

日	曜	昼食	赤色	黄色	緑色
			血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品
2	月	おかゆ カレイの煮つけ 白菜のおひたし 人参のスープ	カレイ	ごはん	きゅうり 白菜 人参 たまねぎ
3	火	おかゆ ささみの煮物 きゅうりの和え物 玉ねぎスープ	ささみ	ごはん	たまねぎ 人参 きゅうり
4	水	おかゆ ゆでしらす トマトの和え物 じゃがいもスープ	しらす	ごはん じゃがいも	きゅうり トマト たまねぎ 人参 きゃべつ
5	木	おかゆ 鮭の照り焼き 小松菜の和え物 豆腐のすまし汁	鮭 豆腐	ごはん	きゃべつ 人参 きゅうり 小松菜 たまねぎ
6	金	おかゆ ささみの野菜煮 だいこんのサラダ 人参のすりおろしスープ	ささみ	ごはん	きゃべつ 人参 たまねぎ だいこん きゅうり
7	土	おかゆ ささみの煮物 野菜スープ	ささみ	ごはん じゃがいも	バナナ たまねぎ 人参 セロリ
16	月	おかゆ しらすの煮物 人参の煮物 わかめのすまし汁	しらす わかめ	ごはん	人参 きゅうり たまねぎ いんげん
10	火	おかゆ カレイの煮物 トマトの和え物 夏野菜のスープ	カレイ	ごはん	きゅうり 人参 トマト たまねぎ
11	水	おかゆ サクサクチキン じゃがいもの和え物 人参と玉ねぎのスープ	鶏肉 きな粉	ごはん じゃがいも	きゅうり 人参 きゃべつ たまねぎ
12	木	ごはん 鮭の煮物 ひじきの煮物 根菜のすまし汁	鮭 ひじき	ごはん	たまねぎ 人参 だいこん きゅうり いんげん
13	金	ごはん しらすの野菜煮込み 人参の煮物 玉ねぎのすまし汁	しらす	ごはん じゃがいも	たまねぎ 人参 きゅうり
14	土	ごはん ささみの煮つけ かぼちゃの煮物 人参のすまし汁	ささみ	ごはん	きゅうり 人参 かぼちゃ
20	金	★誕生会 お楽しみ給食★			

※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。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。



★生後7か月ごろを目安に2回食をスタート！

赤ちゃんが離乳初期(5~6か月)の食事に慣れてきたら、2回食をはじめてみましょう。

だいたい生後7か月ごろから始められます。開始のサインは一定量を機嫌よく食べられるようになり、食べものを口に入れてあげると、もぐもぐ噛んで、ごっくんと飲みこめるようになることなどが2回食開始のサインです。また、2回食は、1回食のときより、少し固めのメニューを取り入れられます。固さの目安としては「赤ちゃんの舌でつぶせる固さ」です。いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように、食品の種類を増やしていきましょう。2回食の与え方としては、午前と午後
に1回ずつ。時間を決めて食べさせてあげることで、食事のリズムができます。赤ちゃんの胃への負担を考えて、食事と食事の間は、最低4時間ぐらい空けるのが理想的です。離乳食を始めて1か
月経ったから必ず2回食にしなくてはいけないというわけではありませんので、赤ちゃんの様子を
見て無理なく進めてあげて下さいね。