



# 給食こんだて



令和5年

◆昨今の物価上昇や、物流等の諸事情により、やむを得ず、献立や食材の変更がありますことをご了承ください。

★赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者) 栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			
			あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする				あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする	
1月	キーマカレー きゅうりの中華風 野菜スープ バナナ	米せんべい オートミールスナック 保育乳	鶏ひき肉 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	人参 GP 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン トマト缶 きゅうり えのきたけ キャベツ パナ	18日	マージンごはん 豆腐ハンバーグ(きのこソース) もやしのカレー炒め 中華スープ(魚入り) バナナ	米せんべい 芋ケーキ 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 ベーコン 白身魚	精白米 強化米 もちきび 春雨	玉ねぎ えのきたけ しめじ もやし 人参 ピーマン チンゲン菜 長ねぎ パナナ Hコーン缶	
2火	ケチャップライス 鶏のから揚げ トマトときゅうりの酢みそあえ 中華スープ オレンジゼリー	りんご こいのぼりクッキー カルピス	ウィンナー 鶏もも肉 竹小町 わかめ 白身魚	精白米 強化米 春雨	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP 長ネギ トマト きゅうり チンゲン菜	19日	磯ごはん 豚の角煮風 ほうれん草炒め ゴマじやが ゆし豆腐汁 ネーブル	米せんべい ヨーグルトブレッド 保育乳	わかめ 豚三枚肉 竹小町 ゆし豆腐	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋 白すりごま	赤ピーマン GP ほうれん草 Hコーン缶 ねぎ ネーブル	
6土	もずくどんぶり ブロッコリーのしらすあえ みそ汁 バナナ	*** くろ棒 保育乳	もずく 豚ひき肉 しらす干し 豆腐	精白米 強化米	ピーマン Hコーン缶 ブロッコリー 人参 えのきたけ ねぎ バナナ	20日	沖縄そば ブロッコリーごまあえ ネーブル	*** タンナファクルー 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ	沖縄そば 練りごま	刻み昆布 ねぎ ブロッコリー トマト ネーブル	
8月	マージンごはん 西京焼き 春雨の中華炒め ゴーヤーの揚げ煮 みそ汁 パナナ	米せんべい 人参ケーキ 保育乳	白身魚 豚もも肉 わかめ	精白米 強化米 もちきび 春雨 ゴマ	たけのこ 人参 キャベツ しめじ ねぎ さやいんげん にがり 大根 パナナ	22日	三色ごはん(強化米) ポテトサラダ 魚のみそ汁 ネーブル	米せんべい ゴマ風味焼き菓子 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 白身魚	精白米 強化米 じゃが芋	人参 ほうれん草 人参 ピーマン レーズン 大根 ねぎ ネーブル	
9火	肉みそうどん かぼちゃの天ぷら スティックきゅうり ネーブル	りんご ツナマヨおにぎり 保育乳	豚肩ロース 油揚げ 白身魚 ツナ缶	茹うどん てんぷら粉	長ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり ねぎ ネーブル	23日	ごはん(強化米入り) 納豆みそ 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 そうめん汁 りんご	バナナ 大学芋 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚もも肉 干ひじき 竹小町	精白米 強化米 白ゴマ そうめん	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ ねぎ りんご	
10水	お弁当会						24日	ごはん(強化米入り) さばのみそ焼き パパイアイリチー ブロッコリー とうがん汁 ネーブル 誕生日会	米せんべい マドレーヌ(大) 保育乳	さば ツナ缶 竹小町 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	パパイヤ 人参 ニラ ブロッコリー とうがん ねぎ ネーブル
11木	豚の焼肉どんぶり マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	米せんべい 黒糖アガラサー 保育乳	豚肩ロース 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ マカロニ	玉ねぎ 人参 ピーマン ハイン缶 りんご 大根 きゅうり ネーブル	25日	ロールパン 揚げ鶏のケチャップあん ポテトの豆乳グラタン トマトサラダ コーンスープ ネーブル	りんご みそおにぎり 小魚 麦茶 保育乳	鶏胸肉 ベーコン 調理製豆乳 ハム	ロールパン (超熱) じゃが芋 精白米 強化米	玉ねぎ 人参 ブロッコリー (冷) トマト レタス コーン缶 キャベツ ネーブル	
12金	マージンごはん 白身魚のカレー風味 かぼちゃの煮物 春雨サラダ みそ汁 パナナ	バナナ キャロットサンド 保育乳	白身魚 竹小町 わかめ	精白米 強化米 もちきび 春雨 さつま芋	玉ねぎ 赤ピーマン かぼちゃ さやいんげん もやし 人参 きゅうり とうがん ねぎ パナナ	26日	ハヤシライス くずきりの甘酢あえ すまし汁 バナナヨーグルト添え	米せんべい お麩ラスク 保育乳	豚肩ロース わかめ ハム わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 くずきり	玉ねぎ 人参 GP きゅうり バナナ みかん缶 えのきたけ ねぎ	
13土	鶏肉のあんかけ丼 温サラダ みそ汁 ネーブル	*** タンナファクルー 保育乳	鶏もも肉 わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ Hコーン缶 ブロッコリー キャベツ とうがん ネーブル	27日	豚丼 カリカリきゅうり みそ汁 ネーブル	*** 亀の甲せんべい 保育乳	豚肩ロース 油揚げ	精白米 強化米 白ゴマ	玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ 人参 きゅうり 白菜 ネーブル	
15月	ごはん レバーのかりん揚げ きんぴらごぼう くずきりの甘酢あえ もずくスープ ネーブル	バナナ きなこラスク 保育乳	豚レバー 鶏ささみ ハム もずく 絹ごし豆腐	精白米 白ゴマ くずきり	ごぼう たけのこ 赤ピーマン 糸こんにゃく ニラ ねぎ ほんしめじ きゅうり ネーブル	29日	フーチバー juice 鶏肉のマーメレード焼き ポテトサラダ みそ汁 ネーブル	米せんべい ロッククッキー 保育乳	ツナ缶 鶏もも肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ 黒ゴマ	よもぎ 人参 きゅうり りんご レーズン 大根 ねぎ ネーブル	
16火	スパゲティミートソース かみかみごぼう レタスのスープ りんご	米せんべい いなり寿司 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ わかめ 豆腐	スパゲティ 白ゴマ 精白米 強化米 むぎごま	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン ごぼう レタス えのきたけ りんご	30日	ごはん(強化米入り) お魚バーグ 人参シリシリ もずくの酢物 みそ汁 りんご	バナナ 蒸し芋 保育乳	魚すり身 鶏ひき肉 豆腐 もずく わかめ	精白米 強化米 さつま芋	玉ねぎ 人参 もやし ブロッコリー にがり きゅうり へちま ねぎ りんご	
17水	黒米ごはん 白身魚のパン粉焼き 昆布イリチー ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁 パナナ	りんご ココアプリン Caせんべい	白身魚 豚肉 ツナ缶 油揚げ	精白米 黒米 強化米 じゃが芋	刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー Hコーン缶 ニラ パナナ	31日	黒米ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーとトマトのごまあえ 中華スープ ネーブル	米せんべい ジャムサンド 保育乳	豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 黒米 強化米 春雨 練りごま (白) 白ゴマ	しいたけ たけのこ 人参 玉ねぎ ニラ 長ネギ チンゲン菜 コーン缶 トマト ブロッコリー ネーブル	

★材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。

★食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)』に沿って実施します。

★「離乳食の献立表」は、該当者だけに配布しています。

★幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。





【令和5年】

- ★ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。
- ★ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

【NO1】

(作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
1月	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ジャが芋 人参 キャベツ トマト 絹ごし豆腐 あおさ バナナ	おじや あおさ汁 バナナ	おじや あおさ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが くたくたそうめん汁 ネーブル 米 ジャが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 そうめん ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが そうめん汁 ネーブル
2火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ジャが芋	全がゆ(べたべた) 魚のポテト煮 人参スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のポテト煮 人参スープ りんご	全がゆ(べたべた) ささみのケチャップ風味 かぼちゃスープ ネーブル 米 ささみ かぼちゃ 玉ねぎ	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみのケチャップ風味 かぼちゃスープ ネーブル
6土	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ポテトペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 キャベツ ツナ缶 ブロッコリー 豆腐 バナナ	おじや 豆腐スープ バナナ	おじや 豆腐スープ バナナ	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ りんご 米 ブロッコリー 白身魚 人参 玉ねぎ ジャが芋 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ りんご
8月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 キャベツ 白身魚 青のり 人参 大根 バナナ	葉がゆ(べたべた) 白身魚のスープ煮 根菜スープ バナナ	葉がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のスープ煮 根菜スープ バナナ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが かぼちゃスープ ゆるゆるりんごゼリー 米 ジャが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 かぼちゃ Cコーン 缶 りんご 粉寒天	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが かぼちゃスープ りんごゼリー
9火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 青のり かぼちゃ 茹でうどん ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 うどんスープ(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 みそうどん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのくず煮 野菜スープ りんご 米 ささみ 人参 キャベツ ジャが芋 Cコーン 缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのくず煮 野菜スープ りんご
10水	10倍がゆ(とろとろ) とうがんとすり流し 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 トマト 豆腐 とうがん 人参 ジャが芋 りんご	トマトがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 ポテトスープ りんご	トマトがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 ポテトスープ りんご	全がゆ(べたべた) 魚ととうがんのスープ煮 人参スープ ネーブル 米 白身魚 とうがん 青のり 人参 かぼちゃ Cコーン 缶	全がゆ ⇒ 軟飯 魚ととうがんのスープ煮 人参スープ ネーブル
11木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト 大根すり流し すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 絹ごし豆腐 大根 人参 あおさ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 豆腐と根菜のうま煮 野菜スープ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と根菜のうま煮 野菜スープ ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナじゃが かぼちゃポタージュ りんご 米 ジャが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 かぼちゃ Cコーン 缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが かぼちゃポタージュ りんご
12金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃのすり流し とうがんとすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ 白身魚 とうがん バナナ	みどりがゆ(べたべた) かぼちゃ煮物 魚と冬瓜のスープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃ煮物 魚と冬瓜のスープ バナナ	おじや きゅうりのおかか煮 白身魚のスープ りんご 米 玉ねぎ かぼちゃ きゅうり 花がっお 白身魚 Cコーン 缶 りんご	おじや きゅうりのおかか煮 白身魚のスープ りんご
13土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とうがんとすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ ささみ とうがん わかめ ネーブル	鶏おじや とうがん汁(みそ風味) ネーブル	鶏おじや ⇒ 軟飯 とうがん汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 人参スープ りんご 米 白身魚 ジャが芋 青のり 人参 キャベツ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 人参スープ りんご
15月	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 あおさ バナナ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 あおさ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 あおさ汁 バナナ	パンがゆ ⇒ コロコロトースト 白身魚のポテト煮 ほうれん草のスープ りんご 食パン 白身魚 ジャが芋 きゅうり ほうれん草 Cコーン 缶	スティックトースト 白身魚のポテト煮 ほうれん草のスープ りんご
16火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト トマトペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 レタス ささみ 人参 豆腐 青のり ジャが芋 玉ねぎ トマト 缶 バナナ	鶏がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 トマトスープ バナナ	鶏がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 トマトスープ バナナ	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 くたくたそうめん汁 りんご 米 白身魚 レタス 人参 Cコーン 缶 そうめん りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 そうめん汁 りんご
17水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し ブロッコリーすり流し すまし汁 (主な材料) 米 あおさ 白身魚 人参 ブロッコリー ジャが芋 バナナ	あおさがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 ポテトスープ(みそ風味) バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のだし煮 ポテトのみそ汁 バナナ	おじや マッシュポテト ほうれん草のスープ りんご 米 ブロッコリー 玉ねぎ ツナ缶 ジャが芋 人参 ほうれん草 りんご	おじや スティックポテト & 人参 ほうれん草のスープ りんご

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
18 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 玉ねぎ ささみ チンゲン菜 コーン缶 バナナ	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 チンゲン菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 チンゲン菜スープ バナナ	あおさがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 そうめん汁 ネーブル
19 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 青のり 白身魚 人参 キャベツ そうめん ほうれん草 ネーブル	のりがゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 そうめん汁 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 鶏と根菜のスープ りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 鶏と根菜のスープ りんご
20 土	10倍がゆ(とろとろ) ブロッコリーのだし煮 かぼちゃスープ (主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ 人参 コーン缶 ネーブル	おじや 人参スープ ネーブル	おじや 人参スープ ネーブル	全がゆ(べたべた) ひきわり納豆 魚と野菜のスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひきわり納豆 魚と野菜のスープ りんご
22 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 ほうれん草 じゃが芋 大根 わかめ ネーブル	魚と野菜のおじや マッシュポテト 大根汁(みそ風味) ネーブル	魚と野菜のおじや マッシュポテト 大根のみそ汁 ネーブル	人参がゆ(べたべた) ほうれん草のスープ煮 チキンスープ りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草のスープ煮 チキンスープ りんご
23 火	10倍がゆ(とろとろ) 大根すり流し 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 ひきわり納豆 大根 人参 玉ねぎ ツナ缶 あおさ りんご	納豆がゆ(べたべた) 野菜のツナ煮 あおさ汁 りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 野菜のツナ煮 あおさ汁 りんご	魚入りおじや さつま芋マッシュ くたくたそうめん汁 バナナ	魚入りおじや ココロさつま芋 そうめん汁 バナナ
24 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ブロッコリーすり流し とうがんすり流し すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー とうがん さつま芋 ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋スープ(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋のみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚の二色煮 かぼちゃスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の二色煮 かぼちゃスープ りんご
25 木	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト トマトペースト すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー キャベツ 人参 玉ねぎ ツナ缶 じゃが芋 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 野菜ツナ煮 ポテト汁(みそ風味) ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 野菜ツナ煮 ポテトのみそ汁 ネーブル	おじや 鶏とほうれん草のスープ りんご	おじや 鶏とほうれん草のスープ りんご
26 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 ツナ缶 青のり 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 じゃが芋 バナナ プレーンヨーグルト	ツナがゆ 豆腐と野菜のスープ バナナヨーグルト	ツナがゆ 豆腐と野菜のスープ バナナヨーグルト	全がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃのだし煮 あおさ汁(みそ風味) りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃのだし煮 あおさのみそ汁 りんご
27 土	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 青のり ささみ ほうれん草 人参 玉ねぎ ネーブル	のりがゆ(べたべた) チキン野菜スープ ネーブル	のりがゆ ⇒ 軟飯 チキン野菜スープ ネーブル	おじや ポテトスープ りんご	おじや ポテトスープ りんご
29 月	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト 大根すり流し すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 大根 あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナじゃが 大根スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 大根スープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 かぼちゃスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 かぼちゃスープ りんご
30 火	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し ブロッコリーすり流し 人参ペースト (主な材料) 米 ブロッコリー じゃが芋 人参 玉ねぎ そうめん あおさ りんご	みどりがゆ(べたべた) 根菜だし煮 くたくたそうめん汁 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 そうめん汁 りんご	芋がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ほうれん草スープ バナナ	芋がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ほうれん草スープ バナナ
31 水	10倍がゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し 人参ペースト かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー 人参 チンゲン菜 トマト ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色煮 野菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色煮 野菜スープ ネーブル	パンがゆ⇒ココロトースト 白身魚のポテト煮 かぼちゃスープ りんご	スティックトースト 白身魚のポテト煮 かぼちゃスープ りんご

♥ 給食(離乳食)は、ご家庭で食べたことがある食材を提供していきます。

～ご協力をよろしく申し上げます。～

これは、「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省)」によるものです。特にアレルギーになりやすいたんぱく質食品は、必須です。「ご家庭での複数回の提供」により、安全が確認され、園での離乳食もスムーズに進めていくことができます。

(初期)絹ごし豆腐・白身魚(お刺身用の白身魚でOK)・きなこ・しらす干し・・・(例)おかゆや食べれる野菜(かぼちゃや人参など)と混ぜてためしましょう。



← 茹でてすりつぶす。

(中期)ささみ・・・(例)ツナフレークのように細かく切った後、片くり粉をまぶしてゆでます。おかゆやスープに入れたり、食べれる野菜と混ぜてためしましょう。  
※月齢に合わせたベビーフードでのおためしも大丈夫です。その場合はたんぱく源は一品使用のものに限ります。



\*\*\* その他、食材の使い方がよくわからない場合は、お気軽に園へお問い合わせください。 \*\*\*