

日付	献立名	離乳食完了期 (12～18ヶ月頃)	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	おやつ	10時おやつ (未満児)	エネルギー (kcal)
2(月)	豚肉どんぶり、 かにかまの和え物、 ぶどうゼリー	バナナ、豚肉どんぶり、 きゅうりのだし煮、 豆腐蒸しパン	豚肉、油揚げ、卵、 かにかま	米、片栗粉、 さとう、マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、 ねぎ、きゅうり	牛乳、 豆腐ドーナッツ	バナナ	589 541
3(火)	ホットドック、 田舎スープ、 オレンジ	赤ちゃんせんべい、食パン、 具沢山シチュー、オレンジ、 アンパンマンビスケット	あらびきウインナー、 豚肉	長ロール、米油	キャベツ、玉ねぎ、 干しいたけ、大根、 にんじん、白菜、ねぎ、 オレンジ	牛乳、 ベジタべる	牛乳、 赤ちゃんせんべい	493 463
4(水)	ご飯、 鶏ちゃん焼き、 ほうれん草のみそ汁、 黄桃シロップ漬け	がんばれ！野菜家族、軟飯、 鶏肉のみそ煮、ほうれん草のみそ汁、 にんじん蒸しケーキ	鶏肉、かしば香るみそ、 油揚げ、煮干し、みそ	米、米油、みりん、 ごま油	キャベツ、にら、にんじん、 ほうれん草、 黄桃シロップ漬け	牛乳、 にんじんケーキ	牛乳、 がんばれ！野菜家族	538 494
5(木)	ひじきごはん、 魚の塩焼き、 ブロッコリーおかか風味、 根菜のみそ汁	サクサクボーロかぼちゃ、軟飯、 ひじき入り軟飯、野菜入り煮魚、 根菜のみそ汁、豆乳蒸しパン	ひじき、油揚げ、 さば切り身、花かつお、 煮干し、みそ	米、米油、さとう、 オリーブ油、じゃがいも	にんじん、ブロッコリー、 大根、ごぼう、ねぎ	牛乳、 ウインナーパン	牛乳、 サクサクボーロかぼちゃ	572 553
6(金)	ご飯、 鶏肉のバーベキューソース焼き、 マカロニサラダ、 野菜のスープ煮	マンナウエハース、軟飯、 鶏肉の煮物、野菜のスープ煮、 マンナビスケット	鶏肉、ロースハム、 ベーコン	米、さとう、マカロニ、 マヨネーズ、じゃがいも	玉ねぎ、きゅうり、にんじん、 玉ねぎ、ねぎ	ジョア、 黒糖フークレエ	牛乳、 マンナウエハース	625 564
7(土)	きつねうどん、 オレンジ、 牛乳	きつねうどん、オレンジ	油揚げ、かまぼこ、 かつおだし、牛乳	さとう、柔うどん、 みりん	ねぎ、オレンジ			240 193
9(月)	ブルコギ丼、 ワカメスープ、 オレンジ	ハイハイン、ブルコギ丼、 ワカメスープ、オレンジ、 お好み焼き	牛肉、干しわかめ	米、さとう、ごま油、 片栗粉、すりごま	玉ねぎ、にんじん、 にら、もやし、オレンジ	牛乳、 お好み焼き	牛乳、 ハイハイン	511 459
10(火)	長ロール、 鶏肉のレモン焼き、 ペンネトマトソース、 野菜スープ、 牛乳	アンパンマンビスケット、食パン、 鶏肉のトマト煮、野菜スープ、 赤ちゃんせんべい	鶏肉、ベーコン、 あらびきウインナー、 牛乳	長ロール、オリーブ油、 ペンネマカロニ、さとう	レモン、パセリ、玉ねぎ、 にんじん、にんにく、 トマト、キャベツ、 もやし、コーン	あじさいゼリー	牛乳、 アンパンマンビスケット	591 584
11(水)	ご飯、 肉だんごの野菜あんかけ、 春雨サラダ、 バナナ	にんじんせんべい、軟飯、 鶏さき肉のあん煮、春雨スープ、 バナナ、がんばれ！野菜家族	ミートボール、 ロースハム	米、米油、さとう、片栗粉、 はるさめ、マヨネーズ	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、 干しいたけ、白菜、もやし、 きゅうり、コーン、 バナナ	牛乳、 動物ビスケット	牛乳、 にんじんせんべい	629 614
12(木)	マーボー丼、 ミニ春巻き、 拌三糸	むらさきいもせんべい、軟飯、 マーボー豆腐、きゅうりのだし煮、 サクサクボーロかぼちゃ	木綿豆腐、豚ひき肉、 ミニ春巻き、ロースハム	米、さとう、片栗粉、 ごま油、米油、はるさめ	にんじん、玉ねぎ、 にら、もやし、 きゅうり	牛乳、 満月ボン	牛乳、 むらさきいもせんべい	562 529
13(金)	ご飯、 牛肉とじゃが芋の煮込み、 ほうれん草とコーンの和え物、 もずくのみそ汁	マンナビスケット、軟飯、 牛肉とじゃが芋の煮込み、 ほうれん草のみそ汁、 マンナウエハース	牛肉、平てん、厚揚げ、 もずく、木綿豆腐、煮干し、 みそ	米、じゃがいも、こんにゃく、 さとう、みりん、オリーブ油	にんじん、ほうれん草、 コーン、ねぎ	牛乳、 でんでん虫ケーキ	牛乳、 マンナビスケット	579 537
14(土)	食パン、りんごジャム、 ポークケチャップ、 バナナ、 牛乳	食パン、ポークシチュー、 バナナ	豚肉、牛乳	食パン、りんごジャム、 米油	玉ねぎ、にんじん、 ピーマン、バナナ			483 445
16(月)	鶏そぼろ丼、 根菜汁、 黄桃のヨーグルトかけ	バナナ、鶏そぼろ丼、 根菜汁、ヨーグルト、 ハイハイン	鶏ひき肉、錦糸卵、 豚肉、木綿豆腐、 煮干し、みそ、ヨーグルト	米、さとう、みりん、 片栗粉、つきこんにゃく	しょうが、にんじん、 グリーンピース、玉ねぎ、 大根、ごぼう、ねぎ、 黄桃シロップ漬け	牛乳、 おにぎりせんべい (銀シャリ)	バナナ	551 521
17(火)	長ロール、 タンドリーチキン、 スパゲッティサラダ、 ズッキーニのスープ	赤ちゃんせんべい、食パン、 鶏肉の照り煮、ズッキーニのスープ、 アンパンマンビスケット	鶏肉、豚ひき肉	長ロール、マヨネーズ、 サラスパ	にんにく、にんじん、 きゅうり、ズッキーニ、 みかんシロップ漬け、玉ねぎ	牛乳、 タコdeたこ焼き	牛乳、 赤ちゃんせんべい	565 543
18(水)	カレーライス、 コロコロサラダ	がんばれ！野菜家族、カレー風味ライス、 コロコロあえ、 ビスコ	牛肉、 クッキングチーズ	米、じゃがいも、 米油、マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、 グリーンピース、きゅうり、 トマト、コーン	牛乳、 ビスコ、 とろべ〜昆布	牛乳、 がんばれ！野菜家族	587 532
19(木)	ご飯、 鮭のあけぼの焼き、 きゅうりのさっぱり和え、 卵とトマトのスープ	サクサクボーロかぼちゃ、軟飯、 白身魚のミルク煮、卵とトマトのスープ、 フルーツサンド	鮭、粉チーズ、 ちくわ、ベーコン、卵	米、マヨネーズ、 さとう、オリーブ油	にんじん、パセリ、 きゅうり、玉ねぎ、 トマト、オクラ	牛乳、 フルーツサンド	牛乳、 サクサクボーロかぼちゃ	570 559
20(金)	ご飯、 和風ハンバーグ、 和風サラダ、 みそ汁	マンナウエハース、軟飯、 煮込みハンバーグ、みそ汁、 マンナビスケット	豚ひき肉、牛ひき肉、 ひじき、ちくわ、 油揚げ、煮干し、みそ	米、パン粉、 マヨネーズ	玉ねぎ、キャベツ、 きゅうり、小松菜、 えのきたけ、ねぎ	牛乳、 パフスナック	牛乳、 マンナウエハース	588 555
21(土)	焼きスパ、 フレッシュゼリー（りんご）、 牛乳	柔らかクリームスパゲッティ	豚肉、牛乳	スパゲッティ、米油	キャベツ、にんじん、ピーマン			294 242
23(月)	ご飯、 豚肉のみそ炒め、 ピーマンのツナ和え、 みそ汁	ハイハイン、軟飯、 豚肉のみそ煮、みそ汁、 アンパンマンのピーせんべい	豚肉、かしば香るみそ、 ツナ、米油、油揚げ、 煮干し、みそ	米、さとう、 米油、すりごま	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 ピーマン、切干大根、 チンゲン菜	牛乳、 ココナッツサブレ	牛乳、 ハイハイン	560 515
24(火)	バターロール、 肉うどん、 ほうれんそうのごまあえ	アンパンマンビスケット、食パン、 肉うどん、ほうれんそうのかつお煮、 ポテトのおやき	牛肉、油揚げ、 かつおだし、花かつお	バターロール、みりん、 柔うどん、すりごま	玉ねぎ、にんじん、 ねぎ、ほうれん草	牛乳、 ベーコンポテトパイ	牛乳、 アンパンマンビスケット	480 472
25(水)	ご飯、 キャベツ畑のミンチカツ、 ブロッコリーとちくわのごま和え、 ワカメスープ	にんじんせんべい、軟飯、 野菜と鶏さき身肉のミソ煮、 ワカメスープ、 がんばれ！野菜家族	鶏ひき肉、卵、 ちくわ、干しわかめ	米、パン粉、小麦粉、 米油、さとう、すりごま	キャベツ、玉ねぎ、 ブロッコリー、にんじん、 もやし	フルーチェ（いちご）	牛乳、 にんじんせんべい	497 451
26(木)	ご飯、 魚の甘酢焼き、 スタミナ納豆、 けんちん汁（みそ）	むらさきいもせんべい、軟飯、 煮魚、けんちん汁（みそ）、 サクサクボーロかぼちゃ	さば、鶏ひき肉、 ひきわり納豆、厚揚げ、 みそ、煮干し	米、三温糖、 米油、さとう	しょうが、にら、玉ねぎ、 大根、にんじん、しめじ、 ごぼう、ねぎ	牛乳、 カリポテミニ	牛乳、 むらさきいもせんべい	512 461
27(金)	塩豚どんぶり、 ツナの卵やき、 オレンジ	マンナビスケット、軟飯、 豚肉の炒め煮、ツナの卵やき、 オレンジ、マンナウエハース	豚肉、卵、ツナ、 米油	米、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、 レモン、ねぎ、オレンジ	牛乳、 パイかし	牛乳、 マンナビスケット	573 544
28(土)	食パン、いちごジャム、 煮込みハンバーグ、 付野菜、 牛乳	食パン、 野菜のミルク煮	煮込みハンバーグ、牛乳	食パン、いちごジャム、 さとう、マヨネーズ	ブロッコリー、 きゅうり			466 446
30(月)	ご飯、 白身魚のレモンじょうゆ、 キャベツのごま和え、 そうめん汁	バナナ、軟飯、 白身魚と野菜のマッシュ、そうめん汁、 ハイハイン	ホキ、かまぼこ、 油揚げ、煮干し、みそ	米、片栗粉、米油、 さとう、すりごま、 そうめん	レモン、キャベツ、 にんじん、ねぎ	牛乳、 カステラ	バナナ	600 575

※緑字は、上段が3歳以上児・下段が3歳未満児の表示です。

カミカミ・ゴックンできていますか？

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。子どもは体験を積み重ねながら、食材に応じた咀嚼（そしゃく）や嚥下（えんげ）ができるようになります。「よく噛んで食べること」の目的は、食事を美味しく楽しく、安全に食べることです。そのためには、離乳期の「手づかみ食べ」は積極的になさたい行動となります。食べ物を触ったり、握ったりすることで、その固さや触感を体験し、食べ物に関心につながり、自らの意思で食べようとする行動の発達につながります。

「手づかみ食べ」をすると、周りが汚れたり食事に時間がかかる等の負担があるかもしれませんが、「手づかみ食べ」が発育及び発達に必要な行動となりますので、ご家庭でも取り組んでみてくださいね。



「よく噛む」メリット・・・噛むことは安全に食べるために重要なだけでなく、健康・発達にも影響を与えます。

- ★脳の働きを活性化する・・・咀嚼により脳に流れる血液が増加し、脳の働きを活発にする。
- ★味覚の発達を促す・・・唾液が出て、食べ物そのものの味を感じることができる。
- ★胃腸の働きを助ける・・・唾液と混ぜ合わせながら、食べ物を小さくすることで、消化しやすくなる。
- ★肥満を予防する・・・ゆっくりよく噛むことで、満腹感が生まれ、食べすぎを防ぐ。
- ★言葉の発音がはつきりする・・・口の周りの筋肉をよく使うことで、発音がよくなり、表情も豊かになる。
- ★あごが発達する・・・咀嚼の刺激により、あごの骨が成長し永久歯が正しく並ぶスペースができる。
- ★虫歯を予防する・・・唾液で歯を洗浄することができるため、口の中を綺麗に保つことができる。

【今月の地産地消】

- ・4日・・・かしば香るみそ
- ・6日・・・玉ねぎ
- ・17日・・・ズッキーニ
- ・23日・・・かしば香るみそ
- ・24日・・・じゃが芋・玉ねぎ



日付	献立名	離乳食後期 (9～11ヶ月頃)	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	おやつ	10時おやつ (未満児)	エネルギー (Kcal)
2(月)	豚肉どんぶり、 かにかまの和え物、 ぶどうゼリー	バナナ、おかゆ、 豚肉どんぶり、きゅうりのだし煮、 豆腐蒸しパン	豚肉、油揚げ、卵、 かにかま	米、片栗粉、 さとう、マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、 ねぎ、きゅうり	牛乳、 豆腐ドーナッツ 	バナナ	589 541
3(火)	ホットドック、 田舎スープ、 オレンジ	赤ちゃんせんべい、食パン、 具沢山シチュー、オレンジ、 アンパンマンビスケット	あらびきウインナー、 豚肉	長ロール、米油	キャベツ、玉ねぎ、 干しいたけ、大根、 にんじん、白菜、ねぎ、 オレンジ	牛乳、 ベジタべる	牛乳、 赤ちゃんせんべい	493 463
4(水)	ご飯、 鶏ちゃん焼き、 ほうれん草のみそ汁、 黄桃シロップ漬け	がんばれ！野菜家族、おかゆ、 鶏肉のみそ煮、ほうれん草のみそ汁、 にんじん蒸しケーキ	鶏肉、かしば香るみそ、 油揚げ、煮干し、みそ	米、米油、みりん、 ごま油	キャベツ、にら、にんじん、 ほうれん草、 黄桃シロップ漬け	牛乳、 にんじんケーキ	牛乳、 がんばれ！野菜家族	538 494
5(木)	ひじきごはん、 魚の塩焼き、 ブロッコリーおかか風味、 根菜のみそ汁	サクサクボーロかぼちゃ、ひじき入りおか ゆ、 野菜入り煮魚、根菜のみそ汁、 豆乳蒸しパン	ひじき、油揚げ、 さば切り身、花かつお、 煮干し、みそ	米、米油、さとう、 オリーブ油、じゃがいも	にんじん、ブロッコリー、 大根、ごぼう、ねぎ	牛乳、 ウインナーパン	牛乳、 サクサクボーロかぼちゃ	572 553
6(金)	ご飯、 鶏肉のバーベキューソース焼き、 マカロニサラダ、 野菜のスープ煮	マンナウエハース、おかゆ、 鶏肉の煮物、野菜のスープ煮、 マンナビスケット	鶏肉、ロースハム、 ベーコン	米、さとう、マカロニ、 マヨネーズ、じゃがいも	玉ねぎ、きゅうり、にんじん、 玉ねぎ、ねぎ	ジョア、 黒糖フークレエ	牛乳、 マンナウエハース	625 564
7(土)	きつねうどん、 オレンジ、 牛乳	きつねうどん、オレンジ	油揚げ、かまぼこ、 かつおだし、牛乳	さとう、柔うどん、 みりん	ねぎ、オレンジ			240 193
9(月)	ブルコギ丼、 ワカメスープ、 オレンジ	ハイハイン、ブルコギ丼、 ワカメスープ、オレンジ、 お好み焼き	牛肉、干しわかめ	米、さとう、ごま油、 片栗粉、すりごま	玉ねぎ、にんじん、 にら、もやし、オレンジ	牛乳、 お好み焼き	牛乳、 ハイハイン	511 459
10(火)	長ロール、 鶏肉のレモン焼き、 ペンネトマトソース、 野菜スープ、 牛乳	アンパンマンビスケット、食パン、 鶏肉のトマト煮、野菜スープ、 赤ちゃんせんべい	鶏肉、ベーコン、 あらびきウインナー、 牛乳	長ロール、オリーブ油、 ペンネマカロニ、さとう	レモン、パセリ、玉ねぎ、 にんじん、にんにく、 トマト、キャベツ、 もやし、コーン	あじさいゼリー	牛乳、 アンパンマンビスケット	591 584
11(水)	ご飯、 肉だんごの野菜あんかけ、 春雨サラダ、 バナナ	にんじんせんべい、おかゆ、 鶏さき肉のあん煮、春雨スープ、 バナナ、がんばれ！野菜家族	ミートボール、 ロースハム	米、米油、さとう、片栗粉、 はるさめ、マヨネーズ	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、 干しいたけ、白菜、もやし、 きゅうり、コーン、 バナナ	牛乳、 動物ビスケット	牛乳、 にんじんせんべい	629 614
12(木)	マーボー丼、 ミニ春巻き、 拌三糸	むらさきいもせんべい、おかゆ、 マーボー豆腐、きゅうりのだし煮、 サクサクボーロかぼちゃ	木綿豆腐、豚ひき肉、 ミニ春巻き、ロースハム	米、さとう、片栗粉、 ごま油、米油、はるさめ	にんじん、玉ねぎ、 にら、もやし、 きゅうり	牛乳、 満月ボン	牛乳、 むらさきいもせんべい	562 529
13(金)	ご飯、 牛肉とじゃが芋の煮込み、 ほうれん草とコーンの和え物、 もずくのみそ汁	マンナビスケット、おかゆ、 牛肉とじゃが芋の煮込み、 ほうれん草のみそ汁、 マンナウエハース	牛肉、平てん、厚揚げ、 もずく、木綿豆腐、煮干し、 みそ	米、じゃがいも、こんにゃく、 さとう、みりん、オリーブ油	にんじん、ほうれん草、 コーン、ねぎ	牛乳、 でんでん虫ケーキ 	牛乳、 マンナビスケット	579 537
14(土)	食パン、りんごジャム、 ポークケチャップ、 バナナ、 牛乳	食パン、ポークシチュー、 バナナ	豚肉、牛乳	食パン、りんごジャム、 米油	玉ねぎ、にんじん、 ピーマン、バナナ			483 445
16(月)	鶏そぼろ丼、 豚汁、 黄桃のヨーグルトかけ	バナナ、鶏そぼろ丼、 根菜汁、ヨーグルト、 ハイハイン	鶏ひき肉、錦糸卵、 豚肉、木綿豆腐、 煮干し、みそ、ヨーグルト	米、さとう、みりん、 片栗粉、つきこんにゃく	しょうが、にんじん、 グリーンピース、玉ねぎ、 大根、ごぼう、ねぎ、 黄桃シロップ漬け	牛乳、 おにぎりせんべい (銀シャリ)	バナナ	551 521
17(火)	長ロール、 タンドリーチキン、 スパゲッティサラダ、 ズッキーニのスープ	赤ちゃんせんべい、食パン、 鶏肉の照り煮、ズッキーニのスープ、 アンパンマンビスケット	鶏肉、豚ひき肉	長ロール、マヨネーズ、 サラスパ	にんにく、にんじん、 きゅうり、ズッキーニ、 みかんシロップ漬け、玉ねぎ	牛乳、 タコdeたこ焼き	牛乳、 赤ちゃんせんべい	565 543
18(水)	カレーライス、 コロコロサラダ	がんばれ！野菜家族、カレー風味ライス、 コロコロあえ、 にんじんせんべい	牛肉、 クッキングチーズ	米、じゃがいも、 米油、マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、 グリーンピース、きゅうり、 トマト、コーン	牛乳、 ビスコ、 とろべ〜昆布	牛乳、 がんばれ！野菜家族	587 532
19(木)	ご飯、 鮭のあけぼの焼き、 きゅうりのさっぱり和え、 卵とトマトのスープ	サクサクボーロかぼちゃ、おかゆ、 白身魚のミルク煮、卵とトマトのスープ、 フルーツサンド	鮭、粉チーズ、 ちくわ、ベーコン、卵	米、マヨネーズ、 さとう、オリーブ油	にんじん、パセリ、 きゅうり、玉ねぎ、 トマト、オクラ	牛乳、 フルーツサンド	牛乳、 サクサクボーロかぼちゃ	570 559
20(金)	ご飯、 和風ハンバーグ、 和風サラダ、 みそ汁	マンナウエハース、おかゆ、 煮込みハンバーグ、みそ汁、 マンナビスケット	豚ひき肉、牛ひき肉、 ひじき、ちくわ、 油揚げ、煮干し、みそ	米、パン粉、 マヨネーズ	玉ねぎ、キャベツ、 きゅうり、小松菜、 えのきたけ、ねぎ	牛乳、 パフスナック	牛乳、 マンナウエハース	588 555
21(土)	焼きスパ、 フレッシュゼリー（りんご）、 牛乳	柔らかクリームスパゲッティ	豚肉、牛乳	スパゲッティ、米油	キャベツ、にんじん、ピーマン			294 242
23(月)	ご飯、 豚肉のみそ炒め、 ピーマンのツナ和え、 みそ汁	ハイハイン、おかゆ、 豚肉のみそ煮、みそ汁、 アンパンマンのベビーせんべい	豚肉、かしば香るみそ、 ツナ、米油、油揚げ、 煮干し、みそ	米、さとう、 米油、すりごま	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 ピーマン、切干大根、 チンゲン菜	牛乳、 ココナッツサブレ	牛乳、 ハイハイン	560 515
24(火)	バターロール、 肉うどん、 ほうれんそうのごまあえ	アンパンマンビスケット、食パン、 肉うどん、ほうれんそうのかつお煮、 ポテトのおやき	牛肉、油揚げ、 かつおだし、花かつお	バターロール、みりん、 柔うどん、すりごま	玉ねぎ、にんじん、 ねぎ、ほうれん草	牛乳、 ベーコンポテトパイ	牛乳、 アンパンマンビスケット	480 472
25(水)	ご飯、 キャベツ畑のミンチカツ、 ブロッコリーとちくわのごま和え、 ワカメスープ	にんじんせんべい、おかゆ、 野菜と鶏さき身肉のミソ煮、 ワカメスープ、がんばれ！野菜家族	鶏ひき肉、卵、 ちくわ、干しわかめ	米、パン粉、小麦粉、 米油、さとう、すりごま	キャベツ、玉ねぎ、 ブロッコリー、にんじん、 もやし	フルーチェ（いちご）	牛乳、 にんじんせんべい	497 451
26(木)	ご飯、 魚の甘酢焼き、 スタミナ納豆、 けんちん汁（みそ）	むらさきいもせんべい、おかゆ、 煮魚、けんちん汁（みそ）、 サクサクボーロかぼちゃ	さば、鶏ひき肉、 ひきわり納豆、厚揚げ、 みそ、煮干し	米、三温糖、 米油、さとう	しょうが、にら、玉ねぎ、 大根、にんじん、しめじ、 ごぼう、ねぎ	牛乳、 カリポテミニ	牛乳、 むらさきいもせんべい	512 461
27(金)	塩豚どんぶり、 ツナの卵やき、 オレンジ	マンナビスケット、おかゆ、 豚ひき肉の炒め煮、ツナの卵やき、 オレンジ、マンナウエハース	豚肉、卵、ツナ、 米油	米、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、 レモン、ねぎ、オレンジ	牛乳、 パイかし	牛乳、 マンナビスケット	573 544
28(土)	食パン、いちごジャム、 煮込みハンバーグ、 付野菜、 牛乳	食パン、 野菜のミルク煮	煮込みハンバーグ、牛乳	食パン、いちごジャム、 さとう、マヨネーズ	ブロッコリー、 きゅうり			466 446
30(月)	ご飯、 白身魚のレモンじょうゆ、 キャベツのごま和え、 そうめん汁	バナナ、おかゆ、 白身魚と野菜のマッシュ、そうめん汁、 ハイハイン	ホキ、かまぼこ、 油揚げ、煮干し、みそ	米、片栗粉、米油、 さとう、すりごま、 そうめん	レモン、キャベツ、 にんじん、ねぎ	牛乳、 カステラ	バナナ	600 575

※緑字は、上段が3歳以上児・下段が3歳未満児の表示です。

カミカミ・ゴックンでできていますか？

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。子どもは体験を積み重ねながら、食材に応じた咀嚼（そしゃく）や嚥下（えんげ）ができるようになります。「よく噛んで食べること」の目的は、食事を美味しく楽しく、安全に食べることです。そのためには、離乳期の「手づかみ食べ」は積極的に行うべき行動となります。食べ物を触ったり、握ったりすることで、その固さや触感を体験し、食べ物に関心につながり、自らの意思で食べようとする行動の発達につながります。

「手づかみ食べ」をすると、周りが汚れたり食事に時間がかかる等の負担があるかもしれませんが、「手づかみ食べ」が発育及び発達に必要な行動となりますので、ご家庭でも取り組んでみてくださいね。



「よく噛む」メリット・・・噛むことは安全に食べるために重要なだけでなく、健康・発達にも影響を与えます。

- ★脳の働きを活性化・・・咀嚼により脳に流れる血液が増加し、脳の働きを活発にする。
- ★味覚の発達を促す・・・唾液が出て、食べ物そのものの味を感じることができる。
- ★胃腸の働きを助ける・・・唾液と混ぜ合わせながら、食べ物を小さくすることで、消化しやすくなる。
- ★肥満を予防する・・・ゆっくりよく噛むことで、満腹感が生まれ、食べすぎを防ぐ。
- ★言葉の発音がはつきりする・・・口の周りの筋肉をよく使うことで、発音がよくなり、表情も豊かになる。
- ★あごが発達する・・・咀嚼の刺激により、あごの骨が成長し永久歯が正しく並ぶスペースができる。
- ★虫歯を予防する・・・唾液で歯を洗浄することができるため、口の中を綺麗に保つことができる。

【今月の地産地消】

- ・4日・・・かしば香るみそ
- ・6日・・・玉ねぎ
- ・17日・・・ズッキーニ
- ・23日・・・かしば香るみそ
- ・24日・・・じゃが芋・玉ねぎ



日付	献立名	離乳食中期 (7～8ヶ月頃)	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	おやつ	10時おやつ (未満児)	エネルギー (kcal)
2(月)	豚肉どんぶり、 かにかまの和え物、 ぶどうゼリー	おかゆ、豆腐と野菜のあん煮、 おろしきゅうりのだし煮、バナナ	豚肉、油揚げ、卵、 かにかま	米、片栗粉、 さとう、マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、 ねぎ、きゅうり	牛乳、 豆腐ドーナッツ	バナナ	589 541
3(火)	ホットドック、 田舎スープ、 オレンジ	パンかゆ、具沢山シチュー、 オレンジ、赤ちゃんせんべい	あらびきウインナー、 豚肉	長ロール、米油	キャベツ、玉ねぎ、 干しいたけ、大根、 にんじん、白菜、ねぎ、 オレンジ	牛乳、 ベジタべる	牛乳、 赤ちゃんせんべい	493 463
4(水)	ご飯、 鶏ちゃん焼き、 ほうれん草のみそ汁、 黄桃シロップ漬け	おかゆ、鶏肉と野菜煮、 ほうれん草汁、 がんばれ！野菜家族	鶏肉、かしば香るみそ、 油揚げ、煮干し、みそ	米、米油、みりん、 ごま油	キャベツ、にら、にんじん、 ほうれん草、 黄桃シロップ漬け	牛乳、 にんじんケーキ	牛乳、 がんばれ！野菜家族	538 494
5(木)	ひじきごはん、 魚の塩焼き、 ブロッコリーおかか風味、 根菜のみそ汁	人参入りおかゆ、 野菜入り煮魚、根菜汁、 サクサクボーロかぼちゃ	ひじき、油揚げ、 さば切り身、花かつお、 煮干し、みそ	米、米油、さとう、 オリーブ油、じゃがいも	にんじん、ブロッコリー、 大根、ごぼう、ねぎ	牛乳、 ウインナーパン	牛乳、 サクサクボーロかぼちゃ	572 553
6(金)	ご飯、 鶏肉のバーベキューソース焼き、 マカロニサラダ、 野菜のスープ煮	おかゆ、鶏肉の煮物、 野菜のスープ煮、 赤ちゃんせんべい	鶏肉、ロースハム、 ベーコン	米、さとう、マカロニ、 マヨネーズ、じゃがいも	玉ねぎ、きゅうり、にんじん、 玉ねぎ、ねぎ	ジョア、 黒糖フークレエ	牛乳、 マンナウエハース	625 564
7(土)	きつねうどん、 オレンジ、 牛乳	煮込みうどん、オレンジ	油揚げ、かまぼこ、 かつおだし、牛乳	さとう、柔うどん、 みりん	ねぎ、オレンジ			240 193
9(月)	ブルコギ丼、 ワカメスープ、 オレンジ	おかゆ、豆腐チャンプルー、 ワカメスープ、オレンジ、 ハイハイン	牛肉、干しわかめ	米、さとう、ごま油、 片栗粉、すりごま	玉ねぎ、にんじん、 にら、もやし、オレンジ	牛乳、 お好み焼き	牛乳、 ハイハイン	511 459
10(火)	長ロール、 鶏肉のレモン焼き、 ペンネトマトソース、 野菜スープ、 牛乳	パンかゆ、鶏肉のトマト煮、 野菜スープ、 赤ちゃんせんべい	鶏肉、ベーコン、 あらびきウインナー、 牛乳	長ロール、オリーブ油、 ペンネマカロニ、さとう	レモン、パセリ、玉ねぎ、 にんじん、にんにく、 トマト、キャベツ、 もやし、コーン	あじさいゼリー	牛乳、 アンパンマンビスケット	591 584
11(水)	ご飯、 肉だんごの野菜あんかけ、 春雨サラダ、 バナナ	おかゆ、鶏ささみ肉のあん煮、 きゅうりのすり流し、バナナ、 がんばれ！野菜家族	ミートボール、 ロースハム	米、米油、さとう、片栗粉、 はるさめ、マヨネーズ	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、 干しいたけ、白菜、もやし、 きゅうり、コーン、 バナナ	牛乳、 動物ビスケット	牛乳、 にんじんせんべい	629 614
12(木)	マーボー丼、 ミニ春巻き、 拌三糸	おかゆ、マーボー豆腐、 きゅうりのだし煮、 サクサクボーロかぼちゃ	木綿豆腐、豚ひき肉、 ミニ春巻き、ロースハム	米、さとう、片栗粉、 ごま油、米油、はるさめ	にんじん、玉ねぎ、 にら、もやし、 きゅうり	牛乳、 満月ボン	牛乳、 むらさきいもせんべい	562 529
13(金)	ご飯、 牛肉とじゃが芋の煮込み、 ほうれん草とコーンの和え物、 もずくのみそ汁	おかゆ、じゃが芋の煮物、 ほうれん草汁、 赤ちゃんせんべい	牛肉、平てん、厚揚げ、 もずく、木綿豆腐、煮干し、 みそ	米、じゃがいも、こんにゃく、 さとう、みりん、オリーブ油	にんじん、ほうれん草、 コーン、ねぎ	牛乳、 でんでん虫ケーキ	牛乳、 マンナビスケット	579 537
14(土)	食パン、りんごジャム、 ボークケチャップ、 バナナ、 牛乳	パンかゆ、チキンクリームシチュー、 バナナ	豚肉、牛乳	食パン、りんごジャム、 米油	玉ねぎ、にんじん、 ピーマン、バナナ			483 445
16(月)	鶏そぼろ丼、 豚汁、 黄桃のヨーグルトかけ	おかゆ、鶏ささみ肉と野菜煮、 根菜汁、ヨーグルト、 ハイハイン	鶏ひき肉、錦糸卵、 豚肉、木綿豆腐、 煮干し、みそ、ヨーグルト	米、さとう、みりん、 片栗粉、つきこんにゃく	しょうが、にんじん、 グリーンピース、玉ねぎ、 大根、ごぼう、ねぎ、 黄桃シロップ漬け	牛乳、 おにぎりせんべい (銀シャリ)	バナナ	551 521
17(火)	長ロール、 タンドリーチキン、 スパゲッティサラダ、 ズッキーニのスープ	パンかゆ、鶏ささみ肉のすり流し、 野菜のミルク煮、 赤ちゃんせんべい	鶏肉、豚ひき肉	長ロール、マヨネーズ、 サラスパ	にんにく、にんじん、 きゅうり、ズッキーニ、 みかんシロップ漬け、玉ねぎ	牛乳、 タコdeたこ焼き	牛乳、 赤ちゃんせんべい	565 543
18(水)	カレーライス、 コロコロサラダ	おかゆ、根菜煮、 きゅうりのだし煮、 にんじんせんべい	牛肉、 クッキングチーズ	米、じゃがいも、 米油、マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、 グリーンピース、きゅうり、 トマト、コーン	牛乳、 ビスコ、 とろべ〜昆布	牛乳、 がんばれ！野菜家族	587 532
19(木)	ご飯、 鮭のあけぼの焼き、 きゅうりのさっぱり和え、 卵とトマトのスープ	おかゆ、白身魚のミルク煮、 トマトのスープ、 バナナ	鮭、粉チーズ、 ちくわ、ベーコン、卵	米、マヨネーズ、 さとう、オリーブ油	にんじん、パセリ、 きゅうり、玉ねぎ、 トマト、オクラ	牛乳、 フルーツサンド	牛乳、 サクサクボーロかぼちゃ	570 559
20(金)	ご飯、 和風ハンバーグ、 和風サラダ、 みそ汁	おかゆ、豆腐のだし煮、 キャベツ汁、 赤ちゃんせんべい	豚ひき肉、牛ひき肉、 ひじき、ちくわ、 油揚げ、煮干し、みそ	米、パン粉、 マヨネーズ	玉ねぎ、キャベツ、 きゅうり、小松菜、 えのきたけ、ねぎ	牛乳、 パフスナック	牛乳、 マンナウエハース	588 555
21(土)	焼きスパ、 フレッシュゼリー（りんご）、 牛乳	柔らかクリームスパゲッティ	豚肉、牛乳	スパゲッティ、米油	キャベツ、にんじん、ピーマン			294 242
23(月)	ご飯、 豚肉のみそ炒め、 ピーマンのツナ和え、 みそ汁	おかゆ、豆腐のそぼろ煮、 野菜汁、アパマンのべ〜せんべい	豚肉、かしば香るみそ、 ツナ、米油、油揚げ、 煮干し、みそ	米、さとう、 米油、すりごま	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 ピーマン、切干大根、 チンゲン菜	牛乳、 コconaツツサブレ	牛乳、 ハイハイン	560 515
24(火)	バターロール、 肉うどん、 ほうれんそうのごまあえ	パンかゆ、煮込みうどん、 ほうれんそうのかつお煮、 ポテトのミルク煮	牛肉、油揚げ、 かつおだし、花かつお	バターロール、みりん、 柔うどん、すりごま	玉ねぎ、にんじん、 ねぎ、ほうれん草	牛乳、 ベーコンポテトパイ	牛乳、 アンパンマンビスケット	480 472
25(水)	ご飯、 キャベツ畑のミンチカツ、 ブロッコリーとちくわのごま和え、 ワカメスープ	おかゆ、野菜と鶏ささ身肉のミソ煮、 ワカメスープ、 がんばれ！野菜家族	鶏ひき肉、卵、 ちくわ、干しわかめ	米、パン粉、小麦粉、 米油、さとう、すりごま	キャベツ、玉ねぎ、 ブロッコリー、にんじん、 もやし	フルーチェ（いちご）	牛乳、 にんじんせんべい	497 451
26(木)	ご飯、 魚の甘酢焼き、 スタミナ納豆、 けんちん汁（みそ）	おかゆ、煮魚、 けんちん汁、 サクサクボーロかぼちゃ	さば、鶏ひき肉、 ひきわり納豆、厚揚げ、 みそ、煮干し	米、三温糖、 米油、さとう	しょうが、にら、玉ねぎ、 大根、にんじん、しめじ、 ごぼう、ねぎ	牛乳、 カリポテミニ	牛乳、 むらさきいもせんべい	512 461
27(金)	塩豚どんぶり、 ツナの卵やき、 オレンジ	おかゆ、鶏ささみ肉のくず煮、 オレンジ、赤ちゃんせんべい	豚肉、卵、ツナ、 米油	米、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、 レモン、ねぎ、オレンジ	牛乳、 パイかし	牛乳、 マンナビスケット	573 544
28(土)	食パン、いちごジャム、 煮込みハンバーグ、 付野菜、 牛乳	パンかゆ、 野菜のミルク煮	煮込みハンバーグ、牛乳	食パン、いちごジャム、 さとう、マヨネーズ	ブロッコリー、 きゅうり			466 446
30(月)	ご飯、 白身魚のレモンじょうゆ、 キャベツのごま和え、 そうめん汁	おかゆ、白身魚と野菜のマッシュ、 そうめん汁、ハイハイン	ホキ、かまぼこ、 油揚げ、煮干し、みそ	米、片栗粉、米油、 さとう、すりごま、 そうめん	レモン、キャベツ、 にんじん、ねぎ	牛乳、 カステラ	バナナ	600 575

※エネルギーは、上段が3歳以上児・下段が3歳未満児の表示です。

カミカミ・ゴックンできていますか？

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。子どもは体験を積み重ねながら、食材に応じた咀嚼（そしゃく）や嚥下（えんげ）ができるようになります。「よく噛んで食べること」の目的は、食事を美味しく楽しく、安全に食べることです。そのためには、離乳期の「手づかみ食べ」は積極的にさせたい行動となります。食べ物を触ったり、握ったりすることで、その固さや触感を体験し、食べ物への関心につながり、自らの意思で食べようとする行動の発達につながります。

「手づかみ食べ」をすると、周りが汚れたり食事に時間がかかる等の負担があるかもしれませんが、「手づかみ食べ」が発育及び発達に必要な行動となりますので、ご家庭でも取り組んでみてくださいね。



「よく噛む」メリット・・・噛むことは安全に食べるために重要なだけでなく、健康・発達にも影響を与えます。

- ★脳の働きを活性化・・・咀嚼により脳に流れる血液が増加し、脳の働きを活発にする。
- ★味覚の発達を促す・・・唾液が出て、食べ物そのものの味を感じることができる。
- ★胃腸の働きを助ける・・・唾液と混ぜ合わせながら、食べ物を小さくすることで、消化しやすくなる。
- ★肥満を予防する・・・ゆっくりよく噛むことで、満腹感が生まれ、食べすぎを防ぐ。
- ★言葉の発音がはつきりする・・・口の周りの筋肉をよく使うことで、発音がよくなり、表情も豊かになる。
- ★あごが発達する・・・咀嚼の刺激により、あごの骨が成長し永久歯が正しく並ぶスペースができる。
- ★虫歯を予防する・・・唾液で歯を洗浄することができるため、口の中を綺麗に保つことができる。

【今月の地産地消】

- ・4日・・・かしば香るみそ
- ・6日・・・玉ねぎ
- ・17日・・・ズッキーニ
- ・23日・・・かしば香るみそ
- ・24日・・・じゃが芋・玉ねぎ

