



Main table showing meal plans for October 1st to 18th. Columns include date, meal time (午前), material name (材料名), and milk type (ミルク).

Main table showing meal plans for October 19th to 31st. Includes a detailed text box on the right explaining the benefits of sweet potatoes (さつまいも) and providing instructions for feeding (離乳食).

【旬の食材☆さつまいも】
さつまいもはゆっくり加熱すると酵素がしっかりと働き、甘くなります。食物繊維のほか、ビタミンCが豊富でさつまいものビタミンCはでんぷんの膜に保護されているため、加熱しても壊れにくいという特徴があります。
☆離乳食は、子供の月齢や成長の様子に合わせて保育所で切り方や味付けを調節して作っています。
☆中期食の子供について、公立保育所では、午前に食事を1回提供します。
☆子供それぞれのリズムに合わせて、適宜ミルクを飲みます。
☆おかゆは、7倍がゆ～5倍がゆ(全がゆ)を目安としています。
☆たまごについて、中期食は卵黄を使います。(※印をつけています)



日	1日(火)	2日(水)	4日(金)	5日(土)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)
午前	おかゆ 煮魚 人参と大根の炒め煮 みそ汁	おかゆ しらすと野菜のうま煮 大根ときゅうりのごま和え バナナ	おかゆ ツナ入り卵とじ チンゲン菜のお浸し 野菜スープ オレンジ	かやくうどんのやわらか煮 さつまいもの詰め煮	おかゆ 煮魚 ほうれん草のお浸し かきたま汁 みかん	おじや 小松菜の炒め煮 野菜スープ	おかゆ 煮魚 大根と人参のうま煮 すまし汁 りんご	おかゆ しらすとじゃが芋のお焼き ゆで野菜 わかめスープ	おかゆ 鮭と野菜の牛乳スープ カリフラワーのサラダ バナナ	おじや 豆腐スープ	おかゆ 豆腐の卵とじ みそ汁 りんご	おかゆ 煮魚 きゅうりのごま酢和え 野菜スープ	おかゆ しらすと野菜のうま煮 和風サラダ すまし汁 みかん	おかゆ たいと野菜のやわらか煮 チンゲン菜のお浸し みそ汁
材料名	米 からすかれい しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし にんじん だいこん ツナ(水煮) 白ごま ごま油 しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし 絹ごし豆腐 たまねぎ ねぎ みそ かつお・昆布だし	米 しらす干し 白菜 にんじん たまねぎ チンゲン菜 しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし 片栗粉 だいこん きゅうり 白ごま しょうゆ(濃) かつお・昆布だし バナナ	米 卵 * ツナ(水煮) たまねぎ にんじん みつば しょうゆ(淡) かつお・昆布だし チンゲン菜 しょうゆ(濃) かつお・昆布だし 白 だいこん 白菜 しょうゆ(濃) みそ アレルギー用ブイヨン オレンジ	うどん(冷) 鶏肉ミンチ にんじん ねぎ しょうゆ(淡) しょうゆ(濃) かつお・昆布だし さつまい しょうゆ(濃) 白ごま かつお・昆布だし 卵 * 絹ごし豆腐 たまねぎ にんじん みつば しょうゆ(淡) 片栗粉 かつお・昆布だし みかん	米 にんじん しらす干し しょうゆ(淡) かつお・昆布だし 小松菜 三温糖 しょうゆ(濃) かつお・昆布だし 油 たまねぎ アレルギー用ブイヨン 絹ごし豆腐 たまねぎ みつば わかめ(乾) しょうゆ(淡) かつお・昆布だし りんご	米 からすかれい しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし だいこん にんじん しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし わかめ(乾) しょうゆ(淡) かつお・昆布だし りんご	米 しらす干し じゃが芋 たまねぎ 油 片栗粉 ブロッコリー かつお・昆布だし わかめ(乾) にんじん レタス アレルギー用ブイヨン	米 鮭 たまねぎ にんじん かぶ かぶ菜 バター 牛乳 アレルギー用ブイヨン カリフラワー きゅうり ツナ(水煮) 油 りんご酢 三温糖 バナナ	米 鶏肉ミンチ にんじん たまねぎ ねぎ しょうゆ(淡) かつお・昆布だし 鶏肉 しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし 片栗粉 絹ごし豆腐 チンゲン菜 アレルギー用ブイヨン かぼちゃ だいこん ねぎ わかめ(乾) みそ かつお・昆布だし りんご	米 たら しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし きゅうり 白ごま 酢 三温糖 しょうゆ(淡) じゃが芋 にんじん たまねぎ アレルギー用ブイヨン 絹ごし豆腐 白菜 にんじん みつば しょうゆ(淡) かつお・昆布だし みかん	米 しらす干し しょうゆ(濃) たまねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし トマト キャベツ 花かつお 油 酢 三温糖 しょうゆ(淡) みそ かつお・昆布だし みかん	米 だい たまねぎ にんじん しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし 片栗粉		
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
母乳	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク

日	18日(金)	19日(土)	21日(月)	22日(火)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
午前	おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 ブロッコリーのしらす煮 オレンジ	鶏そぼろ粥 すまし汁	おかゆ ツナと人参の炒め煮 たまごスープ りんご	おかゆ 豆腐と野菜のスープ煮 野菜サラダ	おかゆ 煮魚 人参の炒め煮 ばち汁 バナナ	鶏そぼろ粥 かぶらのやわらか煮	おじや じゃが芋の詰め煮	おかゆ 煮魚 みそ汁 りんご	おかゆ 煮魚 きゅうりのサラダ 野菜スープ	おかゆ 卵とじ ほうれん草のお浸し 豆腐と野菜スープ みかん
材料名	米 絹ごし豆腐 じゃが芋 たまねぎ にんじん しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし 片栗粉 ブロッコリー しらす干し しょうゆ(濃) かつお・昆布だし オレンジ	米 キャベツ 鶏肉ミンチ ねぎ しょうゆ(淡) 三温糖 かつお・昆布だし 絹ごし豆腐 たまねぎ にんじん みつば わかめ(乾) しょうゆ(淡) かつお・昆布だし	米 ツナ(水煮) にんじん しょうゆ(濃) 三温糖 油 かつお・昆布だし 卵 * 絹ごし豆腐 白菜 ねぎ アレルギー用ブイヨン 片栗粉 りんご	米 絹ごし豆腐 たまねぎ にんじん アレルギー用ブイヨン キャベツ きゅうり ツナ(水煮) 油 りんご酢 三温糖 たまねぎ ほうれん草 ばち(そうめん) しょうゆ(淡) かつお・昆布だし	米 からすかれい しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし にんじん しょうゆ(濃) 三温糖 白ごま ごま油 かつお・昆布だし たまねぎ ほうれん草 ばち(そうめん) しょうゆ(淡) かつお・昆布だし	米 鶏肉ミンチ しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし かぶ かぶ菜 かつお・昆布だし しょうゆ(淡) 三温糖 片栗粉 絹ごし豆腐 たまねぎ にんじん ねぎ みそ かつお・昆布だし バナナ	米 しらす干し キャベツ チンゲン菜 にんじん しょうゆ(淡) かつお・昆布だし じゃが芋 しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし りんご	米 からすかれい しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし たまねぎ にんじん だいこん ねぎ みそ かつお・昆布だし りんご	米 だい しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし きゅうり にんじん 油 三温糖 りんご酢 じゃが芋 たまねぎ キャベツ アレルギー用ブイヨン	米 卵 * キャベツ ねぎ しょうゆ(濃) 三温糖 片栗粉 かつお・昆布だし ほうれん草 しょうゆ(濃) かつお・昆布だし 絹ごし豆腐 たまねぎ にんじん にら アレルギー用ブイヨン みかん
午後	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
母乳	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク

★うれしい効能たっぷりの冬野菜★



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用があるとされています。冬の野菜をたっぷり食べましょう♪

- ・ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜。
- ・ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ・ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える。



- ・離乳食は、子供の月齢や成長の様子に合わせて保育所で切り方や味付けを調節して作っています。
- ・中期食の子供について、公立保育所では、午前に食事を1回提供します。
- ・子供それぞれのリズムに合わせて、適宜ミルクを飲みます。
- ・おかゆは、7倍がゆ～5倍がゆ(全がゆ)を目安としています。
- ・たまごについて、中期食は卵黄を使います。(＊印をつけています)
- ・わかめやねぎは、軟らかくなるまで煮ます。

* 献立表は前月末に、西宮市のホームページに掲載しています。
* 天候等により食材の一部が変更になる場合があります。
* 給食に使用している食材の産地については、西宮市のホームページ「公立保育所給食食材の産地情報」で確認できます。





Table with 15 columns (days 1-16) and 4 rows (meal type, ingredients, milk, and other notes). Columns include dates from 1日(木) to 16日(金). Rows include '午前' (meal), '材料名' (ingredients), 'ミルク' (milk), and '母乳色' (breast milk color).

Table with 10 columns (days 17-28) and 4 rows (meal type, ingredients, milk, and other notes). Columns include dates from 17日(土) to 28日(水). Rows include '午前' (meal), '材料名' (ingredients), '午後' (meal), and '母乳色' (breast milk color).

Section titled '離乳食でも旬の野菜を使用します' (We use seasonal vegetables even in baby food). Includes illustrations of various vegetables and fruits, and a list of bullet points explaining the benefits and usage of seasonal produce in baby food.





日	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
午前	おかゆ ツナと野菜のスープ煮 りんごのフレンチサラダ オレンジ	鮭のおかゆ さつま芋の含め煮 のっぺい汁	おかゆ 野菜のそぼろ煮 大根サラダ すまし汁 バナナ	しらすうどんのやわらか煮 かぼちゃの甘煮	おかゆ 煮魚 小松菜のごま和え すまし汁	おかゆ 鶏そぼろと豆腐のうま煮 レタスとじゃこのサラダ 野菜スープ みかん	おかゆ 煮魚 ごま和え みそ汁	おかゆ しらすと野菜のスープ煮 野菜サラダ バナナ	鶏そぼろ粥 レタスのスープ	おかゆ 白身魚と野菜のやわらか煮 チンゲン菜のおかゆ みそ汁 いよかん	おかゆ 鶏ささみのほくし煮 ゆで野菜 豆腐と野菜のスープ	おかゆ 煮魚 さつま芋の炒め煮 みそ汁 バナナ	おかゆ 石狩鍋 白菜の煮浸し	おかゆ ゴマみそ炒め煮 かきたま汁 りんご
材料名	米 ツナ(水煮) たまねぎ じゃが芋 にんじん アレルギー用フィオン りんご キャベツ だいこん 油 りんご酢 三温糖 オレンジ	米 鮭 しょうゆ(淡) 昆布だし 白ごま さつま芋 しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし	米 鶏肉ミンチ たまねぎ しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし 片栗粉 だいこん ツナ(水煮) 油 りんご酢 三温糖 ねぎ しょうゆ(淡) かつお・昆布だし 片栗粉	うどん(冷) しらす干し たまねぎ にんじん ねぎ しょうゆ(淡) しょうゆ(濃) かつお・昆布だし かぼちゃ しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし	米 たら しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし 小松菜 白ごま しょうゆ(濃) かつお・昆布だし 絹ごし豆腐 たまねぎ にんじん みつば しょうゆ(淡) かつお・昆布だし	米 鶏肉ミンチ 木綿豆腐 かつお・昆布だし しょうゆ(濃) 三温糖 片栗粉 レタス きゅうり しらす干し 酢 三温糖 しょうゆ(淡) ごま油 じゃが芋 にんじん たまねぎ アレルギー用フィオン みかん	米 からすかれい しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし にんじん きゅうり 白ごま しょうゆ(濃) かつお・昆布だし かぶ たまねぎ かぶ葉 みそ かつお・昆布だし	米 しらす干し たまねぎ じゃが芋 にんじん アレルギー用フィオン キャベツ 油 りんご酢 三温糖 バナナ	米 鶏肉ミンチ しょうゆ(淡) 三温糖 キャベツ ねぎ かつお・昆布だし レタス 絹ごし豆腐 にんじん わかめ(乾) アレルギー用フィオン	米 たら たまねぎ 黄パプリカ 赤パプリカ しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし 片栗粉 チンゲン菜 花かつお しょうゆ(濃) かつお・昆布だし だいこん にんじん ねぎ みそ かつお・昆布だし いよかん	米 鶏肉ささみ しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし 片栗粉 ブロッコリー かつお・昆布だし 絹ごし豆腐 たまねぎ にんじん ねぎ アレルギー用フィオン	米 からすかれい しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし さつま芋 しょうゆ(濃) 三温糖 白ごま ごま油 かつお・昆布だし 白菜 たまねぎ にんじん みそ かつお・昆布だし バナナ	米 鮭 じゃが芋 焼き豆腐 だいこん にんじん ねぎ みそ かつお・昆布だし 白菜 しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし	米 たまねぎ にんじん ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 白ごま ごま油 みそ しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし 卵* 絹ごし豆腐 ほうれん草 しょうゆ(淡) かつお・昆布だし 片栗粉 りんご
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
材料名	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク

日	21日(土)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	30日(月)	31日(火)
午前	おじゃ ブロッコリーサラダ	おかゆ 卵とじ チンゲン菜の割り醤油和え 豆腐スープ オレンジ	おかゆ 煮魚 春雨の酢の物 みそ汁	おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 なたね和え いよかん	おかゆ じゃぶ煮 小松菜とかぼちゃのうま煮	おかゆ 鮭と野菜のミルク煮 りんごのフレンチサラダ いちご	おじゃ 大根の含め煮	おかゆ 人参の炒め煮 たまごスープ みかん	おかゆ ほうれん草のお浸し みそ汁
材料名	米 ツナ(水煮) たまねぎ にんじん しょうゆ(淡) かつお・昆布だし ブロッコリー しらす干し 油 りんご酢 三温糖 オレンジ	米 卵* たまねぎ 赤パプリカ しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし チンゲン菜 しょうゆ(濃) かつお・昆布だし 絹ごし豆腐 にんじん みすな アレルギー用フィオン オレンジ	米 からすかれい しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし はるさめ きゅうり しらす干し わかめ(乾) 三温糖 酢 しょうゆ(淡) なす たまねぎ にんじん ねぎ みそ かつお・昆布だし	米 絹ごし豆腐 白菜 にんじん たまねぎ チンゲン菜 しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし 片栗粉 ほうれん草 かつお・昆布だし しょうゆ(濃) 卵* 油 三温糖 塩 かつお・昆布だし いよかん	米 鶏肉 木綿豆腐 たまねぎ にんじん しょうゆ(淡) 三温糖 かつお・昆布だし 小松菜 かぼちゃ 三温糖 しょうゆ(濃) かつお・昆布だし	米 鮭 たまねぎ にんじん カリフラワー 育児用ミルク アレルギー用フィオン 片栗粉 りんご キャベツ きゅうり 油 りんご酢 三温糖 いちご	米 しらす干し 白菜 チンゲン菜 にんじん しょうゆ(淡) かつお・昆布だし だいこん 三温糖 しょうゆ(淡) かつお・昆布だし	米 にんじん しょうゆ(濃) 三温糖 油 かつお・昆布だし 卵* 絹ごし豆腐 たまねぎ ねぎ アレルギー用フィオン 片栗粉 みかん	米 からすかれい しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし ほうれん草 しょうゆ(濃) かつお・昆布だし たまねぎ 白菜 にんじん みそ かつお・昆布だし
午後	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
材料名	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク

食事前後は 手をきれいに!

食事前の手洗いは、「さあ、これから食事ですよ」の合図にもなり、とても大切。「おなかすいたね。おいしいごはん食べようね」とことばかけをしながら、赤ちゃんの手を洗ってあげましょう。そして食事が終わった後も、「おいしかったね。いっぱい食べたね」「きれいになったね。気持ちいいね」などとことばかけをしながら、あたたかいおしぼりで口元と手を拭いてあげましょう。

* 献立表は前月末に、西宮市のホームページに掲載しています。
 * 天候等により食材の一部が変更になる場合があります。
 * 給食に使用している食材の産地については西宮市のホームページ「公立保育所給食食材の産地情報」で確認できます。

• 離乳食は、子供の月齢や成長の様子に合わせて保育所で切り方や味付けを調節して作っています。
 • 中期食の子供について、公立保育所では、午前に食事を1回提供します。
 • 子供それぞれのリズムに合わせて、適宜ミルクを飲みます。
 • おかゆは、7倍がゆ～5倍がゆ(全がゆ)を目安としています。
 • たまごについて、中期食は卵黄を使います。(*印をつけています)
 • わかめやねぎは、軟らかくなるまで煮ます。



Main table containing daily menu items for the first 17 days of February, organized by date (1日 to 17日) and time of day (午前, 午後). Columns include meal name, ingredients, and milk type.

Continuation of the menu table for the second half of February (18日 to 28日), including meal names, ingredients, and milk types.

Informational section with a star border containing the text: 『いただきます』『ごちそうさま』, a message about the importance of mealtime, and a QR code. Includes a small illustration of a child eating.



日	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
午前	おかゆ 煮魚 じゃが芋のごま酢和え けんちん汁 オレンジ	おかゆ しらすと野菜のトマト煮 野菜スープ	卵おじや 小松菜のしらす煮 みそ汁 いちご	おじや じゃが芋の含め煮	おかゆ 鮭と野菜のみそ煮 すまし汁 オレンジ	おかゆ 鶏と野菜のスープ煮 野菜スープ	おかゆ 卵とじ ブロッコリーの割り醤油和え みそ汁 バナナ	おかゆ 煮魚 さつま芋の含め煮 ばち汁	鶏そぼろ粥 春雨のサラダ りんご	おじや 豆腐とレタスのスープ	おかゆ 煮魚 人参と大根のしりしり たまごスープ オレンジ	おかゆ 白身魚と野菜のトマト煮 春野菜サラダ	おじや 小松菜の炒め煮 鶏肉と野菜のスープ りんご	おかゆ じゃが芋のお焼き ゆで野菜 すまし汁
材料名	米 たい しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし じゃが芋 きゅうり 白ごま 三温糖 酢 しょうゆ(淡) 絹ごし豆腐 だいこん たまねぎ しょうゆ(淡) ごま油 かつお・昆布だし 片栗粉 オレンジ	米 しらす干し たまねぎ にんじん ピーマン トマト(水煮) 三温糖 アレルギー用フィオン ほうれん草 白菜 アレルギー用フィオン	米 卵* ツナ(水煮) きゅうり しょうゆ(淡) 昆布だし 小松菜 しらす干し しょうゆ(濃) かつお・昆布だし たまねぎ にんじん だいこん ねぎ みそ かつお・昆布だし いちご	米 しらす干し 春キャベツ チンゲン菜 にんじん しょうゆ(淡) かつお・昆布だし じゃが芋 しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし	米 鮭 春キャベツ たまねぎ にんじん みそ 三温糖 かつお・昆布だし 片栗粉 絹ごし豆腐 ほうれん草 だいこん わかめ(乾) しょうゆ(淡) かつお・昆布だし オレンジ	米 鶏肉 じゃが芋 にんじん 片栗粉 アレルギー用フィオン 春キャベツ たまねぎ アレルギー用フィオン 絹ごし豆腐 しょうゆ(濃) かつお・昆布だし バナナ	米 卵* 春キャベツ ねぎ しょうゆ(濃) 三温糖 片栗粉 かつお・昆布だし ブロッコリー しょうゆ(濃) かつお・昆布だし 絹ごし豆腐 たまねぎ ほうれん草 にんじん わかめ(乾) みそ かつお・昆布だし バナナ	米 からすかれい しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし さつま芋 しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし たまねぎ にんじん みすな ばち(そうめん) しょうゆ(淡) かつお・昆布だし	米 鶏肉ミンチ にんじん たまねぎ にんじん しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし はるさめ きゅうり わかめ(乾) 油 酢 三温糖 しょうゆ(淡) りんご	米 春キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうゆ(淡) かつお・昆布だし 絹ごし豆腐 レタス わかめ(乾) アレルギー用フィオン しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし 卵* 絹ごし豆腐 ほうれん草 たまねぎ アレルギー用フィオン 片栗粉 オレンジ	米 たら じゃが芋 たまねぎ にんじん トマト(水煮) 三温糖 アレルギー用フィオン 春キャベツ アスパラガス 花かつお 油 酢 三温糖 しょうゆ(淡)	米 にんじん しらす干し しょうゆ(淡) かつお・昆布だし 小松菜 三温糖 しょうゆ(濃) かつお・昆布だし ごま油 鶏肉 たまねぎ だいこん ねぎ アレルギー用フィオン りんご	米 じゃが芋 たまねぎ 油 片栗粉 ブロッコリー かつお・昆布だし 絹ごし豆腐 白菜 にんじん みつば わかめ(乾) しょうゆ(淡) かつお・昆布だし	
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
材料名	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク

日	17日(金)	18日(土)	20日(月)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
午前	おかゆ 煮魚 ほうれん草のおかか煮 みそ汁 いちご	しらすうどんのやわらか煮 かぼちゃの甘煮	おかゆ 煮魚 キャベツの割り醤油和え 玉ねぎの牛乳スープ オレンジ	おかゆ しらすと野菜のうま煮 豆腐スープ バナナ	おかゆ 煮魚 ブロッコリーのおかか煮 みそ汁	おかゆ ごま和え かきたま汁 いちご	鶏そぼろ粥 野菜スープ	おかゆ ツナと人参の炒め煮 飛鳥汁 りんご	おかゆ 煮魚 小松菜のごま和え みそ汁	おかゆ 鶏肉と野菜のスープ煮 りんごのフレンチサラダ バナナ	おかゆ フーチャンプルー すまし汁	おかゆ 煮魚 人参の炒め煮 みそ汁 オレンジ
材料名	米 からすかれい しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし ほうれん草 にんじん 花かつお しょうゆ(濃) かつお・昆布だし たまねぎ ねぎ みそ かつお・昆布だし いちご	うどん(冷) しらす干し たまねぎ にんじん ねぎ しょうゆ(淡) しょうゆ(濃) かつお・昆布だし かぼちゃ しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし	米 からすかれい しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし 春キャベツ しょうゆ(濃) かつお・昆布だし たまねぎ 牛乳 アレルギー用フィオン オレンジ	米 しらす干し ほうれん草 にんじん しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし 絹ごし豆腐 白菜 ねぎ アレルギー用フィオン バナナ	米 からすかれい しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし ブロッコリー 花かつお しょうゆ(濃) かつお・昆布だし たまねぎ チンゲン菜 しょうゆ(淡) かつお・昆布だし 片栗粉 いちご	米 にんじん きゅうり 白ごま しょうゆ(濃) かつお・昆布だし 卵* 絹ごし豆腐 たまねぎ チンゲン菜 しょうゆ(淡) かつお・昆布だし 片栗粉	米 鶏肉ミンチ にんじん たまねぎ ねぎ しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし じゃが芋 春キャベツ だいこん アレルギー用フィオン いちご	米 ツナ(水煮) にんじん しょうゆ(濃) 三温糖 油 かつお・昆布だし 鶏肉 白菜 たまねぎ だいこん しょうゆ(淡) 三温糖 アレルギー用フィオン 牛乳 りんご	米 からすかれい しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし 小松菜 にんじん 白ごま しょうゆ(濃) かつお・昆布だし かぼちゃ たまねぎ ねぎ みそ かつお・昆布だし	米 鶏肉 たまねぎ にんじん ピーマン ふ 花かつお しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし 油 りんご酢 三温糖 バナナ	米 卵* 春キャベツ にんじん ピーマン 油 花かつお しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし 絹ごし豆腐 たまねぎ みつば しょうゆ(淡) かつお・昆布だし	米 からすかれい しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし にんじん しょうゆ(濃) 三温糖 油 かつお・昆布だし じゃが芋 ほうれん草 だいこん わかめ(乾) みそ かつお・昆布だし オレンジ
午後	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
材料名	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク

・離乳食は、子供の月齢や成長の様子に合わせて保育所で切り方や味付けを調節して作っています。

・中期食の子供について、公立保育所では、午前に食事を1回提供します。

・子供それぞれのリズムに合わせて、適宜ミルクを飲みます。

・おかゆは、7倍がゆ～5倍がゆ(全がゆ)を目安としています。

・たまごについて、中期食は卵黄を使います。(※印をつけています)

・わかめやねぎは、軟らかくなるまで煮ます。



*献立表は前月末に、西宮市のホームページに掲載しています。
*天候等により食材の一部が変更になる場合があります。
*給食に使用している食材の産地については、西宮市のホームページ「公立保育所給食食材の産地情報」で確認できます。

