



日	2日(月)	3日(火)	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)
午前	おかゆ 鮭と野菜のつぶし煮 豆腐と野菜のトトロ口煮 オレンジの果汁	おかゆ しらすと野菜のつぶし煮 野菜のおろし煮	おかゆ かれのいつぶし煮 人参のつぶし煮 野菜のだし汁 つぶしバナナ	おかゆ 野菜のつぶし煮 豆腐と野菜のトトロ口煮	おかゆ しらすと野菜のつぶし煮 小松菜とかぼちゃのつぶし煮 すりおろしりんご	野菜入りすりつぶし粥 豆腐とレタスのトトロ口煮	おかゆ たいのつぶし煮 チンゲン菜のつぶし煮 野菜のだし汁	おかゆ しらすと野菜のつぶし煮 キャベツときゅうりのおろし煮 白菜のトトロ口煮 オレンジの果汁	おかゆ たら ほうれん草と人参のつぶし煮 きゅうりのおろし煮 つぶしバナナ	おかゆ たまねぎと人参のつぶし煮 きゅうりのおろし煮 つぶしバナナ	しらすずどんのトトロ口煮 じゃが芋のつぶし煮	おかゆ かれのいつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 野菜のだし汁 なしの果汁	おかゆ 豆腐のトトロ口煮 アロココのつぶし煮 野菜のだし汁	おかゆ 鮭と野菜のつぶし煮 小松菜のつぶし煮 じゃが芋と野菜のつぶし煮 つぶしバナナ
材料名	米 鮭 キャベツ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし 絹ごし豆腐 白菜 かつお・昆布だし オレンジ	米 しらす干し じゃが芋 だいこん かつお・昆布だし にんじん きゅうり かつお・昆布だし	米 からすかれい かつお・昆布だし にんじん かつお・昆布だし かぼちゃ たまねぎ かつお・昆布だし バナナ	米 にんじん たまねぎ キャベツ かつお・昆布だし 小松菜 白菜 かつお・昆布だし りんご	米 しらす干し たまねぎ にんじん かつお・昆布だし 小松菜 かぼちゃ かつお・昆布だし りんご	米 キャベツ かつお・昆布だし レタス 絹ごし豆腐 かつお・昆布だし	米 たい かつお・昆布だし チンゲン菜 かつお・昆布だし たまねぎ にんじん かつお・昆布だし 白菜 かつお・昆布だし オレンジ	米 しらす干し たまねぎ にんじん かつお・昆布だし キャベツ きゅうり かつお・昆布だし 白菜 かつお・昆布だし オレンジ	米 たら かつお・昆布だし ほうれん草 にんじん かつお・昆布だし かぼちゃ だいこん かつお・昆布だし	米 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし バナナ	うどん(冷) しらす干し かつお・昆布だし じゃが芋 かつお・昆布だし	米 からすかれい かつお・昆布だし さつま芋 かつお・昆布だし ほうれん草 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし なし	米 絹ごし豆腐 かつお・昆布だし ブロッコリー キャベツ かつお・昆布だし たまねぎ にんじん だいこん かつお・昆布だし バナナ	米 鮭 たまねぎ かつお・昆布だし 小松菜 かつお・昆布だし じゃが芋 にんじん 白菜 かつお・昆布だし バナナ
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	19日(木)	20日(金)	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	おかゆ 豆腐とさつま芋のつぶし煮 そうめんと野菜のトトロ口煮	おかゆ 野菜のつぶし煮 レタスとしらすのつぶし煮 すりおろしりんご	しらすのすりつぶし粥 かぼちゃのつぶし煮	おかゆ たらと野菜のつぶし煮 チンゲン菜のつぶし煮 豆腐と野菜のトトロ口煮 なしの果汁	おかゆ 豆腐と野菜のトトロ口煮 ほうれん草のつぶし煮	おかゆ キャベツのつぶし煮 豆腐と野菜のトトロ口煮 つぶしバナナ	おかゆ かれのいつぶし煮 アロココのつぶし煮 野菜のだし汁	おかゆ からすかれい かつお・昆布だし プロッコリー たまねぎ にんじん かつお・昆布だし りんご	おかゆ 豆腐と野菜のトトロ口煮 ほうれん草のつぶし煮 すりおろしりんご	しらすのすりつぶし粥 レタスのおろし煮	芋のすりつぶし粥 豆腐と野菜のトトロ口煮 野菜のだし汁 オレンジの果汁	おかゆ たいのつぶし煮 きゅうりのおろし煮 野菜のだし汁	<p>◇離乳食の開始時期 生後5〜6ヶ月頃が適当とされています。</p> <p>◇離乳食開始時期の発達目安 ①首のすわりがしっかりして寝返りができ、5秒以上座れる。 ②スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる。 ③食べ物に興味を示す、などです。</p> <p>◇保育園でよく使う食材 ※この時期は離乳食の舌触りや味に慣れさせることが主な目的です。 主にエネルギーとなるもの…米、うどん、じゃがいも 主に体をつくるものとなるもの…からすかれい、鮭、豆腐、しらす 主に体の調子を整えるもの …にんじん、たまねぎ、ほうれん草、小松菜、チンゲン菜、 白菜、しろな、キャベツ、かぼちゃ、プロッコリー、 きゅうり、りんご、バナナ、オレンジ、みかん</p> <p>◇食材の使い方 パースト状にしましょう。 最初はポタージュくらい、慣れてきたらジャムくらいのかたさにしましょう。 根菜…すりおろしたり、軟らかくしてつぶしたりしましょう。 葉物…葉先の軟らかい部分を小さく刻んで軟らかく煮ましょう。 果物…すりおろしたり、つぶして軟らかく煮るなどしましょう。</p> <p>♪電子レンジで下ゆでしたり、圧力鍋を使うと時間短縮できます♪</p>
材料名	米 絹ごし豆腐 さつま芋 かつお・昆布だし そうめん にんじん かつお・昆布だし	米 さつま芋 にんじん たまねぎ かつお・昆布だし しらす干し レタス かつお・昆布だし りんご	米 しらす干し キャベツ チンゲン菜 にんじん かつお・昆布だし かぼちゃ かつお・昆布だし	米 たら たまねぎ にんじん かつお・昆布だし チンゲン菜 かつお・昆布だし 絹ごし豆腐 だいこん かつお・昆布だし なし	米 絹ごし豆腐 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし ほうれん草 だいこん かつお・昆布だし	米 キャベツ かつお・昆布だし 絹ごし豆腐 白菜 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし バナナ	米 からすかれい かつお・昆布だし プロッコリー たまねぎ にんじん かつお・昆布だし りんご	米 絹ごし豆腐 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし ほうれん草 かつお・昆布だし	米 しらす干し たまねぎ にんじん かつお・昆布だし プロッコリー たまねぎ にんじん かつお・昆布だし りんご	米 しらす干し たまねぎ にんじん かつお・昆布だし レタス きゅうり かつお・昆布だし	米 さつま芋 昆布だし 焼き豆腐 にんじん たまねぎ かつお・昆布だし だいこん 白菜 かつお・昆布だし オレンジ	米 たい かつお・昆布だし きゅうり かつお・昆布だし たまねぎ にんじん かつお・昆布だし	<p>*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。</p>
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		



↓西宮市HP↓



Main table showing the 11-month menu plan with columns for dates from 1st to 17th and rows for meal types (午前, 材料名, ミルク, 育児用ミルク).

Continuation of the 11-month menu plan with columns for dates from 18th to 30th and rows for meal types (午前, 材料名, ミルク, 育児用ミルク).

Informational text regarding weaning: 離乳食の開始時期 (Weaning start period), 離乳食開始時期の発達の目安 (Weaning development guidelines), 保育園でよく使う食材 (Ingredients used in nursery), 食材の使い方 (Ingredient usage), and 電子レンジで下ゆでしたり (Defrosting in microwave). Includes a QR code and contact info for West Miyako City.



Table with 15 columns (days 1-15) and 4 rows (meal type, ingredients, milk, and baby milk). Rows 1-4 contain detailed menu items and ingredients for each day.

Table with 10 columns (days 18-28) and 4 rows (meal type, ingredients, milk, and baby milk). Rows 1-4 contain detailed menu items and ingredients for each day.

◇離乳食の開始時期
生後5～6ヶ月頃が適当とされています。
◇離乳食開始時期の発達を目安
①首のすわりがしっかりして寝返りができ、5秒以上座れる。
②スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる。
③食べ物に興味を示す、などです。
◇保育園でよく使う食材
※この時期は離乳食の舌触りや味に慣れさせることが主な目的です。
主にエネルギーとなるもの…米、うどん、じゃがいも
主に体をつくるものとなるもの…からすかいい、鮭、豆腐、しらす
主に体の調子を整えるもの
…にんじん、たまねぎ、ほうれん草、小松菜、チンゲン菜、白菜、しろな、キャベツ、かぼちゃ、ブロッコリー、きゅうり、りんご、バナナ、オレンジ、みかん
◇食材の使い方
ペースト状にしましょう。
最初はポタージュくらい、慣れてきたらジャムくらいのかたさにしましょう。
根菜…すりおろしたり、軟らかくしてつぶしたりしましょう。
葉物…葉先の軟らかい部分を小さく刻んで軟らかく煮ましょう。
果物…すりおろしたり、つぶして軟らかく煮るなどしましょう。
♪電子レンジで下ゆでしたり、圧力鍋を使うと時間短縮できます♪
*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↓





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 野菜のつぶし煮 しらすと野菜のつぶし煮	鮭のすりつぶし粥 かぼちゃのつぶし煮 野菜のだし汁 オレンジの果汁	しらすうどんのトロトロ煮 じゃが芋のつぶし煮	おかゆ たらをつぶし煮 キャベツのつぶし煮 豆腐と野菜のトロトロ煮	おかゆ 玉ねぎと人参のつぶし煮 きゅうりのおろし煮 かぶのつぶし煮 つぶしバナナ	おかゆ たいと野菜のつぶし煮 小松菜のつぶし煮 豆腐と野菜のトロトロ煮	おかゆ 野菜のミルク煮 きゅうりのおろし煮 みかんの果汁	しらすのすりつぶし粥 大根のつぶし煮	おかゆ かれいのつぶし煮 しろなのトロトロ煮 豆腐と野菜のトロトロ煮 すりおろしりんご	おかゆ しらすと野菜のつぶし煮 小松菜とかぼちゃのつぶし煮	おかゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 大根ときゅうりのおろし煮 みかんの果汁	おかゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 野菜のだし汁	おかゆ 鮭のつぶし煮 野菜のつぶし煮 つぶしバナナ	しらすのすりつぶし粥 レタスのつぶし煮
材料名	米 たまねぎ じゃが芋 にんじん かつお・昆布だし しらす干し だいこん かつお・昆布だし	米 鮭 昆布だし かぼちゃ かつお・昆布だし たまねぎ にんじん かつお・昆布だし オレンジ	うどん(冷) しらす干し にんじん かつお・昆布だし じゃが芋 かつお・昆布だし	米 たら かつお・昆布だし キャベツ かつお・昆布だし 絹ごし豆腐 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし	米 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし きゅうり しらす干し かつお・昆布だし かぶ かぶ菜 かつお・昆布だし バナナ	米 たい たまねぎ かつお・昆布だし 小松菜 かつお・昆布だし 絹ごし豆腐 白菜 にんじん かつお・昆布だし	米 たまねぎ にんじん 育児用ミルク かつお・昆布だし きゅうり しらす干し かつお・昆布だし みかん	米 しらす干し キャベツ にんじん チンゲン菜 かつお・昆布だし だいこん かつお・昆布だし みかん	米 からすかはい かつお・昆布だし しろな かつお・昆布だし 小松菜 かぼちゃ かつお・昆布だし りんご	米 しらす干し たまねぎ にんじん かつお・昆布だし かぼちゃ かつお・昆布だし みかん	米 焼き豆腐 白菜 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし だいこん きゅうり かつお・昆布だし みかん	米 木綿豆腐 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし さつま芋 白菜 かつお・昆布だし バナナ	米 鮭 かつお・昆布だし たまねぎ だいこん にんじん かつお・昆布だし バナナ	米 しらす干し たまねぎ にんじん かつお・昆布だし レタス 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	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 玉ねぎと人参のつぶし煮 チンゲン菜のつぶし煮 豆腐と野菜のトロトロ煮 みかんの果汁	おかゆ かれいのつぶし煮 人参のつぶし煮 野菜のだし汁	おかゆ しらすと野菜のつぶし煮 キャベツときゅうりのおろし煮 いよかんの果汁	おかゆ たらをつぶし煮 小松菜のつぶし煮 野菜のだし汁	おかゆ 大根と人参のつぶし煮 豆腐と野菜のトロトロ煮 すりおろしりんご	しらすうどんのトロトロ煮 かぶのつぶし煮	おかゆ かれいのつぶし煮 白菜ときゅうりのおろし煮 野菜のだし汁 いよかんの果汁	おかゆ たいのつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 野菜のだし汁	おかゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 ほうれん草のつぶし煮 つぶしバナナ
材料名	米 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし チンゲン菜 かつお・昆布だし 絹ごし豆腐 だいこん かつお・昆布だし みかん	米 からすかはい かつお・昆布だし にんじん かつお・昆布だし かぼちゃ たまねぎ かつお・昆布だし	米 しらす干し じゃが芋 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし キャベツ きゅうり かつお・昆布だし いよかん	米 たら かつお・昆布だし 小松菜 かつお・昆布だし たまねぎ にんじん かつお・昆布だし	米 だいこん にんじん かつお・昆布だし かぶ かつお・昆布だし 絹ごし豆腐 たまねぎ 白菜 かつお・昆布だし りんご	うどん(冷) しらす干し かつお・昆布だし	米 からすかはい かつお・昆布だし 白菜 きゅうり かつお・昆布だし たまねぎ にんじん かつお・昆布だし いよかん	米 たい かつお・昆布だし ブロッコリー かつお・昆布だし キャベツ にんじん たまねぎ かつお・昆布だし	米 焼き豆腐 たまねぎ 白菜 にんじん かつお・昆布だし ほうれん草 かつお・昆布だし バナナ
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

◇離乳食の開始時期
生後5～6ヶ月頃が適当とされています。

◇離乳食開始時期の発達の目安
①首のすわりがしっかりして寝返りができ、5秒以上座れる。
②スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる。
③食べ物に興味を示す、などです。

◇保育園でよく使う食材
※この時期は離乳食の舌触りや味に慣れさせることが主な目的です。
主にエネルギーとなるもの…米、うどん、じゃがいも
主に体をつくるものとなるもの…からすかはい、鮭、豆腐、しらす
主に体の調子を整えるもの
…にんじん、たまねぎ、ほうれん草、小松菜、チンゲン菜、白菜、しろな、キャベツ、かぼちゃ、ブロッコリー、きゅうり、りんご、バナナ、オレンジ、みかん

◇食材の使い方 ペースト状にしましょう。
最初はバタージュくらい、慣れてきたらジャムくらいのかたさにしましょう。
根菜…すりおろしたり、軟らかくしてつぶしたりしましょう。
葉物…葉先の軟らかい部分を小さく刻んで軟らかく煮ましょう。
果物…すりおろしたり、つぶして軟らかく煮るなどしましょう。

♪電子レンジで下ゆでしたり、圧力鍋を使うと時間短縮できます♪

＊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↓





Table with 15 columns (days 1 to 17) and 4 rows (meal type, ingredients, milk, and milk name). It details the menu for the first stage of weaning.

Table with 10 columns (days 19 to 29) and 4 rows (meal type, ingredients, milk, and milk name). It details the menu for the second stage of weaning.

◇離乳食の開始時期
生後5~6ヶ月頃が適当とされています。



◇離乳食開始時期の発達の日安
①首のすわりがしっかりして寝返りができ、5秒以上座れる。
②スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる。
③食べ物に興味を示す、などです。

◇保育園でよく使う食材
※この時期は離乳食の舌触りや味に慣れさせることが主な目的です。
主にエネルギーとなるもの…米、うどん、じゃがいも
主に体をつくるものとなるもの…からすかだい、鮭、豆腐、しらす
主に体の調子を整えるもの…にんじん、たまねぎ、ほうれん草、小松菜、チンゲン菜、白菜、しろな、キャベツ、かぼちゃ、ブロッコリー、きゅうり、りんご、バナナ、オレンジ、みかん

◇食材の使い方 パースト状にしましょう。
最初はポタージュくらい、慣れてきたらジャムくらいのかたさにしましょう。
根菜…すりおろしたり、軟らかくしてつぶしたりしましょう。
葉物…葉先の軟らかい部分を小さく刻んで軟らかく煮ましょう。
果物…すりおろしたり、つぶして軟らかく煮るなどしましょう。

♪電子レンジで下ゆでしたり、圧力鍋を使うと時間短縮できます♪

*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↓



日	1日(金)	2日(土)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
午前	しらすのすりつぶし粥 キャベツときゅうりのおろし煮 野菜のだし汁 オレンジの果汁	野菜入りすりつぶし煮 豆腐とレタスのトトロロ煮	おかゆ 玉ねぎのつぶし煮 しらすと野菜のつぶし煮 豆腐と野菜のトトロロ煮 甘夏の果汁	おかゆ 豆腐と野菜のトトロロ煮 野菜のだし汁	おかゆ かれのいつぶし煮 野菜のおろし煮 豆腐と野菜のトトロロ煮 つぶしバナナ	おかゆ しらすと野菜のつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 野菜のだし汁	おかゆ 鮭のつぶし煮 春キャベツと人参のつぶし煮 野菜のだし汁 いちごの果汁	おかゆ 豆腐と野菜のトトロロ煮	おかゆ 野菜入りすりつぶし粥 豆腐と野菜のトトロロ煮	おかゆ たいのつぶし煮 しらすと野菜のつぶし煮 小松菜と人参のつぶし煮 豆腐と野菜のトトロロ煮 オレンジの果汁	おかゆ しらすと野菜のつぶし煮 鮭のつぶし煮 チンゲン菜のつぶし煮 野菜のだし汁 いちごの果汁	おかゆ じゃが芋のつぶし煮 かれのいつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 豆腐と野菜のトトロロ煮 野菜のだし汁 甘夏の果汁	おかゆ かれのいつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 豆腐と野菜のトトロロ煮 野菜のだし汁 甘夏の果汁	しらすうどんのトトロロ煮 かぼちゃのつぶし煮
材料名	米 にんじん しらす干し 昆布だし 春キャベツ きゅうり かつお・昆布だし さつま芋 たまねぎ だいこん かつお・昆布だし オレンジ	米 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし 絹ごし豆腐 レタス かつお・昆布だし	米 たまねぎ かつお・昆布だし しらす干し にんじん かつお・昆布だし 絹ごし豆腐 だいこん かつお・昆布だし 甘夏	米 絹ごし豆腐 じゃが芋 にんじん かつお・昆布だし 春キャベツ たまねぎ だいこん かつお・昆布だし バナナ	米 からすかれい かつお・昆布だし にんじん きゅうり かつお・昆布だし 絹ごし豆腐 ほうれん草 たまねぎ かつお・昆布だし バナナ	米 しらす干し たまねぎ にんじん かつお・昆布だし 春キャベツ にんじん ブロッコリー かつお・昆布だし かぼちゃ だいこん かつお・昆布だし バナナ	米 鮭 かつお・昆布だし 春キャベツ にんじん かつお・昆布だし たまねぎ かつお・昆布だし いちご	米 春キャベツ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし 絹ごし豆腐 白菜 レタス かつお・昆布だし たまねぎ かつお・昆布だし いちご	米 鮭 かつお・昆布だし 小松菜 にんじん かつお・昆布だし 絹ごし豆腐 春キャベツ たまねぎ かつお・昆布だし オレンジ	米 しらす干し たまねぎ じゃが芋 にんじん かつお・昆布だし りんご 春キャベツ きゅうり かつお・昆布だし オレンジ	米 鮭 かつお・昆布だし チンゲン菜 かつお・昆布だし たまねぎ にんじん だいこん かつお・昆布だし いちご	米 じゃが芋 たまねぎ かつお・昆布だし ブロッコリー かつお・昆布だし 絹ごし豆腐 白菜 にんじん かつお・昆布だし 甘夏	米 からすかれい かつお・昆布だし さつま芋 かつお・昆布だし ほうれん草 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし 甘夏	米 うどん(冷) しらす干し にんじん かつお・昆布だし かぼちゃ 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	18日(月)	19日(火)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
午前	おかゆ 玉ねぎのつぶし煮 ほうれん草のつぶし煮 豆腐と野菜のトトロロ煮 オレンジの果汁	おかゆ 鮭と野菜のつぶし煮 新じゃが芋のつぶし煮 野菜のだし汁	おかゆ たいのつぶし煮 チンゲン菜のつぶし煮 豆腐と野菜のトトロロ煮	おかゆ 豆腐と野菜のトトロロ煮 野菜のだし汁 すりおろしりんご	しらすのすりつぶし粥 大根のつぶし煮	おかゆ 鮭と野菜のつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 野菜のだし汁 オレンジの果汁	おかゆ 豆腐のトトロロ煮 春キャベツと人参のつぶし煮 野菜のだし汁	おかゆ たいと野菜のつぶし煮 小松菜のつぶし煮 すりおろしりんご	おかゆ 豆腐と野菜のトトロロ煮 きゅうりのおろし煮 人参のつぶし煮 そうめんと野菜のトトロロ煮 いちごの果汁	おかゆ かれのいつぶし煮 人参のつぶし煮	しらすのすりつぶし粥 ブロッコリーのつぶし煮
材料名	米 たまねぎ かつお・昆布だし ほうれん草 かつお・昆布だし 絹ごし豆腐 にんじん かつお・昆布だし オレンジ	米 鮭 たまねぎ かつお・昆布だし じゃがいも かつお・昆布だし 白菜 にんじん かつお・昆布だし	米 たい かつお・昆布だし チンゲン菜 かつお・昆布だし 絹ごし豆腐 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし	米 絹ごし豆腐 にんじん かつお・昆布だし ほうれん草 白菜 かつお・昆布だし りんご	米 しらす干し たまねぎ にんじん かつお・昆布だし だいこん かつお・昆布だし	米 鮭 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし ブロッコリー かつお・昆布だし さつま芋 白菜 かつお・昆布だし オレンジ	米 木綿豆腐 かつお・昆布だし 春キャベツ にんじん かつお・昆布だし たまねぎ だいこん かつお・昆布だし	米 たい たまねぎ にんじん かつお・昆布だし 小松菜 かつお・昆布だし りんご	米 絹ごし豆腐 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし きゅうり かつお・昆布だし そうめん ほうれん草 たまねぎ かつお・昆布だし いちご	米 からすかれい かつお・昆布だし にんじん かつお・昆布だし そうめん ほうれん草 たまねぎ かつお・昆布だし いちご	米 しらす干し 春キャベツ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし ブロッコリー 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
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

◇離乳食の開始時期
生後5~6ヶ月頃が適当とされています。

◇離乳食開始時期の発達の目安
①首のすわりがしっかりして寝返りができ、5秒以上座れる。
②スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる。
③食べ物に興味を示す、などです。

◇保育園でよく使う食材
※離乳食の舌触りや味に慣れることが主な目的です。
主にエネルギーとなるもの…米、うどん、じゃがいも
主に体をつくるものとなるもの…白身魚、鮭、豆腐、しらす
主に体の調子を整えるもの…野菜、果物

◇食材の使い方 ペースト状にしましょう。
最初はポタージュくらい、慣れてきたらジャムくらいのかたさにしましょう。
根菜…すりおろしたり、軟らかくしてつぶしたりしましょう。
葉物…葉先の軟らかい部分を小さく刻んで軟らかく煮ましよう。
果物…すりおろしたり、つぶして軟らかく煮るなどしましょう。

♪電子レンジや圧力鍋を使うと時間短縮できます♪



※献立表は前月末に、西宮市HP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HP「公立保育所給食食材の産地情報」で確認できます。

