

| 日 | 曜 | 昼食 | 赤色 血や肉を作る食品 | 黄色 力や体温となる食品 | 緑色 体の調子を整える食品 |
|---------------|---|--|----------------|---------------------|------------------------------|
| 24 | 月 | おかゆ 南瓜の煮物 ブロッコリーサラダ コンソメスープ | 鶏肉 | ごはん | 人参 白菜 もやし 玉ねぎ 南瓜 ブロッコリー |
| 11 ・ 25 | 火 | おかゆ かつおの甘酢煮 チンゲン菜のサラダ かぶのすまし汁 | かつお | ごはん | チンゲン菜 もやし 胡瓜 かぶ 玉ねぎ 人参 |
| 12 ・ 26 | 水 | おかゆ 鶏のそぼろ煮 キャベツの和風サラダ じゃがいものみそ汁 | 鶏肉 | ごはん じゃがいも | ねぎ キャベツ 胡瓜 人参 もやし 大根 |
| 13 ・ 27 | 木 | おかゆ 鮭のみそ煮 ほうれん草ごま和え 人参のスープ | 鮭 | ごはん | ほうれん草 もやし 人参 ねぎ |
| 14 | 金 | おかゆ じゃがいもの煮物 しらすのサラダ 玉ねぎのみそ汁 | ツナ しらす | ごはん じゃがいも | 人参 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ もやし |
| 1 15 29 | 土 | ツナ粥 やさいの煮物 玉ねぎスープ 果物 | ツナ | ごはん | キャベツ ねぎ 人参 果物 |
| 3 ・ 17 | 月 | おかゆ チキンと野菜のオープン焼き 青菜の煮物 ツナスープ | 鶏肉 ツナ | ごはん じゃがいも | 小松菜 キャベツ 玉ねぎ ねぎ もやし 人参 南瓜 |
| 4 ・ 18 | 火 | おかゆ たらのだし煮 ポテトサラダ 冬瓜のみそ汁 | たら | ごはん じゃがいも | 人参 もやし 胡瓜 玉ねぎ キャベツ 冬瓜 |
| 5 ・ 19 | 水 | おかゆ 豆腐の煮物 人参の煮物 かぶと人参のスープ | 豆腐 | ごはん じゃがいも | 人参 胡瓜 白菜 かぶ 玉ねぎ |
| 6 ・ 20 | 木 | おかゆ しらすとやさいの煮物 大根のみそ煮 玉ねぎのすまし汁 | しらす わかめ | ごはん | 大根 ねぎ 玉ねぎ もやし 冬瓜 |
| 7 ・ 21 | 金 | おかゆ ツナの甘辛煮 やさいの煮物 じゃがいものスープ | ツナ | ごはん じゃがいも | 人参 玉ねぎ もやし キャベツ |
| 8 | 土 | パン粥 バナナ 野菜ジュース | | 食パン | バナナ |
| 22 | 土 | 運動会 | | | |
| 28 | 金 | ★誕生会 お楽しみ給食★ | | | |
| 31 | 月 | ☆ハロウィン給食☆ おばけのおかゆ ツナのケチャップ煮 やさいの煮物 人参スープ バナナ | ツナ | ごはん じゃがいも 紫いも | 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし トマト バナナ |

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。

前歯が生えてきたら乳歯のケアを忘れずに！

前歯がしっかりと生えてくる頃です。笑うと歯がちらっと見ると本当にかわいいですね！下の前歯から生えてくる子が多いですが、上から生えてくる子もいます。そろそろ本格的に乳歯のケアのスタートです。ガーゼで拭く方法もありますが、歯磨きに慣れてもらう為にも柄の短い赤ちゃん用の歯ブラシを持たせてあげて、ママが仕上げ用の歯ブラシで磨いてあげることがおすすめです。赤ちゃんの歯茎は繊細なので、優しく磨いてあげてください！



旬の鮭を使った簡単おかず♪「鮭のおろし煮」

材料: 生鮭(骨と皮を除いて) 10g、大根(皮を除いて) 20g、だし汁 大さじ2、水溶き片栗粉 少々

作り方: 1. 大根は皮をむき、すりおろします。

2. 鮭は骨と皮を取り除き、茹で、水気をきってほぐします。

3. 鍋に鮭と大根おろし、だし汁を加えて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけてできあがりです♪

★塩鮭は塩分が高いので、生鮭を使用してください。

★大根は甘味のある葉に近い上部を使用するのがおすすめです♪(先の方(下部)は辛みが強いので、離乳食には避けてください。)



※都合により献立、食材が変更になる場合があります。