳 みかん(70g) クッキー(15g)	牛乳・プロセスチーズ・鶏肉・ ドリンヨーグルト	スパゲティ・植物油・クッキー	たまねぎ・にんじん・生し いたけ・しめじ・にんに く・こまつな・みかん	食塩・濃口しょうゆ
29	月 麦ごはん 魚のみそ焼き(マヨネーズ入り) サラダ菜(7g) 大豆のカレースープ	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) ミルクココア りんご(50g) ウエハース	牛乳・白身魚・ベーコン・ゆ でだいず・脱脂粉乳	精白米・麦・マヨネーズ・植 物油・じゃがいも・カレー ウエハース	もも缶・にんじん・ピーマン・ かつお・たまねぎ・パセリ ・りんご	清酒・米みそ・鳥がらだ し・ビュココア
30	火 麦ごはん 千草焼き ゆでブロッコリー(25g) さつま芋と蓮根の豆乳みそ汁	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク きな粉蒸しパン	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・ 油揚げ・豆乳・脱脂粉 乳・きな粉	ウエハース・精白米・麦・三温 糖・植物油・さつまい も・ホットケーキミックス・黒砂糖	にんじん・ゆでたけのこ・ 乾しいたけ・みつば・ブロッ コリー・れんこん・青ねぎ・干 しぶどう	清酒・濃口しょうゆ・食 塩・煮干しだし・米み そ・麦みそ

令和3年11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 ・ 19	月 ・ 金	つぶしがゆ にんじんのマッシュ キャベツのすりつぶし たまねぎのすりつぶし 野菜スープ(だし汁)	パンがゆ 鶏ひき肉のやわらか煮 ポイルキャベツ(きざみ) 野菜の豆乳スープ (コン(つぶし)・たまねぎ・にんじん)	パンがゆ 鶏ひき肉のやわらか煮 ポイルキャベツ 野菜の豆乳スープ (コン(つぶし)・たまねぎ・にんじん)	豆乳かんorかぼちやくッキー	ロールパン(輪切り) ローストチキン(食べやすく切る) ソテー(キャベツ) 野菜の豆乳スープ (コン(つぶし)・たまねぎ・にんじん)	◎牛乳 ◎りんごのコンポートorもも缶 スキムミルク きょうだいorかぼちやくッキー
2 ・ 16	火	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 ほうれんそう葉先のすりつぶし 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・だいこん・にんじん) ほうれんそう葉先のおひたし みそ汁(絹豆腐、わかめ)	軟飯 鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ささみ・だいこん・にんじん) ほうれんそうのおひたし みそ汁(絹豆腐、わかめ)	さつまいものおやきorかぼちや羹	軟飯 みそ汁(豆腐) 豚肉とだいこんの煮物 ほうれんそうとツナ(水煮缶)の和え物	◎牛乳 ◎みかん スキムミルク さつまいものおやきorかぼちや羹
4 ・ 17	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 鶏ひき肉と野菜のくず煮 (鶏ひき肉(つぶし)・ピーマン・にんじん) 絹豆腐と野菜の清汁 (絹豆腐・こまつな葉先・だいこん)	軟飯 鶏ひき肉と野菜のくず煮 (鶏ひき肉・ピーマン・にんじん) 絹豆腐と野菜の清汁 (絹豆腐・こまつな・だいこん)	米粉蒸しパン(甘納豆なし)or豆乳かん	軟飯 牛肉とピーマンの炒め煮 (たけのこなし) 豆腐と野菜の清汁	◎牛乳 ◎パイン缶orウエハース スキムミルクor豆乳 米粉蒸しパンorきょうだいかん
5 ・ 18	金 ・ 木	つぶしがゆ 絹豆腐のすり流し にんじんのマッシュ はくさい葉先のすりつぶし 野菜スープ(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 はくさいのスープ	軟飯 白身魚の煮物 ゆでにんじん はくさいのスープ	さつまいもの甘煮or米粉蒸しパン(甘納豆なし)	軟飯 5日:魚の照り焼き18日:白身魚の煮物 ゆでにんじん 白菜と春雨のスープ (しょうがなし)	◎牛乳 ◎りんごのコンポート 飲むヨーグルトorスキムミルク さつまいもの甘煮or米粉蒸しパン
6 ・ 20	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	煮込みうどん (たまねぎ・にんじん・キャベツ) あらつぶしバナナ	煮込みうどん (たまねぎ・にんじん・キャベツ) うす切りバナナ	赤ちゃん用ボーロ	煮込みうどん (たまねぎ・にんじん・キャベツ) バナナ	◎牛乳 ◎せんべい スキムミルク 赤ちゃん用ボーロ
8 ・ 22	月	つぶしがゆ 絹豆腐のすり流し 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 白身魚の煮物(ほぐす) ポイルキャベツ(きざみ) 清汁(麩)	軟飯 白身魚の煮物 ポイルキャベツ 清汁(麩)	パンがゆorさつまいものおやき	軟飯 清汁(白玉ふ・えのきたけ) 魚のみそ煮 キャベツとわかめの和え物	◎牛乳 ◎せんべiorパイン缶 豆乳or飲むヨーグルト チーズトーストorさつまいものおやき

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)
12 ・ 26	金	つぶしがゆ じゃがいものマッシュ かぶのやわらかマッシュ すりおろしきゅうり 野菜スープ(だし汁)	パンがゆ 鶏ひき肉とじゃがいも・にんじんの煮物 すりおろしきゅうり 野菜スープ (キャベツ、たまねぎ、かぶ)	パンがゆ 鶏ひき肉とじゃがいも・にんじんの煮 ゆできゅうり(皮むき) 野菜スープ (キャベツ、たまねぎ、かぶ)	ぞうすい	パン(輪切り) ポトフ(かぶ) 切干し大根のマヨネーズ和え	◎牛乳 ◎ウエハースorバナナ スキムミルク ぞうすい
10 ・ 24	水	つぶしがゆ 絹豆腐のすり流し かぶのやわらかマッシュ すりおろしきゅうり 清汁(だし汁)	七分がゆ 白身魚の煮物(ほぐす) かぶのやわらか煮 すりおろしきゅうり みそ汁(にんじん)	軟飯 白身魚の煮物 かぶの煮物 ゆできゅうり(皮むき) みそ汁(にんじん)	蒸しパン	軟飯 魚の塩焼き ゆできゅうり(皮むき) もやしのみそ汁	◎牛乳 ◎みかん 豆乳 蒸しパン
11 ・ 25	木	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 絹豆腐と野菜のやわらか煮 (絹豆腐・さといも・にんじん・だいこん) とろとろわかめの清汁	軟飯 絹豆腐と野菜の煮物 (絹豆腐・さといも・にんじん・だいこん) とろとろわかめの清汁	りんごのコンポート	軟飯 がめ煮(こんにやく・れんこんなし) 清汁(かまぼこなし)	◎牛乳 ◎もも缶orせんべい スキムミルクor豆乳 りんごのヨーグルトケーキ
9 ・ 30	火	つぶしがゆ にんじんのマッシュ ブロッコリーのすりつぶし さつまいものマッシュ 清汁(だし汁)	七分がゆ 鶏ひき肉とにんじんの煮物 ゆでブロッコリー(きざみ) さつまいもの豆乳みそ汁 (さつまいも・にんじん)	軟飯 鶏ひき肉とにんじんの煮物 ゆでブロッコリー さつまいもの豆乳みそ汁 (さつまいも・にんじん)	きな粉蒸しパン (砂糖は三温糖を使用)	軟飯 干草焼き ゆでブロッコリー さつまいもの豆乳みそ汁 (れんこんなし)	◎牛乳 ◎バナナorウエハース スキムミルク きな粉蒸しパン (砂糖は三温糖を使用)
13 ・ 27	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 こまつな葉先のすりつぶし 清汁(だし汁)	煮込みうどん (鶏ささみ・たまねぎ・にんじん・こまつな葉先)	煮込みうどん (鶏ささみ・たまねぎ・にんじん・こまつな)	みかん	和風スパゲティ ヨーグルト	◎牛乳 ◎チーズ 牛乳 みかん
15 ・ 29	月	つぶしがゆ 絹豆腐のすり流し にんじんのマッシュ じゃがいものマッシュ 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 野菜スープ (じゃがいも・たまねぎ・にんじん)	軟飯 白身魚のムニエル ゆでにんじん 野菜スープ (じゃがいも・たまねぎ・にんじん)	りんごのコンポート	軟飯(またはご飯) 魚のもみじ焼き(マヨネーズ入り) ゆでにんじん 野菜スープ (じゃがいも・たまねぎ・にんじん)	◎牛乳 ◎パイン缶orもも缶 飲み物 りんごのコンポート ウエハース

- ・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。