

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
4 ・ 18	月 おかゆ 鶏肉の煮物 ひじきの煮物 チンゲン菜のスープ	鶏肉 ひじき	ごはん	人参 チンゲン菜 玉ねぎ
5 ・ 19	火 おかゆ 秋鮭のきのこ煮 豆腐の和え物 さつまい芋汁	鮭 豆腐	さつまい芋	玉ねぎ 人参 ほうれん草 椎茸 えのき しめじ
6 ・ 20	水 ごはん 鶏肉のトマト煮込み 人参の煮物 南瓜のスープ	鶏肉	ごはん 南瓜	人参 玉ねぎ
7 ・ 21	木 おかゆ カレイの煮物 小松菜の煮込み 大根のスープ	カレイ	ごはん	小松菜 人参 大根
8	金 おかゆ きのご煮込み さつまい芋の煮物 人参のスープ	鶏肉	ごはん さつまい芋	玉ねぎ 人参 しめじ
9 ・ 30	土 おかゆ 鶏肉の煮物 野菜スープ	鶏肉	ごはん	玉ねぎ 人参
11 ・ 25	月 野菜煮込みうどん 鶏肉のみぞれ煮 小松菜の煮物	鶏肉	うどん さつまい芋	大根 キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ
12 ・ 26	火 おかゆ カレイの煮物 人参の煮物 ポトフ	カレイ	ごはん じゃが芋	人参 玉ねぎ しめじ
13 ・ 27	水 おかゆ 白菜とささみの煮物 キャベツ煮込み きのこのスープ	鶏肉	ごはん	白菜 人参 えのき キャベツ 椎茸 しめじ
14 ・ 28	木 おかゆ 鮭の煮物 小松菜と人参の煮物 玉ねぎと人参の汁	鮭	ごはん	人参 小松菜 玉ねぎ
1 ・ 15	金 おかゆ 南瓜煮込み ブロッコリーの煮物 オニオンスープ	鶏肉	ごはん 南瓜	人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー
2 ・ 23	土 おかゆ 人参と白菜の煮物 キャベツ煮 わかめスープ	鶏肉	ごはん	白菜 人参 椎茸 玉ねぎ
22	金	★誕生会 お楽しみ給食★		
29	金 おかゆ おばけたちのトマト煮込み ハロウィンサラダ 紫芋の魔女スープ	鶏肉	ごはん 紫芋	トマト キャベツ 人参 玉ねぎ

※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。

★中期食の調理形態について

今回は中期食の調理形態についてお知らせします。



食材は基本、火を通し、なめらかにすりつぶした状態にします (ヨーグルト程度)。

固さに迷った時には、裏ごしタイプのベビーフードを参考にしてみてください。

穀類：米10倍がゆを丁寧にすりつぶす。食べ慣れてきたら、つぶし方を少し粗くする。

野菜：果物・かぼちゃ・かぶ・にんじん・大根などやわらかく茹で、すりつぶす。湯・だし汁・野菜スープ等でゆるめる。

豆腐 魚 卵黄：豆腐は茹でてすりつぶす。白身魚・塩抜きしたしらすは油出てすりつぶしてとろみをつける。卵黄は固茹でした卵黄を少量あげる。

これはあくまでも目安です。お子さまの食欲や成長・発達に応じて調整してみてくださいね。

