

日	曜	昼食	赤 色	黄 色	緑 色
			血や肉を作る食品	力や体温となる食品	体の調子を整える食品
1 15 29	月	おかゆ 野菜うどん 照り焼き風チキン ほうれん草のごま和え	鶏肉	おかゆ ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 ほうれん草
2 16 30	火	おかゆ たらの人参煮 キャベツサラダ もやしのスープ	たら	おかゆ	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし
3 17	水	おかゆ 豆腐あんかけ きゅうりの和え物 大根のスープ	豆腐 鶏ひき肉	おかゆ じゃがいも	玉ねぎ 人参 胡瓜 もやし 大根
4 18	木	おかゆ 鮭の野菜あんかけ もやしの和え物 じゃがいものスープ	鮭	おかゆ じゃがいも	もやし 胡瓜 人参 玉ねぎ
5 19	金	おかゆ 野菜のトマト煮込み キャベツの和え物 オニオンスープ	鶏肉 鮭	おかゆ じゃがいも	人参 玉ねぎ トマト 胡瓜 キャベツ
6 20	土	おかゆ 煮物 スープ バナナ	鶏ひき肉	おかゆ	玉ねぎ 人参 バナナ
8 22	月	肉うどん 鮭の野菜煮 ポテトサラダ	鶏ささみ 鮭	おかゆ じゃがいも	玉ねぎ 人参 もやし 胡瓜
9 23	火	おかゆ カレイのトマト煮 人参の和え物 かぶのスープ	カレイ	おかゆ	トマト 人参 玉ねぎ キャベツ かぶ
10 24	水	おかゆ 鶏と野菜煮 しらす和え 豆腐とキャベツのみそ汁	鶏肉 豆腐	おかゆ	人参 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ
11 25	木	おかゆ 野菜炒め風 青菜のサラダ 麩とわかめのすまし汁	鶏肉 麩	おかゆ	キャベツ 人参 玉ねぎ ほうれん草
12 26	金	おかゆ じゃがいもと鶏の炒め煮 もやしと胡瓜の和え物 キャロットスープ	鶏ひき肉	おかゆ じゃがいも	玉ねぎ 人参 胡瓜 もやし
13 27	土	おかゆ 煮物 スープ バナナ	鶏ひき肉	おかゆ	玉ねぎ 人参 バナナ
19	金	★誕生会 お楽しみ給食★			

※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。



### そろそろ3回食へステップアップ!

9か月を迎える頃には、いよいよ離乳食は3回食へ。決まった時間帯に食べさせ、食生活のリズムを整えていきましょう。おっぱいやミルクを飲む量は減り、栄養のメインは離乳食からとるようになります。豚肉、牛肉、青魚などが食べられるので色々な食材、特に旬のものを食べさせてあげましょう♪

この時期のかたさは指でつまんで軽く力を入れるとつぶれるバナナくらいが目安です。丸のみしていないか、しっかり噛んでいることを確認しながら、徐々にかたさ・大きさをアップしていきます。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。