

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
3 17 31	月	あんかけうどん かぼちゃの和え物 玉ねぎのスープ	豚肉	うどん 南瓜	白菜 人参 長ねぎ 胡瓜 茄子 浅葱 玉ねぎ
4	火	おかゆ 人参と鮭の煮物 かぶの和え物 豆腐のすまし汁	鮭 豆腐	ごはん	人参 かぶ 胡瓜 玉ねぎ
5 ・ 19	水	おかゆ 鶏肉の煮物 小松菜の和え物 白菜のスープ	鶏肉 豆腐	ごはん 南瓜	小松菜 人参 胡瓜 白菜
6 ・ 20	木	おかゆ カレイの煮つけ 人参の和え物 茄子のすまし汁	カレイ ツナ	ごはん	長ねぎ 人参 胡瓜 茄子 玉ねぎ
7 ・ 21	金	おかゆ 豚肉の煮物 胡瓜の和え物 さつま芋のポタージュ	豚肉	ごはん さつま芋 南瓜	人参 玉ねぎ 胡瓜
8	土	おかゆ 煮物 スープ バナナ	鶏肉	ごはん	玉ねぎ 人参 バナナ
24	月	煮込みうどん 肉じゃが キャベツの和え物	豚肉	うどん じゃが芋	人参 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ
11 ・ 25	火	おかゆ たらのおろし煮 さつま芋のサラダ 豆腐のすまし汁	たら 豆腐	ごはん さつま芋	大根 きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ
12 ・ 26	水	おかゆ 鶏肉の煮物 かぶの和え物 人参スープ	鶏肉	ごはん	玉ねぎ かぶ 人参 長ねぎ キャベツ
13	木	おかゆ カレイの煮つけ 胡瓜の和え物 玉ねぎのスープ	カレイ	ごはん	きゅうり 人参 玉ねぎ チンゲン菜
14 ・ 28	金	おかゆ 鶏肉の野菜あんかけ しらすとチンゲン菜の和え物 鶏だしスープ	鶏肉 しらす	ごはん	チンゲン菜 人参 玉ねぎ 長ねぎ
1 15 22 29	土	おかゆ 鶏肉の煮物 ほうれん草の和え物 お麴のすまし汁	鶏肉	ごはん お麴	玉ねぎ 人参 きゅうり ほうれん草
18	火	★誕生会 お楽しみ会★			
27	金	ハロウィン給食			

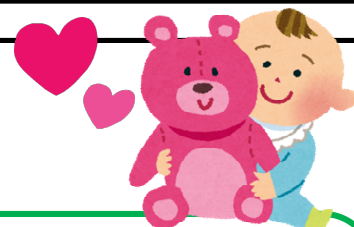
※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。

※**ピンク色**の食材は**旬の食材**です。うちのごはんにも取り入れて下さいね。

※献立表に記載されている食材は離乳食中期(8か月から)食べられる食材です。

給食ではまだ食べていないものは提供しませんのでうちで食べてみて下さいね。

2〜3回食べたら担当保育士に知らせて下さい。随時、給食でも提供していきます♪



今回は、2回食の目安についてお話しします。2回食に進むときの目安は、『離乳食を始めて1カ月ほどたち、赤ちゃんが喜んで食べている。』『ヨーグルト状の離乳食をごっくんと飲み込めている。』『おかゆのほか、野菜、豆腐、白身魚、しらすが食べられる』などがあります。これらの様子が見られない状態で無理に2回食へ進めると、赤ちゃんが食べにくさを感じてしまう可能性があります。目安となる時期に2回食を開始できないとしても焦らず、赤ちゃんの様子を見守るようにしましょう。離乳食の進み方は個人差が大きいため、赤ちゃんの様子を観察しながら赤ちゃんのペースを尊重して進めることが大切です。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。