

日	曜日	保育園の行事	1回食	2回食	材料
1	金		白粥 豚肉と野菜のスープ煮 さつま芋とりんごの煮物	白粥 南瓜のそぼろあんかけ トマトスープ	米 豚ミンチ 胡瓜 人参 だし汁 しょうゆ さつま芋 りんご 砂糖 ささみ 南瓜 片栗粉 トマト 玉葱 塩
2	土		白粥 豆腐と野菜の煮物 じゃが芋のマッシュ		米 豆腐 玉葱 人参 だし汁 しょうゆ じゃが芋
5	火		白菜粥 魚と野菜の旨煮 オレンジ	白粥 ふわふわ豆腐 じゃが芋のスープ	米 白菜 魚 ほうれん草 人参 だし汁 砂糖 しょうゆ オレンジ 豆腐 卵 じゃが芋 玉葱 塩
6	水		白粥 ささみとキャベツのスープ煮 野菜の旨煮	マカロニのくたくた煮 ツナのトマト煮込み バナナ	米 ささみ キャベツ 人参 だし汁 塩 小松菜 玉葱 砂糖 しょうゆ マカロニ まぐろ水煮 トマト バナナ
7	木		白粥 白身魚の野菜あん ブロッコリーの煮浸し	白粥 しらすのおろし煮 みそ汁	米 魚 白菜 人参 だし汁 片栗粉 塩 ブロッコリー しょうゆ しらす干し 砂糖 さつま芋 みそ
8	金		卵黄粥 豚肉と胡瓜のスープ煮 煮りんご	白粥 ささみとさやいんげんの旨煮 トマトスープ	米 卵 豚ミンチ 胡瓜 人参 だし汁 しょうゆ りんご ささみ さやいんげん 砂糖 トマト 玉葱 塩
9	土		白粥 ささみと野菜の煮物 キャベツのくず煮		米 ささみ 玉葱 人参 だし汁 しょうゆ キャベツ 片栗粉 塩
11	月		みどり粥 麻婆豆腐 トマト	白粥 ささみと小松菜のスープ煮 野菜の煮物	米 小松菜 豆腐 豚ミンチ 人参 だし汁 片栗粉 砂糖 しょうゆ トマト ささみ 塩 玉葱
12	火		白粥 ささみと胡瓜の旨煮 すまし汁	白粥 豚肉と白菜のとりみ煮 南瓜のマッシュ	米 ささみ 胡瓜 だし汁 砂糖 しょうゆ 白菜 人参 豚ミンチ 葱 片栗粉 塩 南瓜
13	水		白粥 豚肉とトマトの煮物 ほうれん草の煮浸し	芋粥 ツナと野菜の旨煮 バナナ	米 豚ミンチ トマト 胡瓜 だし汁 塩 ほうれん草 玉葱 しょうゆ さつま芋 まぐろ水煮 キャベツ 人参 砂糖 バナナ
14	木		白粥 白身魚の野菜あん 大根煮付	白粥 けんちん煮 野菜スープ	米 魚 テンゲンサイ 人参 だし汁 片栗粉 しょうゆ 大根 砂糖 ささみ 豆腐 葱 胡瓜 塩
15	金	七五三のお祝い	白粥 ささみとブロッコリーの煮物 みそ汁	白粥 大根のそぼろあんかけ ほうれん草の煮浸し	米 ささみ ブロッコリー だし汁 塩 大根 人参 みそ 豚ミンチ 葱 片栗粉 砂糖 しょうゆ ほうれん草
16	土		白粥 豆腐と野菜のうすみそ煮 人参旨煮		米 豆腐 ほうれん草 玉葱 だし汁 みそ 人参 砂糖 しょうゆ
18	月		白粥 肉じゃが 胡瓜のくず煮	キャベツ粥 ささみのトマト煮込み バナナ	米 豚ミンチ じゃが芋 人参 だし汁 砂糖 しょうゆ 胡瓜 片栗粉 キャベツ ささみ トマト 塩 バナナ
19	火		白粥 魚と野菜の旨煮 すまし汁	白粥 しらすとほうれん草の煮物 さつま芋のマッシュ	米 魚 白菜 人参 だし汁 砂糖 しょうゆ 豆腐 ほうれん草 しらす干し さつま芋
20	水		おかか粥 ささみとキャベツのスープ煮 トマト	白粥 豚肉とほうれん草の煮物 南瓜の含め煮	米 糸節 ささみ キャベツ 玉葱 だし汁 塩 トマト 豚ミンチ ほうれん草 人参 しょうゆ 南瓜 砂糖
21	木		白粥 豆腐と野菜のうすみそ煮 キャベツの煮浸し	芋粥 豚肉と小松菜のスープ煮 トマト	米 豆腐 さやいんげん 人参 だし汁 みそ 砂糖 キャベツ しょうゆ さつま芋 豚ミンチ 小松菜 玉葱 塩 トマト
22	金		白粥 白身魚のおろし煮 ブロッコリーの煮浸し	白粥 しらすとブロッコリーの煮物 春雨スープ	米 魚 人参 だし汁 砂糖 しょうゆ ブロッコリー 玉葱 しらす干し 春雨 塩
25	月		白粥 ささみとキャベツのスープ煮 さやいんげんの旨煮	キャベツ粥 豚肉と野菜の煮物 トマト	米 ささみ キャベツ 人参 だし汁 片栗粉 塩 さやいんげん 玉葱 砂糖 しょうゆ 豚ミンチ トマト
26	火		人参粥 煮魚 煮りんご	白粥 しらすと南瓜の煮物 ブロッコリーの煮浸し	米 人参 魚 玉葱 だし汁 砂糖 しょうゆ りんご しらす干し 南瓜 塩 ブロッコリー
27	水		白菜粥 じゃが芋のそぼろあんかけ みかん	白粥 豚肉のトマト煮込み みそ汁	米 白菜 人参 ささみ じゃが芋 だし汁 片栗粉 砂糖 しょうゆ みかん 豚ミンチ トマト 玉葱 塩 みそ
28	木		白粥 煮魚 野菜スープ	白粥 しらすとブロッコリーの煮物 さやいんげんの旨煮	米 魚 玉葱 だし汁 砂糖 しょうゆ キャベツ 人参 塩 しらす干し ブロッコリー さやいんげん
29	金	誕生会	白粥 豚肉と胡瓜の旨煮 野菜の煮物	とり雑炊 煮りんご	米 豚ミンチ 胡瓜 玉葱 だし汁 砂糖 しょうゆ 小松菜 人参 ささみ 塩 りんご
30	土		白粥 豚肉とほうれん草の旨煮 すまし汁		米 豚ミンチ ほうれん草 人参 だし汁 砂糖 しょうゆ 小松菜 玉葱

※都合により献立を変更することがあります。離乳初期のお子さんは1回食のみです。

### フォローアップミルクについて

フォローアップミルクは、母乳や育児用ミルクの代替食品ではありません。

9か月以降のお子さんを対象としたミルクで、育児用ミルクに比べて鉄等が強化されていますが、離乳食が順調に進んでいる場合は特に摂取する必要はありません。

離乳食が順調に進まず、鉄欠乏のリスクが高い場合や、適当な体重増加がみられない場合には、医師に相談した上で必要に応じて使用するようにしましょう。

1歳を過ぎたら育児用ミルクから牛乳に切り替えてもよくなりますので、その



練習を始めてすぐのころは、コップに入れる飲み物の量を少なめにすると、飲みやすいですよ。