



保健だより

2020年 令和2年 9月号 (第435号)

発行 那覇市こども教育保育課 ☎098-861-2113

9月9日は
救急の日

こどもの事故を予防しましょう!



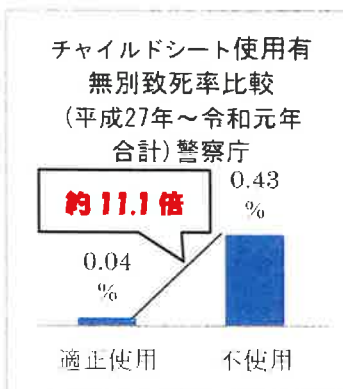
まだまだ残暑が続きます。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、残暑を乗り切り元気に過ごしていきましょう。



チャイルドシートで守ろう! こどもの命

平成30年に、警察とJAFによる調査によりますと、沖縄県のチャイルドシートの平均使用率は、**50.0%**(全国平均66.2%)という極めて低い結果となっています。

〈チャイルドシートを着用しない場合の危険性〉



チャイルドシート不使用の場合の致死率は、使用(適正使用)の場合の致死率に比べ**11.1倍**高くなります。“チャイルドシートの適正な使用が、交通事故の被害軽減につながっている”ことが分かります。

チャイルドシートは、使用方法を誤ると、効果がなくなりますので、取扱説明書などに従って正しく使用しましょう。

速度40キロで走行中に事故にあった場合に、体に加わる力は体重の**10倍**になり、抱っこで子どもを支えることはできません。そのため、チャイルドシートを使用していない状態で事故にあうと、車外に放り出されたり、ダッシュボード等に激しくぶつかったりする恐れがあります。また、抱っこした状態で運転をすると、ハンドルの間で押しつぶされてしまい、大変危険です。

乳幼児健診について(9月)

乳児健診・1歳6か月健診・2歳児歯科健診・3歳児健診の日程については、那覇市保健所ホームページをご参照下さい。

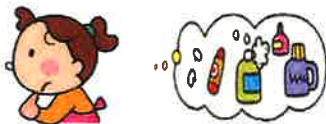
お問い合わせ先 那覇市保健所 地域保健課 ☎098-853-7962

こどもは、日々、目まぐるしく成長し、好奇心旺盛で色々なものごとに興味をもつようになります。この時期は、一生のうちで最もケガが多いと言われています。

家庭内で事故を防ぐためにも、日頃から、こどもの目線に合わせ、時にはこどもの背丈まで腰を下ろして、家の中を点検してみましょう

チェックのポイント

- **薬や洗剤、たばこ、電池**などの出しっぱなしやこどもの手の届くところにおいていませんか。
- **食事中**に遊ばないようにしていますか(食べ物を詰まらせることがあるため)。
- **ポットや炊飯器**はこどもの手の届くところにおいていませんか。
- **浴室**はこどもが1人で勝手に入れないようにしていますか。
- ベランダに**踏み台**になるものをおいていませんか。
- **コンセントガード**などでいたずらができないようにしていますか。
- **刃物**はこどもの手の触れないところにしまっていますか。



こどもは、目を離れた**一瞬の間に**…「溺れる」「転倒する」「物を口に入れて詰まらせる」ことがあります。

どんなに気をつけていても、こどもの**予測のつかない行動**にヒヤッとさせられることがあります。いつでも事故が起こり得ることを忘れずに、こどもを事故から守り、普段からケガにつながらない備えを心がけましょう。



社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園 分園

令和2年

(作成者) 栄養士 野原正子

★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。

日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)		
		午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり			午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり
1	マージンごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの煮物 スライストマト みそ汁 スイカ	ミルク	人参クラッカー ミルク 旧盆(ナカビ)	豚肉 干ひじき 油揚げ 豆腐	精白米 強化米 もちきび	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 さやいんげん トマト 大根 スイカ	15	マージンごはん 肉みそ豆腐 ほうれん草炒め ゴマじゃが 魚のみそ汁 梨	ミルク	fどら焼き ミルク	厚揚げ 豚ひき肉 竹小町 ツナ缶 白身魚	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 大根 梨
2	おべんとうの日	ミルク	はちや棒 ミルク 旧盆(ウークイ)	※ウークイの為 家庭保育協力願			16	ごはん(強化米入り) 豚の角煮風 きんぴらごぼう きゅうりの中華風 すまし汁 ネーブル	ミルク	揚げパン はっ酵乳	豚三枚肉 鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米	レタス ごぼう 人参 ニラ 糸こんにゃく ほんしめじ きゅうり たけのこ ネーブル
3	ごはん(強化米入り) 鮭のみみじ焼き こんにゃくのソテー オクラ納豆 みそ汁 ネーブル	ミルク	オートミールスナック ミルク	鮭 豚肩ロース ひきわり納豆 油揚げ わかめ	精白米 強化米	人参 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 オクラ とうがん ネーブル	17	おべんとう会	ミルク	ジャムサンド ミルク			
4	のりごま(強化米入り) 厚揚げのきのこソース ほうれん草のソテー 春雨スープ バナナ	ミルク	アップルケーキ ミルク	厚揚げ 鶏ひき肉 ベーコン(卵 不使用) 豚肉	精白米 強化米 春雨	えのきたけ ほうれん草 もやし 人参 たけのこ キャベツ バナナ	18	マージンごはん 魚と野菜の甘酢あんかけ ごまかぼちゃ もずくの酢物 みそ汁 梨	ミルク	いちごジャム入りマフィン ミルク	白身魚 もずく 豆腐	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 人参 青ピーマン たけのこ きゅうり かぼちゃ 大根 梨
5	ツナそうめん ブロッコリー(マヨ) 豚汁 ネーブル	ミルク	ふかし芋 ミルク	豚肉 ツナ缶	そうめん	ブロッコリー 大根 干しいたけ 人参 ネーブル	19	へちまどんぶり(強化米) みそ汁 ネーブル	ミルク	星たべよ バナナ ミルク	鶏ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米	人参 玉ねぎ しめじ へちま 小松菜 ニラ とうがん ネーブル
7	チキンカレー(強化米) スティックきゅうり わかめスープ りんご	ミルク	黒糖アガラサー ミルク	鶏もも肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン きゅうり みつば りんご	23	きのこごはん 魚の照り焼き 切干大根のゴマ酢あえ ブロッコリー ゆし豆腐汁 りんご	ミルク	サーターアングァー ミルク	干ひじき ツナ缶 白身魚 鶏ささみ ゆし豆腐	精白米 強化米	しめじ えのきたけ 赤ピーマン 干しいたけ 切干大根 人参 ごぼう きゅうり ブロッコリー
8	ロールパン ハンバーグ(サラダ菜) トマトサラダ パンブキン豆乳スープ 梨	ミルク	みそおにぎり ほうじ茶	豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン(卵 不使用) ツナ缶	ロールパン (超熱)	玉ねぎ トマト レタス きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ 梨	24	マージンごはん レバーフライ 春雨の中華炒め ゴマじゃが そうめん汁 ネーブル	ミルク	フルーツ寒天 乾パン ミルク	豚レバー 豚肩ロース	精白米 もちきび 春雨 じゃが芋 そうめん	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん ネーブル バナナ
9	ごはん(強化米入り) さんまのかば焼き 五目きんぴら スライストマト もずくスープ ネーブル	ミルク	ちんびん ミルク	さんま開き 鶏もも肉 竹小町 もずく 豆腐	精白米 強化米	ごぼう 人参 糸こんにゃく 干しいたけ トマト えのきたけ ネーブル	25	キーマカレー(強化米入り) きゅうりの甘酢あえ コーンスープ 梨	ミルク	フランスパン (ジャム) ミルク	鶏ひき肉 しらす干し わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 GP 玉ねぎ ピーマン トマト缶 きゅうり コーン缶 キャベツ 桃缶
10	マージンごはん 鶏肉のコーンフ레이크焼き 人参シリシリー くずきりの甘酢あえ みそ汁 りんご	ミルク	くずもち ミルク	鶏もも肉 豚肉 ツナ缶 わかめ ハム 油揚げ	精白米 強化米 もちきび コーンフ레이크 くずきり じゃが芋	人参 ブロッコリー (冷) もやし きゅうり ニラ りんご	26	マージンごはん レバーフライ 春雨の中華炒め ゴマじゃが そうめん汁 ネーブル	ミルク	ミルク	豚レバー 豚肩ロース	精白米 もちきび 春雨 じゃが芋 そうめん	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん ネーブル バナナ
11	沖縄そば 焼きかぼちゃ コーンサラダ バナナ	ミルク	人参蒸しパン ミルク	豚三枚肉 丸かまぼこ (卵不使用) わかめ	沖縄そば (茹)	刻み昆布 山東菜 かぼちゃ Hコーン缶 キャベツ きゅうり バナナ	28	ごはん(強化米入り) 豚肉のソテー(りんごソース) ひじきの五目煮 スライストマト 魚のみそ汁 ネーブル	ミルク	ふかし芋 ミルク	豚肩ロース 干ひじき 竹小町 油揚げ 白身魚	精白米 強化米	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ トマト 大根 ネーブル
12	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 ネーブル	ミルク	タンナーファクルー バナナ ミルク	鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 Hコーン缶 GP きゅうり たけのこ ネーブル	29	マージンごはん 揚げ鶏のケチャップあん ほうれん草炒め トマトサラダ みそ汁 梨	ミルク	お麩ラスク ミルク	鶏胸肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	ほうれん草 人参 玉ねぎ トマト レタス きゅうり ニラ 梨
14	フーチパージュシー さばのゴマだれ焼き とうがんのそぼろ煮 ブロッコリー みそ汁 ネーブル	ミルク	大学芋 ミルク	わかめ さば しらす干し 油揚げ ツナ缶	精白米 強化米	よもぎ 人参 GP とうがん ブロッコリー へちま ねぎ ネーブル	30	スパゲティミートソース 芋とひじきのサラダ 白菜スープ バナナ	ミルク	パースデーケーキ ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 干ひじき ベーコン(卵 不使用)	スバゲティ さつま芋	人参 玉ねぎ トマト ピーマン 白菜 Cコーン缶 赤ピーマン バナナ

★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実施しています。



★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。
★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。



食育だより

令和 2年 9月号

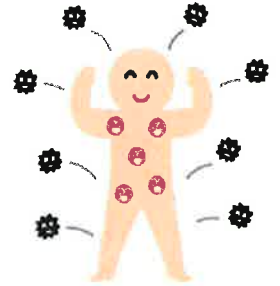
(作成者) 栄養士 野原正子

細菌やウイルスに負けない体をつくろう！



『免疫力』とは、

免疫力とは、病気などに対抗し体を守ろうとする力のこと。免疫力が高まると病気になりにくくなります。私たちの周りには様々な種類のウイルスや菌等がありますが、免疫力がそれらの脅威から私たちを守ってくれるおかげで、健康的な日々を過ごせます。免疫力が低下すると風やインフルエンザにかかりやすくなったり、アレルギー体質になったりする可能性もあります。身近にできる免疫力アップの活動を始めることで新型コロナウイルスにも負けない体を作っていきましょう。



★免疫力を高めるポイント

- (1) 栄養のバランスの良い食事
- (2) 適度な運動
- (3) 十分な睡眠
- (4) 生活リズムを整える
- (5) 笑顔 (^_^)
- (6) あわてないで、最新情報を確認！

● ● 免疫力を高める食べ物 ● ● 『ビタミンA・C・E (エース)』 食事の中で意識して摂るといいですね。

抗酸化ビタミン	働き	多く含む食材
ビタミンA(カロテン)	皮膚や粘膜を強くする働きがあります。	レバー、うなぎ 人参、モロヘイヤ、かぼちゃ、ほうれん草、春菊、トマト、大根の葉など
ビタミンC	皮膚や血管や筋肉を丈夫に保つコラーゲンを生成するのに欠かせません。	ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、かぶの葉、ゴーヤー、じゃが芋、果物など
ビタミンE	細胞膜や酸化から守る働きがあります。	魚介類、油脂類、種実類、モロヘイヤ、かぼちゃ、赤ピーマンなど

★ さばのりんごソースかけ

(給食献立より紹介)

<材料>

さば(生)	400 g	(りんごソース)	
酒	10 g	りんご	120 g
しょうが	2 g	玉ねぎ	50 g
かたくり粉	30 g	しょうゆ	20 g
揚げ油		砂糖	10 g
		酢(又はりんご酢)	15 g
		水	40 g



人気のメニューです！



<作り方>

- ① さばに、酒とおろししょうがをふりかける。かたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ② りんごと玉ねぎをすりおろす。
- ③ 鍋に②としょうゆ、砂糖、酢、水を入れ軽く火を通す。
- ④ ③のソースで①を和える。又は魚にかける。





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)
15 火	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ほうれん草ペースト とろとろバナナ (主な材料) 米 ほうれん草 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 大根 あおさ	みどりがゆ(べたべた) 豆腐とポテのだし煮 みそ汁 きなこバナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐とポテのだし煮 みそ汁 手づかみ大根 きなこバナナ	おじや 白身魚のみどり煮 そうめん汁 梨 米 玉ねぎ 人参 大根 白身魚 ほうれん草 そうめん 梨	おじや 白身魚のみどり煮 そうめん汁 梨
16 水	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 人参・ポテペースト すまし汁 (主な材料) 米 あおさ ささみ りんご ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 ネーブル	あおさがゆ(べたべた) ささみのりんご煮 かぼちゃスープ ネーブル	あおさがゆ(べたべた) ささみのりんご煮 かぼちゃスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナポテ みそ汁 リンゴゼリー 米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 絹ごし豆腐 ほうれん草 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテ みそ汁 リンゴゼリー
17 木	 おべんとう会 			パンがゆ⇒ココロトースト チキンスープ かぼちゃ寒天 ネーブル 食パン ささみ じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ 寒天	スティックトースト チキンスープ かぼちゃ寒天 ネーブル
18 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ かぼちゃ 大根 あおさ 梨	全がゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 煮かぼちゃ みそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 煮かぼちゃ みそ汁 梨	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 かぼちゃスープ ネーブル 米 豆腐 大根 人参 かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 かぼちゃスープ 手づかみ大根 ネーブル
19 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト じゃが芋ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 コーン缶 レタス 人参 とうがん わかめ ネーブル	魚入りおじや とうがんのみそ汁 ネーブル	魚入りおじや とうがんのみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 りんご 米 ささみ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 りんご
23 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがんすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ 白身魚 ブロッコリー とうがん 絹ごし豆腐 りんご	おじや 魚のみどり煮 みそ汁 りんご	おじや 魚のみどり煮 みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) 鶏ささみと人参のくず煮 ポテトスープ バナナ 米 ささみ 人参 きゅうり じゃが芋 玉ねぎ コーン缶 パナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと人参のくず煮 ポテトスープ バナナ
24 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ そうめん じゃが芋 ネーブル	菜がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ココロポテト くたくたそうめん汁 ネーブル	レバーがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ココロポテト そうめん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー 米 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏肉 人参 キャベツ わかめ りんご 寒天	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
25 金	10倍がゆ(とろとろ) ポテすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 キャベツ 人参 玉ねぎ ひき肉 きゅうり コーン缶 じゃが芋 りんご	おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ りんご	おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ りんご	納豆がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 みそ汁 ネーブル 米 ひき割り納豆 白身魚 じゃが芋 トマト缶 キャベツ 人参	納豆がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 みそ汁 手づかみポテト ネーブル
26 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ささみ じゃが芋 ブロッコリー 大根 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	 	
28 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがんすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 トマト 大根 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト風味 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト風味 みそ汁 ネーブル	芋がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 くたくたそうめん汁 りんご 米 さつま芋 きゅうり そうめん 人参 あおさ りんご	芋がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 手づかみ芋 そうめん汁 りんご
29 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 ほうれん草 豆腐 じゃが芋 白菜 コーン缶 パナナ	人参がゆ(べたべた) ほうれん草と豆腐のだし煮 白菜のスープ ポテト バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草と豆腐のだし煮 白菜のスープ ポテト バナナ	全がゆ(べたべた) 魚のスープ煮 みそ汁 梨 米 白身魚 白菜 人参 かぼちゃ わかめ 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のスープ煮 みそ汁 梨
30 水	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト トマトペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 さつま芋 人参 玉ねぎ トマト 鶏肉 白菜 コーン缶 パナナ	芋がゆ(べたべた) 野菜のそぼろ煮風 白菜スープ バナナ	芋がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮風 白菜スープ 手づかみ芋 バナナ	トマトがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 くたくたそうめん汁 りんご 米 トマト 豆腐 人参 玉ねぎ そうめん 白菜 りんご	トマトがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 そうめん汁 りんご

手づかみ食べについて

10か月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物を認識して手を出すようになります。自分から食べようとする意欲の表れです。つかんで食べやすいよう調理方法や盛り付けを工夫しましょう。



野菜は柔らかく煮る



めん類は7cm位に切る



トースト⇒スティック状に切る



手づかみしやすいお皿にのせる





離乳食こんだて

【令和 2年】

社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園 分園

- ★ 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 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 大根 玉ねぎ 人参	全がゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 みそ汁 スイカ	のりがゆ(べたべた) つぶしトマト 魚と野菜のスープ りんご 米 青のり トマト 白身魚 玉ねぎ 人参 大根 りんご	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 コロコロトマト 魚と野菜のスープ りんご
2 水	おべんとうの日 ※ウーキの為家庭保育協力			おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ りんご 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参	おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ りんご 米 じゃが芋 チンゲン菜
3 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 冬瓜すり流し すまし汁 (主な材料) 米 小松菜 白身魚 オクラ とうがん わかめ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 みそ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏ささみくず煮 小松菜スープ りんご 米 ささみ 小松菜	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみケチャップ煮 小松菜スープ りんご 手づかみポテト じゃが芋 りんご
4 金	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐すり流し 野菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 じゃが芋 キャベツ ほうれん草 バナナ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトスープ バナナ	全がゆ(べたべた) 煮魚 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー 米 白身魚 人参 かぼちゃ わかめ りんご 寒天	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
5 土	10倍がゆ(とろとろ) 大根ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー ツナ缶	おじや 野菜のうま煮 ゆし豆腐 ネーブル	おじや 野菜のうま煮 ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ りんご 米 白身魚 じゃが芋 人参	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ りんご
6 日	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 大根 人参 玉ねぎ	おじや ポテトのおかか煮 あおさ汁 りんご	おじや ポテトのおかか煮 あおさ汁 りんご	納豆がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 みそ汁 ネーブル 米 ひき割り納豆 白身魚 じゃが芋 大根	納豆がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 みそ汁 ネーブル
7 月	10倍がゆ(とろとろ) 魚とポテトのすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 トマト かぼちゃ 人参 玉ねぎ バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 かぼちゃスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 かぼちゃスープ バナナ	あおさがゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 梨 米 あおさ 鶏ささみ りんご ほうれん草 人参 梨	あおさがゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 梨
8 火	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 白身魚 ほうれん草	全がゆ(べたべた) 白身魚二色あん トマトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚二色あん トマトスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐とトマトのうま煮 くたくたそうめん汁 りんご 米 豆腐 トマト そうめん 人参 玉ねぎ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とトマトのうま煮 そうめん汁 りんご
9 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 野菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー ほうれん草 わかめ さつま芋 りんご	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ころころ芋 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 スティック芋 バナナ	きなこがゆ(べたべた) 二色豆腐 コーンスープ ネーブル 米 きなこ 豆腐 人参 ほうれん草	きなこがゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 コーンスープ ネーブル
10 木	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ ささみ じゃが芋 わかめ バナナ	みどりがゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のクリーム煮 人参スープ りんご 米 白身魚 キャベツ じゃが芋	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のクリーム煮 人参スープ りんご
11 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 人参 玉ねぎ じゃが芋 ツナ缶 あおさ 絹ごし豆腐	おじや あおさ汁 ネーブル	おじや あおさ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 りんご 米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ 人参	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 りんご
12 土	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがんすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 ブロッコリー とうがん わかめ	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 とうがんのみそ汁 ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 とうがんのみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) さつま芋マッシュ 野菜スープ りんご 米 さつま芋 青のり かぼちゃ	全がゆ ⇒ 軟飯 手づかみ芋 野菜スープ りんご
13 日	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがんすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 ブロッコリー とうがん わかめ	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 とうがんのみそ汁 ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 とうがんのみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) さつま芋マッシュ 野菜スープ りんご 米 さつま芋 青のり かぼちゃ	全がゆ ⇒ 軟飯 手づかみ芋 野菜スープ りんご
14 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがんすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 ブロッコリー とうがん わかめ	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 とうがんのみそ汁 ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 とうがんのみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) さつま芋マッシュ 野菜スープ りんご 米 さつま芋 青のり かぼちゃ	全がゆ ⇒ 軟飯 手づかみ芋 野菜スープ りんご

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。