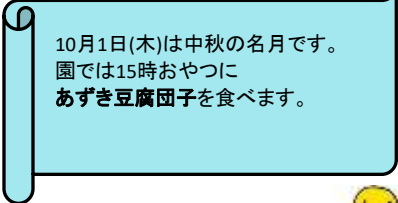
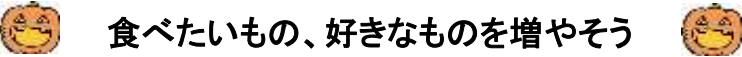





	月	火	水	木	金	土
午前9時～9時半の未満児のおやつ	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
昼食	豆腐どんぶり ツナじゃが トマトグリーンソース ほうれん草のすまし汁  ☆なし	ご飯 鮭のレモン焼き もやしのソテー 鶏ごぼうヨーグルトサラダ 昆布とかつお節の佃煮 白菜の味噌汁 ☆かき	ご飯 八宝菜 蒸しキャベツ 小松菜のおひたし 麩のすまし汁  ☆オレンジ	ご飯 牛肉の味噌煮込み 茄子のくずかけ 大豆のサラダ 大根のすまし汁  ☆りんご	ご飯 さつま揚げのきのこソース きゅうりの昆布和え 粉ふき芋 豚汁  ☆なし	野菜たっぷり肉うどん     ☆オレンジ
午後3時のおやつ	ヨーグルト 蒸し饅頭・かえり	お茶 あんかけ焼きそば	ヨーグルト 大根せんべい・するめ	ヨーグルト かぼちゃパン	ヨーグルト ごまボーロ・いりこ	レーズンロール
熱量	518 kcal	511 kcal	503 kcal	523 kcal	522 kcal	
誕生会 21日 (水)	芋ご飯 赤魚の西京焼き レバにら炒め 蒸し野菜 きのこの赤だし  ☆アップルゼリー	 <p>10月1日(木)は中秋の名月です。 園では15時おやつに <b>あずき豆腐団子</b>を食べます。</p>		 <h3>食べたいもの、好きなものを増やそう</h3> <p>1歳を過ぎたころから、子供の好き嫌いがみられます。噛みづらいもの、苦味や匂いの強いもの、慣れていない食べ物は特に嫌がります。初めて口にする食べ物は、「美味しさ」が経験できるような気持ちを添えた言葉をかけたり、苦手な味や食べ物については切り方や調理法を変えるなど、食事の時間が子供にとって楽しい時間になるように心がけましょう。食材はくり返し経験することで、味や食材に慣れてよく食べるようになります。知っている味や食べ物の種類が増えると、食べる事がより楽しみになっていきます。秋は食欲の秋・味覚の秋と言うようにたくさんの食材が旬を迎えるので、色々な食材を経験し、好きな食べ物を増やしましょう。</p>		
午後3時のおやつ	ヨーグルト 大根せんべい・するめ					

- ⑤ 添加物を一切使いません。「昆布」「かつお節」「いりこ」「椎茸」「鶏ガラ」でだしを取り、薄味で素材の旨味を生かした献立です。
- ⑤ ヨーグルトは、**手作りの無糖・無添加**を提供しています。
- ⑤ 平日**午後3時のおやつも手作り**です。パンやケーキなども焼きたてを食べます。
- ⑤ 咀嚼の発達を促す為に、噛み応えのある「いりこ」「ひじき」「昆布」「するめ」を提供しています。
- ⑤ 旬の「野菜」「果物」や「海藻」「小魚」「スキムミルク」などの食材を使い、**鉄やカルシウム・ビタミン**を十分に摂取できるようにしています。
- ⑤ 園の特製ドレッシング(添加物なし)で、野菜をおいしく食べます。

- ☆ 熱量は、午前9時のおやつ・昼食・午後3時のおやつの合計です。
- ☆ 午後3時のおやつ「いりこ」「するめ」は3歳以上児、「かえり」は全園児が食べます。  
給食でおいしい出汁をとった骨まで食べれるカルシウムたっぷりの煮干しを炒って調理したものを提供します。
- ☆ 1ヶ月の【鉄分】の栄養目標量を満たすために21日(水)に「レバにら炒め」を提供します。
- ☆ 毎月一週目にひよこ組1歳児から順番に各クラスの食事量の給食展示を行っています。  
ご家庭で食べる量の参考になさってください。
- ☆ 12日(月)のみ「豆腐どんぶり」を「非常食カレー」に変更して提供します。



月齢	時刻	月	火	水	木	金	土	誕生会 21日(水)
5 ~ 6 ヶ月	10時 ~ 11時	つぶし粥・すまし汁 豆腐 ほうれん草・オレンジ	つぶし粥・味噌汁 じゃが芋・りんご	つぶし粥・すまし汁 小松菜・オレンジ	つぶし粥・すまし汁 ブロッコリー・りんご	つぶし粥・味噌汁 豆腐 玉葱・オレンジ	つぶし粥・すまし汁 かぼちゃ・オレンジ	つぶし粥・味噌汁 さつまいも・りんご
	10時 ~ 11時	全粥 鶏肉のあんかけ 豆腐のつぶし煮 人参のしらす和え オレンジ	全粥 ホキの照り焼き マッシュポテト キャベツのだし煮 りんご	全粥 鶏肉の野菜炒め 小松菜のおひたし 大根のコトコト煮 オレンジ	全粥 鶏肉の味噌煮込み 大豆のすり流し ブロッコリーのスープ煮 りんご	全粥 ホキのつみれ 炒り豆腐 玉葱のだし煮 オレンジ	うどんのくたくた煮 オレンジ	全粥 ホキの味噌焼き さつまいもの茶巾 玉葱のトロトロ煮 りんご
	15時	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
9 ~ 11 ヶ月 頃	10時 ~ 11時	全粥(11ヶ月は軟飯) 鶏肉のあんかけ 豆腐のつぶし煮 人参のしらす和え オレンジ	全粥(11ヶ月は軟飯) ホキの照り焼き マッシュポテト キャベツのだし煮 りんご	全粥(11ヶ月は軟飯) 鶏肉の野菜炒め 小松菜のおひたし 大根のコトコト煮 オレンジ	全粥(11ヶ月は軟飯) 鶏肉の味噌煮込み 大豆のすり流し ブロッコリーのスープ煮 りんご	全粥(11ヶ月は軟飯) ホキのつみれ 炒り豆腐 玉葱のだし煮 オレンジ	うどんのくたくた煮 オレンジ	全粥(11ヶ月は軟飯) 白身魚の味噌焼き レバーの炒め物 玉葱のトロトロ煮 りんご
	15時	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
12 ~ 18 ヶ月 頃	9時	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
	11時	豆腐どんぶり(軟飯) ツナじゃが トマトグリーンソース ほうれん草のすまし汁 ☆なし	ご飯(軟飯) 鮭のレモン焼き もやしのソテー 鶏ごぼうヨーグルトサラダ 昆布とかつお節の佃煮 白菜の味噌汁 ☆りんご	ご飯(軟飯) 八宝菜 蒸しキャベツ 小松菜のおひたし 麩のすまし汁 ☆オレンジ	ご飯(軟飯) 牛肉の味噌煮込み 茄子のくずかけ 大豆のサラダ 大根のすまし汁 ☆りんご	ご飯(軟飯) さつま揚げのきのこソース きゅうりの昆布和え 粉ふき芋 豚汁 ☆なし	野菜たっぷり肉うどん オレンジ	芋ご飯(軟飯) 赤魚の西京焼き レバにら炒め 蒸し野菜 きのこの赤だし ☆アップルゼリー
	15時	ヨーグルト 蒸し饅頭	お茶 あんかけ焼きそば	ヨーグルト 大根せんべい	ヨーグルト かぼちゃパン	ヨーグルト ごまボーロ	レーズンロール	ヨーグルト 大根せんべい

5~6ヶ月頃  
なめらかにすりつぶした状態  
つぶし粥(米1:水10)

7~8ヶ月頃  
舌でつぶせる固さ  
全粥(米1:水7)

9~11ヶ月頃  
歯ぐきでつぶせる固さ  
全粥(米1:水5)

12~18ヶ月頃  
歯ぐきでかめる固さ  
軟飯(米1:水3)

☆1ヶ月の【鉄分】の栄養目標量を満たすために21日(水)に9~11ヶ月頃は「レバーの炒め物」・12~18ヶ月頃は「レバにら炒め」を提供します。  
☆12日(月)のみ12~18ヶ月頃は「豆腐どんぶり」が「非常食カレー」に変更して提供します。