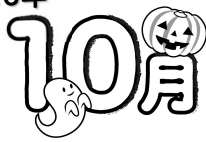


2026年



こんだてびょう

完了期食



ミツ境たんばぼ保育園

日			曜	朝おやつ	昼食	3色分類			午後おやつ
						黄 (力や体温のもとになる)	あか (体をつくる・血や肉になる)	みどり (体の調子を整える)	
	26	月		プレーン ビスケット	ご飯 みそ汁 鶏肉のごま照り焼き ごぼうサラダ	七分つき米、フランス パン、無塩バター、マヨ ネーズ(卵不使用)、砂 糖	牛乳、鶏肉(もも皮な し)、米みそ(淡色辛み そ)、ツナ水煮、きな粉	りんご、ごぼう、にんじ ん、しめじ、えのきた け、ごま、しょうが	きな粉ラスク 果物 牛乳
	13	27	火	0・1歳児: プレーンビス ケット 2歳児: ごさかな	～広島県郷土料理～ たいめし みそ汁 大根と豚肉の煮物	食パン、七分つき米、 さつまいも	牛乳、たい、豚肉(肩 ロース)赤身、米みそ(淡 色辛みそ)、油揚げ、2 歳児:いわし(田作り)	だいこん、オレンジ、た まねぎ、なす	さつまいものペ ースト 食パン添え 果物 牛乳
	14	28	水		ハイハイ ちゃんぽん麺 かぼちゃの胡麻和え	ゆで中華めん、マカロ ニ、砂糖、ごま油、砂糖	牛乳、豆乳、豚肉(肩 ロース) 赤身、きな 粉、米みそ(淡色辛み そ)	かぼちゃ、キャベツ、 柿、にんじん、緑豆も やし、コーン、さやえん どう、ごま、しょうが	マカロニきな粉 果物 牛乳
1	15		木	小麦胚芽 のクラッ カー	ご飯 みそ汁 さかなの風味照り焼き れんこんのきんぴら	七分つき米、ホットケ ーキ粉、砂糖、油、ごま 油	牛乳、さわら、絹ごし豆 腐、米みそ(淡色辛み そ)	バナナ、れんこん、に んじん、たまねぎ、えの きたけ、ごま、あおのり	プレーンカップ ケーキ 果物 牛乳
		29				七分つき米、ホットケ ーキ粉、砂糖、油、ごま 油、さつまいも			カップケーキと お化け芋チッ プス 果物 牛乳
2	16		金	プレーンビ スケット	フランスパン スープ 鶏肉のトマト煮 さつま芋のコロコロサラ ダ	フランスパン、七分つき 米、さつまいも、油、砂 糖、片栗粉	牛乳、鶏もも(皮なし)	バナナ、たまねぎ、にん じん、だいこん、きゅう り、マッシュルーム、コー ン、塩こんぶ、ごま、にん にく	塩こんぶおに ぎり 果物 牛乳
		30						たまねぎ、柿、にんじ ん、だいこん、きゅう り、マッシュルーム、 コーン缶、にんにく	非常食ビス ケット(ルヴァン) 果物 牛乳
3	17	31	土	プレーンビ スケット	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐	七分つき米、砂糖、 油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、絹ご し豆腐、米みそ(淡色 辛みそ)	バナナ、にんじん、た けのこ水煮、ねぎ、に んにく、しょうが、わか め	胚芽ビスケット 果物 牛乳
5	19		月	プレーン ビスケット	ご飯 豆腐みそ汁 鶏肉のカレー風味焼き 甘酢和え	七分つき米、強力粉、 マヨネーズ(卵不使 用)、砂糖、油、パン粉	牛乳、鶏もも(皮なし)、 木綿豆腐、チーズ、米 みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、えのき たけ、にんにく	チーズパン 果物 牛乳
6	20		火	0・1歳児: プレーンビス ケット 2歳児: ごさかな	ご飯 みそ汁 カレイの照り焼き 納豆あえ	七分つき米、小麦粉、 砂糖、油	牛乳、カレイ、挽きわり 納豆、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ、かつお 節	バナナ、にんじん、こま つな、しめじ、ごま	ココアケーキ 果物 牛乳
7	21		水	ハイハイ	かぼちゃんカレー スープ コールスローサラダ	さつまいも、七分つき 米、米粉、砂糖、油、マ ヨネーズ	牛乳、鶏もも(皮なし)	たまねぎ、キャベツ、か ぼちゃ、梨、にんじん、み かん、だいこん、コーン、 黒ごま、わかめ	さつま芋ド ーナツ 果物 牛乳
8	22		木	小麦胚芽 のクラッ カー	鮭の混ぜ込みご飯 豆腐のすまし汁 こんこん和え	七分つき米、砂糖、無 塩バター	牛乳、絹ごし豆腐、鮭、 油揚げ	りんご、だいこん、にん じん、キャベツ、きゅう り、ごま	焼きりんごとピ スケット 牛乳
9			金	プレーンビ スケット	ご飯 スープ 鶏肉のパン粉焼き 彩りサラダ	七分つき米、じゃがい も、マヨネーズ(卵不使 用)、パン粉、オリーブ 油	牛乳、鶏もも(皮なし)、 さけ、まぐろ、粉チーズ	バナナ、きゅうり、たま ねぎ、かぼちゃ、にんじ ん、コーン、ごま、にん にく、わかめ	運動会楽しん でねおにぎり 果物 牛乳
	23					フランスパン スープ 鶏肉のパン粉焼き 彩りサラダ	フランスパン、七分つき 米、じゃがいも、マヨ ネーズ(卵不使用)、パ ン粉、オリーブ油		牛乳、鶏もも(皮なし)、 まぐろ、粉チーズ
	24		土	プレーンビ スケット	ドライカレーライ ス スープ いんげんとコーン	食パン、七分つき米、さ つまいも、油	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、いん げん、だいこん、にんじ ん、ピーマン、コーン缶、 干しぶどう、にんにく、 しょうが	食パン 果物 牛乳

給食MEMO

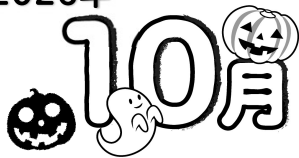
★献立表に記載の食材は必ず確認して下さい。

★行事、その他の都合により献立を変更することがあります。

★午前のおやつは乳児クラスに提供します。麦茶が付きます。

★10月提供予定のくだもの:柿、りんご、オレンジ、バナナ、梨 (入荷状況により変わります。)午後おやつと一緒に果物を提供します。

2026年



こんだてびょう



離乳食 中期食

三ツ境たんぽぽ保育園

日			曜	昼食	3色分類		
					黄 (力や体温のもとになる)	あか (体をつくる・血や肉になる)	みどり (体の調子を整える)
		26	月	7倍粥 みそ汁 鶏肉の照り煮	七分つき米、片栗粉、 砂糖	鶏ささ身	たまねぎ、にんじん
	13	27	火	たい入り粥 みそ汁 大根と豆腐の煮物	七分つき米	絹ごし豆腐、たい	たまねぎ、だいこん、な す
	14	28	水	野菜うどん かぼちゃのだし煮	うどん、片栗粉	鶏ささ身	かぼちゃ、キャベツ、に んじん
1	15	29	木	7倍粥 みそ汁 鮭と野菜の煮物	七分つき米、片栗粉	絹ごし豆腐、鮭	にんじん、たまねぎ
2	16	30	金	食パン粥 スープ 鶏肉と野菜の煮物	食パン、片栗粉	鶏ささ身、牛乳(加熱)	にんじん、たまねぎ、だ いこん
3	17	31	土	7倍粥 スープ 鶏ひき肉と玉葱の出汁 煮	七分つき米、砂糖、片 栗粉	鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん
5	19		月	7倍粥 みそ汁 鶏肉と野菜のポトフ	七分つき米	鶏ささ身、木綿豆腐	にんじん、たまねぎ、キャ ベツ
6	20		火	7倍粥 みそ汁 カレーとさつまいものだし 煮	七分つき米、さつまい も、片栗粉	挽きわり納豆、カレイ	にんじん
7	21		水	7倍粥 スープ 鶏肉と野菜の洋風煮	七分つき米、片栗粉	鶏ささ身	かぼちゃ、にんじん、キャ ベツ、だいこん
8	22		木	7倍粥 すまし汁 野菜の吉野煮	片栗粉、七分つき米、 さつまいも	絹ごし豆腐、鮭	にんじん、だいこん、きゅ うり
9	23		金	食パン粥 スープ 鶏肉と野菜の煮物	食パン、じゃがいも、片 栗粉	鶏ささ身、牛乳(加熱)	にんじん、たまねぎ、か ぼちゃ
	24		土	7倍粥 スープ 鶏ひき肉と野菜のだし煮	七分つき米、さつまい も、片栗粉	鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、だ いこん

舌を上下に動かして、食べ物を上あごで押しつぶしてモグモグできるようになります。この時期には絹ごし豆腐のかたさで調理します。野菜は指で軽くつぶせるくらいに柔らかく茹で、(中期前半)ツツブ状～(後半)みじん切りにステップアップしていきます。パサつく魚や肉にはとろみづけを。

★目安★ 前半 母乳70%:離乳食30% 後半 母乳60%:離乳食40%(母乳はほしがる分だけ。ミルクは1日5回)

日	曜	昼食	3色分類		
			黄 (力や体温のもとになる)	あか (体をつくる・血や肉になる)	みどり (体の調子を整える)