

月	火	水	木	金	土	
<p>涼しくなってきました。体温調整がまだ難しい赤ちゃんは体調を崩しがちです。 大人が湿度や室温を調整して、生活リズムを整えてあげましょう。 また、風邪をひいてしまったら消化の良い温かいうどんや具だくさんスープ等を食べて しっかり睡眠を摂れる環境を作ってあげましょう。</p>					<p>1 お粥 煮魚 豆腐と野菜の煮込み かつおだし汁</p>	<p>2 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p>
			<p>野菜雑炊 ぶどう 米 白身魚 沖繩豆腐 キャベツ 人参 豚肉 白菜 かつお節 ぶどう</p>		<p>野菜雑炊 みかん 米 豚肉 玉葱 キャベツ 人参 もやし あおのり粉 みかん かつお節</p>	
4	5	6	7	8	9	
 <p>文化の日</p>	<p>お粥 煮魚 大根煮物 かつおだし汁</p>	<p>お粥 レバー柔らか煮 キャベツ煮込み 玉葱の味噌汁</p>	<p>お粥 煮魚 ブロッコリー煮物 かつおだし汁</p>	<p>お粥 豚肉の柔らか煮 大根煮物 かつおだし汁</p>	<p>お粥 豚肉と茄子煮込み かつおだし汁</p>	
	<p>野菜雑炊 バナナ 米 鮭 玉葱 人参 大根 グリーンピース 胡瓜 バナナ ホールコーン缶 かつお節</p>	<p>野菜雑炊 豆の煮込み芋 米 豚レバー キャベツ 人参 玉葱 豚肉 生しいたけ かつお節 金時豆 さつま芋</p>	<p>野菜雑炊 さつま芋マッシュ 米 白身魚 玉葱 ブロッコリー 人参 かつお節 さつま芋</p>	<p>ほうれん草雑炊 柿 米 豚肉 かつお節 大根 玉葱 人参 柿 小松菜</p>	<p>野菜雑炊 プルーン 米 茄子 人参 玉葱 ピーマン 豚肉 プルーン かつお節</p>	
11	12	13	14	15	16	
<p>のり粥 チキンの柔らか煮 ポイルブロッコリー きゃべつの味噌汁</p>	<p>お粥 煮魚 野菜煮物 ミネストローネ風</p>	<p>お粥 豚肉と野菜の煮物 白菜しらす煮浸し かつおだし汁</p>	<p>お粥 煮魚 大根煮物 かつおだし汁</p>	<p>お粥 豚肉の柔らか煮 野菜と納豆の煮物 かつおだし汁</p>	<p>お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p>	
<p>野菜雑炊 マッシュさつま芋 米 きざみのり 鶏もも肉 玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ かつお節 ぶどう さつま芋</p>	<p>野菜雑炊 りんご 米 白身魚 赤ピーマン 玉葱 レタス 胡瓜 トマト 大根 人参 セロリー レッドキドニー缶 りんご ささみ</p>	<p>南瓜雑炊 柿 米 豚肉 玉葱 人参 さつま芋 白 菜 しらす干し じゃが芋 絹ごし豆腐 かつお節 柿 南瓜 レーズン</p>	<p>野菜雑炊 梨 米 白身魚 大根 人参 豚肉 玉葱 ごぼう かつお節 梨</p>	<p>枝豆雑炊 バナナ 米 豚肉 納豆 大根 じゃが芋 かつお節 胡瓜 バナナ えだまめ</p>	<p>野菜雑炊 バナナ 米 豚肉 キャベツ 玉葱 にんじん かつお節 バナナ ブロッコリー</p>	
18	19	20	21	22	23	
<p>お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>お粥 煮魚 大根煮物 玉ねぎの味噌汁</p>	<p>お粥 豚肉の柔らか煮 おから煮物 うどん煮込み汁</p>	<p>お弁当会</p> 	<p>お粥 煮魚 大根煮物 かつおだし汁</p>	 <p>勤労感謝の日</p>	
<p>野菜雑炊 フルーツヨーグルト 米 豚肉 セロリー じゃが芋 人参 玉葱 白菜 大根 プルーン プレーンヨーグルト バナナ</p>	<p>野菜雑炊 南瓜マッシュ 米 白身魚 大根 人参 豚肉 小松菜 じゃが芋 玉葱 南瓜 かつお節</p>	<p>野菜雑炊 みかん 米 うどん かつお節 豚肉 玉葱 じゃが芋 人参 おから 胡瓜 ホールコーン缶 トマト みかん</p>	<p>ベビー菓子 バナナ 赤ちゃん用菓子 バナナ</p>	<p>野菜雑炊 りんご 米 人参 白身魚 大根 鶏ミンチ かつお節 玉葱 りんご</p>		
25	26	27	28	29	30	
<p>お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>お粥 豚肉の柔らか煮 白菜煮浸し かつおだし汁</p>	<p>お粥 煮魚 野菜煮物 パクチョイの味噌汁</p>	<p>お粥 豚肉とレバーの煮物 じゃが芋と野菜の煮込み かつおだし汁</p>	<p>お粥 煮魚 ごぼう柔らか煮 南瓜の味噌汁</p>	<p>お粥 マーボー豆腐風 ポイルブロッコリー かつおだし汁</p>	
<p>野菜雑炊 バナナ 米 豚肉 玉葱 人参 セロリー 胡瓜 ホールコーン缶 レタス トマト かつお節 バナナ</p>	<p>そうめん煮込み りんご 米 豚肉 白菜 小松菜 人参 しらす干し 沖繩豆腐 かつお節 りんご そうめん 玉葱</p>	<p>さつま芋雑炊 柿 米 白身魚 豚肉 玉葱 人参 枝豆 パクチョイ かつお節 柿 さつま芋</p>	<p>野菜雑炊 みかん 米 豚レバー 豚肉 玉葱 人参 ピーマン 茄子 じゃが芋 かつお節 みかん</p>	<p>じゃが芋雑炊 ぶどう 米 白身魚 玉葱 ごぼう 人参 豚肉 南瓜 かつお節 ぶどう じゃが芋</p>	<p>野菜雑炊 プルーン 米 豚挽き肉 玉葱 乾しいたけ グリーンピース冷 沖繩豆腐 プルーン かつお節 ブロッコリー</p>	

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

食べたことのない食材にチェックを入れて30日(水曜日)までに提出をお願いします