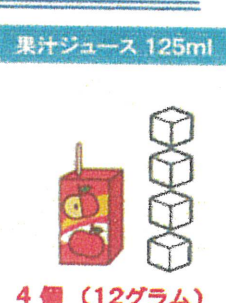
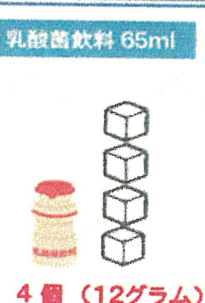
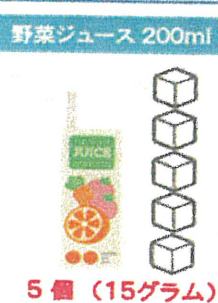
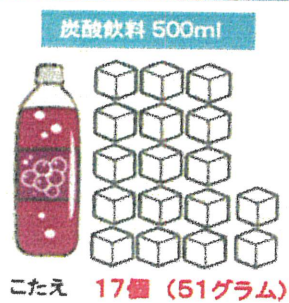


日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる（あか）	力や熱となる（きいろ）	体の調子をととのえる（みどり）
1	金	パン 鶏グラタン フレッシュサラダ きのこスープ フルーツ	ミルク おにぎり	牛乳 チーズ 鶏肉 豚レバー	小麦粉 砂糖 白米 マカロニ乾 ロールパン	たまねぎ トマト 赤ピーマン レタス 黄ピーマン きゅうり コーン しめ じ わかめ乾 りんご パイン
2	土	へちま丼 野菜スープ フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	牛乳 豚肉	片栗粉 砂糖 白米	しょうが たまねぎ トマト にんじん しそ 葉 しめじ ねぎ へちま バナナ
4	月	あわご飯 マーボー豆腐 小松菜の磯和え スープ フルーツ	ミルク 手作りちんすこう	牛乳 豚肉 木綿豆腐	あわ 片栗粉 さつまいも 砂糖 白米 小麦粉 三温糖	しょうが たまねぎ にら にんじん コーン はくさい こまつな 焼きのり オレンジ
5	火	ご飯 豚肉の生姜焼き ゴーヤーチャンプルー すまし汁 フルーツ	ミルク ジャムサンド	牛乳 卵 豚肉 木綿豆腐 ツナフレーク	あわ 小麦粉 砂糖 白米 食パン	にんじん ゴーヤー たまねぎ ねぎ 冬瓜 えのき ブルーベリージャム りんご
6	水	もずく丼 みそ汁 フルーツ	ミルク 豆乳ココアプリン	牛乳 豚肉 油揚げ 豆乳	片栗粉 砂糖 白米	もずく ピーマン ねぎ 人参 レタス バナナ
7	木	沖縄そば 小松菜の白和え フルーツ	ミルク おにぎり	牛乳 蒸しかまぼこ 豚肉 木綿豆腐 チーズ 糸かつおぶし	沖縄そば 砂糖 白米 こんにゃく	ねぎ 小松菜 にんじん ピーマン パイン
8	金	あわご飯 きびなご南蛮漬け 切り干し大根煮 みそ汁 フルーツ	ミルク きゅうりポリポリとウィンナー	牛乳 きびなご 豚肉 ウィンナー	あわ 片栗粉 砂糖 白米 麩 こんにゃく	レモン 全果 生 たまねぎ にんじん ピーマン 切り干し大根 刻み昆布 ねぎ きゅうり オレンジ
9	土	鶏の照り焼き丼 みそ汁 フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	牛乳 鶏肉 絹ごし豆腐	砂糖 白米	にんにく たまねぎ にんじん こまつな バナナ
12	火	トマト&ツナパスタ 野菜スティック スープ フルーツ	ミルク 納豆おにぎり	牛乳 ツナフレーク 挽きわり納豆 豚肉	三温糖 白米 砂糖 スパゲッティ乾 すりごま	たまねぎ トマト にんじん にんにく コーン トマトピューレ にんじん だいこん ねぎ 焼きのり オレンジ
13	水	あわご飯 魚フライタルソース クレープイリチー みそ汁 フルーツ	ミルク しらすトースト	牛乳 白身魚 チキアギ 卵 豚肉 ちりめん	あわ 小麦粉 パン粉 砂糖 白米 食パン	たまねぎ 刻み昆布 こまつな にんじん りんご
14	木	ガバオライス 冬瓜スープ フルーツヨーグルト	ミルク ソーメンタチャー	牛乳 豚肉 ツナフレーク ヨーグルト無糖	そうめん 白米 砂糖	たまねぎ ピーマン 冬瓜 オクラ ねぎ にんじん みかん缶 パイン缶 バナナ
15	金	夏野菜カレー わかめスープ フルーツ	ミルク カルピスゼリー ビスケット	牛乳 粉ゼラチン 鶏肉 鶏レバー	白米 ビスケット カルピス	たまねぎ なす にんじん にんにく こねぎ 赤ピーマン かぼちゃ 粉寒天 わかめ乾 コーン りんご パイン
16	土	すきやき丼 みそ汁 フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	牛乳 牛肉	白米 砂糖 糸こんにゃく	にんじん たまねぎ 白菜 長ネギ ねぎ トマト バナナ
18	月	三色丼 みそ汁 フルーツ	ミルク ふかしもち	牛乳 豚肉 卵	白米 さつまいも 三温糖	こまつな たまねぎ しいたけ レタス オレンジ
19	火	あわご飯 レバーフライ キャロットサラダ みそ汁 フルーツ	ミロミルク キャベツのチヂミ風	牛乳 豚レバー 豚肉	小麦粉 片栗粉 じゃがいも 砂糖 白米	にんじん きゅうり レタス えのき 白菜 キャベツ りんご パイン
20	水	お弁当会	ミルク ローストオープンサンド	牛乳 ベーコン チーズ	食パン	コーン ピーマン たまねぎ
21	木	沖縄そば ゴーヤーの和え物 フルーツ	ミルク おにぎり	牛乳 鮭 三枚肉 ツナフレーク	沖縄そば 白米	ねぎ ゴーヤー にんじん コーン のり バナナ
22	金	お誕生日おめでとう メニュー	ミルク ケーキ	牛乳 合挽肉 鶏肉 卵	白米 パン粉 じゃがいも	たまねぎ ハンダマ きゅうり トマト クリームコーン缶 パセリ オレンジ
23	土	職員研修 （お弁当会）				
25	月	あわご飯 さばの味噌煮 ポテトサラダ すまし汁 フルーツ	ミルク くずもち	牛乳 鯖 ロースハム	粉黒糖 砂糖 白米 あわ じゃがいも いもくず	コーン きゅうり キャベツ わかめ乾 オレンジ
26	火	冷やし中華 鶏のから揚げ フルーツ	ミルク ミニいなり寿司	牛乳 卵 豚肉 鶏肉 油揚げ甘煮	砂糖 中華麺 小麦粉 ごま 白米	きゅうり トマト もやし にんにく ハンダマ パイン
27	水	タコライス 冬瓜スープ フルーツ	ミルク 黒棒	牛乳 合挽肉 スライスチーズ	牛乳 黒糖 砂糖 白米	にんにく たまねぎ レタス トマト 冬瓜 にんじん オクラ りんご
28	木	クファージュシー 野菜のかきあげ 和え物 へちまのみそ汁 フルーツ	ミルク ちんびん	牛乳 豚肉 卵 木綿豆腐	小麦粉 粉黒糖 砂糖	しいたけ乾 にんじん ねぎ にら たまねぎ へちま だいこん きゅうり オレンジ
29	金	ハヤシライス スープ フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	牛乳 牛肉 生クリーム	コーンフレーク 白米	しめじ にんじん たまねぎ 小松菜 えのき りんご バナナ
30	土	給食試食会				

飲み物の砂糖量

クイズ：お砂糖はどれくらい入っているかな？

角砂糖(3グラム)がいくつ入っている？



◆ さわやかな炭酸飲料や冷たジュースはごくごく飲んでしまいがちですが、これらのジュースの中には **10%の糖分** が含まれているものもあります。飲みすぎには注意が必要です。

この表示は目安量です。
商品により異なるため栄養成分表示でご確認ください。

	後 期	中 期	初 期
1日 (金) 給 食	鶏の豆乳煮込 野菜のおかか和え スープ	鶏の豆乳煮込 野菜のおかか煮 スープ	トロトロ白身魚 胡瓜・人参ペースト トマト果汁
おやつ	手づかみ野菜	手づかみ野菜	
2日 (土) 給 食	トマト雑炊 野菜スープ	トマト雑炊 野菜スープ	豆腐トマト雑炊 ブロッコリーポタージュ バナナペースト
おやつ	マンナ	卵ボーロ	
4日 (月) 給 食	豆腐団子煮 白菜サラダ 人参スープ	ふわふわ豆腐団子煮 白菜の煮びたし 人参スープ	豆腐ペースト ほうれん草・トマトペースト 人参スープ
おやつ	フレンチトースト	フレンチトースト	
5日 (火) 給 食	豚肉のやわらか煮 野菜のやわらか煮 冬瓜スープ	豚肉のやわらか煮 野菜のやわらか煮 冬瓜スープ	豆腐ペースト きゅうり・人参ペースト ほうれん草スープ
おやつ	温うどん	温うどん	
6日 (水) 給 食	三色丼 みそ汁	満足おじや みそ汁	満足おじや かぼちゃスープ バナナペースト
おやつ	じゃがいものヨーグルト和え	じゃがいものヨーグルト和え	
7日 (木) 給 食	ふわふわ卵そうめん汁 サラダ	ふわふわ卵そうめん汁 野菜のうま煮	野菜トロうどん きゅうり・トマトペースト 豆腐スープ
おやつ	野菜入りおじや	野菜入り粥	
8日 (金) 給 食	魚のピカタ 大根のうま煮 みそ汁	白身魚のあんかけ煮 大根のうま煮 みそ汁	トロトロ白身魚（玉ねぎ入り） じゃが芋・人参ペースト キャベツスープ
おやつ	うむにー	うむにー	
9日 (土) 給 食	とり雑炊 みそ汁	とり雑炊 みそ汁	豆腐雑炊 お芋スープ バナナペースト
おやつ	りんごコンポート	りんごコンポート	
12日 (火) 給 食	冷やしうどん 彩野菜サラダ スープ	冷やしうどん 彩つぶし野菜 スープ	トロトロうどん 彩野菜ペースト 豆腐スープ
おやつ	かぼちゃの甘煮	かぼちゃの甘煮	
13日 (水) 給 食	白身魚のピカタ 野菜のやわらか煮 みそ汁	煮魚 野菜のやわらか煮 みそ汁	豆腐ペースト チンゲン菜・大根ペースト さつま芋汁
おやつ	フルーツパン	パン粥	
14日 (木) 給 食	タコライス 冬瓜スープ	そぼろ丼 冬瓜スープ	白身魚ペースト トマト・玉ねぎペースト 冬瓜スープ
おやつ	ソーメンブツトラー	ソーメンブツトラー	
15日 (金) 給 食	豆腐の野菜あんかけ かぼちゃサラダ すまし汁（なす）	豆腐と野菜のくたくた煮 漬しかぼちゃ すまし汁（なす）	豆腐ペースト かぼちゃ・人参ペースト なすスープ
おやつ	にんじん入りヒラヤーチー	にんじん入りヒラヤーチー	
16日 (土) 給 食	豚肉たっぷり雑炊 みそ汁	豚肉たっぷり雑炊 みそ汁	豆腐雑炊 ほうれん草ポタージュ バナナペースト
おやつ	マンナ	卵ボーロ	
18日 (月) 給 食	三色丼 みそ汁	野菜入り粥 みそ汁	豆腐ペースト ほうれん草・トマトペースト 人参スープ
おやつ	やわらかさつまいも	やわらかさつまいも	

	後 期	中 期	初 期
19日 (火) 給 食	魚のトマト煮 ポテトサラダ みそ汁	白身魚のトマト煮込み マッシュポテト(胡瓜入り) みそ汁	白身魚ペースト 小松菜・トマトペースト キャベツスープ
おやつ	キャベツ入りヒラヤーチー	キャベツ入りヒラヤーチー	
20日 (水) 給 食	三色丼 かぼちゃスープ	満足おじや かぼちゃスープ	満足おじや かぼちゃスープ バナナペースト
おやつ	野菜パン	野菜入りパン粥	
21日 (木) 給 食	煮込みうどん 和え物	煮込みうどん 和え物	野菜トロうどん きゅうり・トマトペースト 豆腐スープ
おやつ	野菜入りおじや	野菜入り粥	
22日 (金) 給 食	ハンバーグ サラダ スープ	煮込みハンバーグ サラダ スープ	豆腐雑炊 ほうれん草ポタージュ バナナペースト
おやつ	りんごコンポート	りんごコンポート	
23日 (土) 給 食	職員研修		
おやつ			
25日 (月) 給 食	魚のトマトソース煮 ポテトサラダ キャベツスープ	白身魚のトマトソース煮込み マッシュポテト(胡瓜入り) キャベツスープ	白身魚ペースト 小松菜・トマトペースト キャベツスープ
おやつ	きな粉パン粥	きな粉パン粥	
26日 (火) 給 食	鶏肉の野菜あんかけ カットトマト ブロッコリースープ	鶏肉の野菜あんかけトロトロ煮 きざみトマト ブロッコリースープ	豆腐ペースト トマト・玉ねぎ ブロッコリースープ
おやつ	野菜のおやき	野菜のおやき	
27日 (水) 給 食	タコライス 冬瓜スープ	そぼろ丼 冬瓜スープ	白身魚ペースト トマト・玉ねぎペースト 冬瓜スープ
おやつ	マンナ	卵ボーロ	
28日 (木) 給 食	肉野菜おじや マッシュポテト へちまのみそ汁	肉野菜おじや マッシュポテト へちまのみそ汁	トロトロおじや じゃがいもペースト トマトスープ
おやつ	ヒラヤーチー	ヒラヤーチー	
29日 (金) 給 食	豆腐の野菜あんかけ かぼちゃサラダ すまし汁	豆腐と野菜のくたくた煮 漬しかぼちゃ すまし汁	豆腐ペースト かぼちゃ・人参ペースト なすスープ
おやつ	バナナ	バナナ	
30日 (土) 給 食	給食試食会		
おやつ			

※主食の掲載がない日は、各時期に合わせた粥または軟飯を提供しております。



離乳食時期の味覚について

保育園の給食は薄味で調味しています。今回は離乳食に味付けをほとんどしない理由や味覚について紹介します。

① 味センサーは赤ちゃん一番敏感

舌には「味蕾（みらい）」と呼ばれる、味を感じるセンサーがあります。最も味蕾の数が多いのが生まれた時。そのため、赤ちゃんは味に敏感で、素材の味でも十分な味を感じることが

② 赤ちゃんが苦手とする味がある

五味(甘味・苦味・塩味・酸味・旨味)の中でも、苦味・酸味は毒や腐敗という、人が本能的に苦手とする味だという一説があります。味覚は成長とともに変化するので、食べているうちにだんだんと慣れてくるものでもあります。

③ よだれも味蕾に関係している？！

赤ちゃん口の中は常に唾液で潤っています。唾液は味覚センサーである味蕾細胞の働きを助ける役割ももっているため、味蕾の数が多い赤ちゃんは比例して唾液の量も多くなります。そして同時に消化を助ける役割も担っています。

