


日	1日(水)	2日(木)	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)	17日(金)	18日(土)	20日(月)
午前	おかゆ 野菜のみそ炒め煮 ごま酢和え いちご	パン(パン粥) 牛肉と野菜のスープ煮 ブロッコリーサラダ	おかゆ 煮魚 春雨の酢の物 野菜スープ	おかゆ 豆腐の卵とし みそ汁 甘夏	おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 ごま和え	おかゆ 煮魚 人参の甘煮 かきたま汁 バナナ	おじや 大根の含め煮	おかゆ 鮭のやわらか煮 みそ汁 オレンジ	おかゆ 豚肉と野菜のうま煮 ポテトサラダ レタスのスープ	おじや 小松菜の炒め煮 豆乳スープ 甘夏	おかゆ 煮魚 70%の割り醤油和え みそ汁	おかゆ 鶏肉のうま煮 人参とじゃが芋の含め煮 豆腐と野菜のスープ バナナ	うどんのやわらか煮 かぼちゃのそぼろ煮	おかゆ 卵とし 小松菜とかぼちゃのうま煮 オレンジ
材料名	米 豚肉ミンチ なす たまねぎ にんじん ねぎ ごま油 しょうゆ(濃) 三温糖 みそ かつお・昆布だし 片栗粉 きゅうり しらす干し 白ごま 酢 三温糖 しょうゆ(淡) いちご	ロールパン 育児用ミルク 牛肉 絹ごし豆腐 じゃが芋 たまねぎ にんじん アレルギー用ブイヨン ブロッコリー 黄パプリカ 赤パプリカ 油 りんご酢 三温糖	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 だいこん しらす干し わかめ(乾) 三温糖 酢 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	米 木綿豆腐 鶏肉 卵 たまねぎ にんじん きぬさや さやいんげん しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし 片栗粉 かぼちゃ 白菜 ねぎ みそ かつお・昆布だし 甘夏	米 絹ごし豆腐 牛肉 じゃが芋 たまねぎ にんじん さやいんげん しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし だいこん きゅうり 白ごま 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 しょうゆ(淡) かつお・昆布だし 片栗粉 バナナ	米 豚肉 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 にんじん さやいんげん しょうゆ(濃) 三温糖 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 卵 絹ごし豆腐 ほうれん草 たまねぎ しょうゆ(淡) かつお・昆布だし 片栗粉 バナナ	米 鮭 しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし 片栗粉 たまねぎ にんじん ねぎ みそ かつお・昆布だし オレンジ	米 豚肉 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 じゃが芋 きゅうり ツナ(水煮) 油 三温糖 りんご酢 レタス わかめ(乾) アレルギー用ブイヨン	米 しらす干し わかめ(乾) 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 豆乳(調整) 白菜 たまねぎ にんじん ねぎ しょうゆ(淡) アレルギー用ブイヨン 甘夏	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 しょうゆ(濃) かつお・昆布だし たまねぎ にんじん わかめ(乾) みそ かつお・昆布だし にんじん じゃが芋 さやいんげん 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 アレルギー用ブイヨン バナナ	米 うどん(冷) ねぎ しょうゆ(淡) しょうゆ(濃) かつお・昆布だし かぼちゃ 鶏肉ミンチ 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 オレンジ			
午後	ミルク(☆)	ミルク いも粥	ミルク チーズかるかん	ミルク(☆)	ミルク おじや	ミルク(☆)	ミルク(☆)	ミルク(☆)	ミルク りんごジャムサンド(パン粥)	ミルク(☆)	ミルク さつまいものレモン煮	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 米 さつまいも 昆布だし	育児用ミルク 長芋 クリームチーズ 小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 油	育児用ミルク (☆) 園でお知らせ	育児用ミルク 米 レタス しらす干し ねぎ しょうゆ(淡) かつお・昆布だし	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 食パン・サンドイッチ用 りんごジャム 育児用ミルク	育児用ミルク (☆) 園でお知らせ	育児用ミルク さつまいも 上白糖 生レモン果汁	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

日	21日(火)	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	パン(パン粥) 豚肉と野菜のトマト煮 きゅうりとしらすのサラダ	おかゆ たらのホイル焼き チンゲン菜のおかか煮 みそ汁 バナナ	おかゆ 煮魚 なたね和え すまし汁	おかゆ 豚肉と野菜のうま煮 トマトサラダ 甘夏	スパゲティのやわらか煮 豆腐スープ	おかゆ 煮魚 小松菜のおかか煮 みそ汁 オレンジ	おかゆ 鶏と野菜のうま煮 たまごスープ	おかゆ 鮭のやわらか煮 ひじきの炒め煮 春雨スープ バナナ	おかゆ お好み風オムレツ チンゲン菜のお浸し みそ汁	おかゆ 煮魚 人参の炒め煮 すまし汁 オレンジ
材料名	ロールパン 育児用ミルク 豚肉 なす たまねぎ にんじん トマト(水煮) 三温糖 アレルギー用ブイヨン きゅうり しらす干し 白ごま 酢 三温糖 しょうゆ(淡) ごま油	米 たら たまねぎ にんじん しょうゆ(濃) かつお・昆布だし チンゲン菜 花かつお しょうゆ(濃) かつお・昆布だし 絹ごし豆腐 だいこん みずな 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 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 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 豚肉 絹ごし豆腐 じゃが芋 たまねぎ にんじん なす しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし トマト キャベツ ツナ(水煮) 油 りんご酢 三温糖 甘夏	スパゲティ 牛肉ミンチ たまねぎ にんじん アレルギー用ブイヨン 粉チーズ 絹ごし豆腐 レタス わかめ(乾) アレルギー用ブイヨン	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 花かつお 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 オレンジ	米 鶏肉 にんじん ピーマン 三温糖 しょうゆ(濃) 片栗粉 かつお・昆布だし 卵 絹ごし豆腐 たまねぎ にら アレルギー用ブイヨン 片栗粉	米 鮭 しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし 片栗粉 ひじき(乾) にんじん さやいんげん しょうゆ(濃) 三温糖 かつお・昆布だし ほうれん草 だいこん はるさめ わかめ(乾) アレルギー用ブイヨン バナナ	米 卵 豚肉ミンチ キャベツ ねぎ 油 塩 チンゲン菜 しょうゆ(濃) かつお・昆布だし なす 白菜 にんじん みそ 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 オレンジ	
午後	ミルク スティックポテト	ミルク ヨーグルト	ミルク(☆)	ミルク(☆)	ミルク(☆)	ミルク(☆)	ミルク パン粥	ミルク(☆)	ミルク ヨーグルト(いちごジャム)	ミルク(☆)
材料名	育児用ミルク じゃが芋 油 塩	育児用ミルク ヨーグルト	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 ドッグパン 育児用ミルク	育児用ミルク (☆) 園でお知らせ	育児用ミルク 無糖ヨーグルト いちごジャム	育児用ミルク (☆) 園でお知らせ

9か月頃は噛みたくなる工夫を

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。9か月頃には舌を動かして食べ物を歯茎に移動させてつぶすことができますが、唾液と混ぜ合わせることは、まだできません。魚、肉、葉物野菜等とはろみをつけて、のどごしをよくしてから食べさせましょう。

1歳を過ぎると自分で手づかみをして食べるようになります。手づかみしたくなるような形や色合いを工夫し、食事の意欲を引き出しましょう。さらに、いろいろな歯ごたえを経験できるように食材にも変化をつけます。よく噛んで味わうように「どんな音がするかな」と楽しく盛り上げることも大切です。



- ・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。
- ・(☆) 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。↓西宮市HP↓
 ※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。

