



Table with 14 columns (days 2日 to 18日) and 4 rows (午前, 材料名, 午後, 材料名). Contains meal details for the 10th month.

Table with 14 columns (days 19日 to 31日) and 4 rows (午前, 材料名, 午後, 材料名). Contains meal details for the 10th month.

食事前後は手をきれいに・・・
食事の手洗いは、「さあ、これから食事ですよ」の合図にもなり、とても大切です。
Illustration of a child washing hands.

- ・後期食の子供について、公立保育所では、午前・午後各1回食事を提供します。
・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。
・おかゆは、5倍おかゆ(全がゆ)～軟飯を目安としています。
・『パン(パン粥)』の日は、どちらかを提供します。
・たまごについて、後期食は全卵を使います。(＊印をつけています)
・(☆)マークで表している献立名および内容は、各保育所からお知らせします。

＊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。



↓西宮市HP↓

Main table with 15 columns (days 1-17) and 4 rows (meal type, ingredients, milk, and other materials).

Main table with 10 columns (days 18-30) and 4 rows (meal type, ingredients, milk, and other materials).

与え方にひと工夫
食べ物の硬さや大きさは、子どもの発達に合わせて調節することが大切です。3回食が始まり、食べることに慣れてくると、舌を動かし食べ物を歯茎に移動させてつぶすことができるようになります。...



- 後期食の子供について、公立保育所では、午前・午後各1回食事を提供します。
食事の他に、適宜ミルクを飲みます。
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。
(☆) マークで表している献立名および内容は、各保育所からお知らせします。

*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。





Main menu table with columns for dates from 1st to 16th, and rows for meal components (午前, 午後) and materials (材料名).

Main menu table with columns for dates from 18th to 28th, and rows for meal components (午前, 午後) and materials (材料名).

食事の正しい姿勢って? (Correct eating posture). Includes an illustration of a child eating and text explaining the importance of posture and table height.

Additional notes regarding meal provision, lactation diet, and contact information for the West Miyako City Child Care Center.





日	4日(木)	5日(金)	6日(土)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
午前	おかゆ ツナと野菜のスープ煮 春雨の酢の物	鮭のおかゆ かぼちゃの甘煮 かきたま汁 オレンジ	わかめうどんのやわらか煮 じゃが芋のそぼろ煮	おかゆ 煮魚 キャベツのおかか煮 豆腐スープ	おかゆ 野菜のそぼろ煮 酢の物 すまし汁 バナナ	おかゆ たいと野菜のやわらか煮 小松菜のごま和え 豆腐スープ	パン (パン粥) 鶏肉と野菜のミルク煮 きゅうりのサラダ みかん	おじや 大根のきめ煮	おかゆ 煮魚 しるなのごま和え けんちん汁 りんご	おかゆ 卵とし 小松菜とかぼちゃのうま煮	おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 ごま和え みかん	おかゆ 豆腐の卵とし みそ汁	おかゆ 鮭のやわらか煮 みそ汁 バナナ	スバグティのやわらか煮 わかめスープ
材料名	米 ツナ(水煮) たまねぎ じゃが芋 にんじん アレルギー用ブイヨン はるさめ だいこん しらす干し わかめ(乾) 三温糖 酢 しょうゆ(淡)	米 鮭 しょうゆ(淡) 昆布だし 白ごま かぼちゃ しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし 卵 * たまねぎ にんじん ふ しょうゆ(淡) かつお・昆布だし 片栗粉 オレンジ	うどん(冷) にんじん ねぎ わかめ(乾) しょうゆ(淡) しょうゆ(濃) かつお・昆布だし じゃが芋 鶏肉ミンチ しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし 片栗粉	米 たら しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし キャベツ 花かつお 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 みすな アレルギー用ブイヨン	米 豚肉ミンチ 鶏肉ミンチ 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 きゅうり しらす干し 酢 三温糖 しょうゆ(淡) かぶ かぶ葉 しょうゆ(淡) かつお・昆布だし バナナ	米 たい たまねぎ しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし 片栗粉 小松菜 白ごま しょうゆ(濃) しょうゆ(淡) 三温糖 かつお・昆布だし	ロールパン 育児用ミルク 鶏肉 たまねぎ カリフラワー にんじん 育児用ミルク アレルギー用ブイヨン 片栗粉 きゅうり 白ごま 酢 三温糖 しょうゆ(淡) ごま油 みかん	米 しらす干し キャベツ にんじん チンゲン菜 しょうゆ(淡) かつお・昆布だし だいこん しょうゆ(淡) 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 しろな 白ごま しょうゆ(濃) かつお・昆布だし	米 牛肉 * たまねぎ にんじん みつば しょうゆ(濃) 三温糖 片栗粉 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 焼き豆腐 豚肉 白菜 たまねぎ にんじん 春菊 三温糖 しょうゆ(淡) 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 みかん	米 木綿豆腐 鶏肉 卵 * たまねぎ にんじん きぬさや しょうゆ(濃) 三温糖 しょうゆ(淡) かつお・昆布だし 片栗粉 さつま芋 白菜 ねぎ みそ かつお・昆布だし	米 鮭 しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし アレルギー用ブイヨン 粉チーズ わかめ(乾) レタス アレルギー用ブイヨン	スバグティ しらす干し たまねぎ にんじん ピーマン アレルギー用ブイヨン 粉チーズ
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 パン粥	ミルク ヨーグルト	ミルク てりやきまん	ミルク (☆)	ミルク (☆)
材料名	育児用ミルク (☆) 園でお知らせ	育児用ミルク (☆) 園でお知らせ	育児用ミルク (☆) 園でお知らせ	育児用ミルク (☆) 園でお知らせ	育児用ミルク (☆) 園でお知らせ	さつま芋 白糖	育児用ミルク (☆) 園でお知らせ	育児用ミルク (☆) 園でお知らせ	育児用ミルク (☆) 園でお知らせ	育児用ミルク ドッグパン 育児用ミルク	育児用ミルク ヨーグルト	育児用ミルク ホットケーキミックス 油 鶏肉ミンチ たまねぎ にんじん 油 しょうゆ(濃) 酢 三温糖 片栗粉	育児用ミルク (☆) 園でお知らせ	育児用ミルク (☆) 園でお知らせ

日	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
午前	おかゆ ツナ入り卵とし チンゲン菜のお浸し すまし汁 みかん	おかゆ 煮魚 人参の炒め煮 みそ汁	パン (パン粥) しらすと野菜のスープ煮 マカロニサラダ いよかん	おかゆ 煮魚 小松菜のおかか煮 春雨スープ	おかゆ 鶏肉と野菜のうま煮 すまし汁 りんご	うどん(冷) ねぎ しょうゆ(淡) しょうゆ(濃) かつお・昆布だし	おかゆ 煮魚 白菜の和風サラダ たまごスープ いよかん	おかゆ 鶏肉のうま煮 アロカリの割り醤油和え 野菜スープ	おかゆ すきやき風煮 なたね和え バナナ
材料名	米 卵 * ツナ(水煮) たまねぎ にんじん ひじき(乾) 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 絹ごし豆腐 だいこん みつば しょうゆ(淡) かつお・昆布だし 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 さやいんげん しょうゆ(濃) 三温糖 白ごま ごま油 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	ロールパン 育児用ミルク 豚肉 しらす干し じゃが芋 たまねぎ にんじん アレルギー用ブイヨン マカロニ キャベツ きゅうり 油 三温糖 りんご酢 いよかん	米 たら しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし 小松菜 花かつお しょうゆ(濃) かつお・昆布だし たまねぎ にんじん はるさめ わかめ(乾) アレルギー用ブイヨン	米 鶏肉 だいこん にんじん きぬさや 三温糖 しょうゆ(濃) 片栗粉 かつお・昆布だし 絹ごし豆腐 たまねぎ 白菜 みつば 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 白菜 きゅうり 花かつお 油 酢 三温糖 しょうゆ(淡) 卵 * たまねぎ にんじん アレルギー用ブイヨン 片栗粉 いよかん	米 鶏肉 三温糖 しょうゆ(濃) 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	米 牛肉 焼き豆腐 たまねぎ 白菜 にんじん 春菊 ふ 油 しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし 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 バナナ	米 すきやき風煮 なたね和え バナナ
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 (☆) 園でお知らせ	育児用ミルク (☆) 園でお知らせ	育児用ミルク (☆) 園でお知らせ	育児用ミルク (☆) 園でお知らせ	育児用ミルク (☆) 園でお知らせ	育児用ミルク (☆) 園でお知らせ	育児用ミルク (☆) 園でお知らせ	さつま芋	育児用ミルク (☆) 園でお知らせ

*** 好き嫌いへの対応 ***

離乳食も9~11か月頃になると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。特に、はじめて口にするものや食べ慣れていないものは、なかなか食べてくれません。食べないからといって与えるのをあきらめるのではなく、調理法を変えたり、味つけを変えたりして、少しずつ与えてみると良いでしょう。ただし、どうしても食べない場合は空腹ではない場合も。だらだら続けるのではなく、20分ぐらいで切り上げるようにしましょう。

●後期食の子供について、公立保育所では、午前・午後各1回食事を提供します。食事の他に、適宜ミルクを飲みます。

●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。

- おかゆは、5倍がゆ(全がゆ)～軟飯を目安としています。
- 『パン(パン粥)』の日は、どちらかを提供します。
- たまごについて、後期食は全卵を使います。(※印をつけています)

●(☆)マークで表している献立名および内容は、各保育所からお知らせします。

※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。

↓西宮市HP↓



Main menu table with columns for dates from 1日(木) to 17日(土). Rows include meal descriptions, ingredients, and allergen information.

Continuation of the menu table from 19日(月) to 29日(木). Rows include meal descriptions, ingredients, and allergen information.

『体調不良のときの食事』
子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。
・下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
・便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
・発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。
●後期食の子供について、公立保育所では、午前・午後各1回食事を提供します。食事の他に、適宜ミルクを飲みます。
●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。
○おかゆは、5倍がゆ(全がゆ)～軟飯を目安としています。
○『パン(パン粥)』の日は、どちらかを提供します。
○たまごについて、後期食は全卵を使います。(＊印をつけています)
●(☆)マークで表している献立名および内容は、各保育所からお知らせします。
*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 14 columns (days 1-16) and 4 rows (meal type, ingredients, milk, and allergen info).

Table with 11 columns (days 18-30) and 4 rows (meal type, ingredients, milk, and allergen info).

離乳食後期は、3回食に移行する時期です。少量の醤油や油など使えるようになるので、味付けやレシピの幅が広がります。3回の食事全体でバランスがよくなるような献立を立ててあげるよいですね。後期の1回の食事量の目安は以下の通りです。
おかゆ・軟飯…80～90g程度
野菜・果物など…30～40g程度
魚やお肉…15～20g程度
食べられる量には個人差があります。お子さんの様子を見ながら調節してあげてください。
・後期食の子供について、公立保育所では、午前・午後に各1回食事を提供します。食事の他に、適宜ミルクを飲みます。
・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。
・おかゆは、5倍がゆ(全がゆ)～軟飯を目安としています。『パン(パン粥)』の日は、どちらかを提供します。
・たまごについて、後期食は全卵を使います。(※印をつけています)
・(☆)マークで表している献立名および内容は、各保育所からお知らせします。



※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。