



日	曜	献立名	副食材料名			未満児		3時のおやつ
			赤 血や肉になる 食品	黄 熱や力になる 食品	緑 体の調子を整える食品	主食	特別食	
1 15	木	八宝菜 サラダ納豆	豚肉、ちくわ、 納豆	ごはん	白菜、人参、たけのこ キャベツ、もやし、豆苗	ごはん 	牛乳 アスパラガス ビスケット	スキムミルク ★ココア蒸しパン みかん缶
2 13	金 火	サバの味噌煮 なすのさっぱり和え すまし汁	サバ ハム	ごはん	なす、キャベツ、人参 コーン、しめじ、 ほうれん草、大根、 玉ねぎ	ごはん 	牛乳 野菜家族	スキムミルク ★大学芋 もも缶
3 17	土	麻婆大根丼 海藻ナムル	挽肉 ちくわ	ごはん	大根、玉ねぎ、ねぎ 人参、グリーンピース、 もやし、キャベツ、	ごはん 	牛乳 ビスケット	牛乳 オレンジ 源氏パイ
5 30	月 金	クリームシチュー グリーンサラダ	鶏肉 ちくわ	ロールパン じゃがいも	人参、玉ねぎ、 コーン、ブロッコリー ほうれん草、きゅうり もやし、枝豆	パン 	牛乳 ベジタべる	ほうじ茶 ★おにぎり たくあん
6	火	きつねうどん 甘酸きんぴら	油揚げ 牛肉 豚肉	ごはん さつまいも	大豆、キャベツ 人参、きゅうり、コーン 大根、ほうれん草	ごはん 	牛乳 さやえんどう	スキムミルク ★フレンチトースト パン缶
7 21	水	魚の油淋鶏風 きゅうりのゴマドレ 卵とニラのスープ	白身魚 ハム	ごはん	白ネギ、きゅうり キャベツ、ニラ たまねぎ だいこん	ごはん 	牛乳 アスパラガス ビスケット	スキムミルク 梨 パウムクーヘン
8 22	木	鶏の照り焼き 千草和え 里芋の味噌汁	鶏肉、油揚げ	ごはん	ほうれん草、人参 もやし、キャベツ、白菜	ごはん 	牛乳 カリカリコーン	スキムミルク ★ブドウゼリー
9	金	白身魚のフリッター ビーンズサラダ ミネストローネ	白身魚 卵 ハム	ごはん じゃがいも	人参、枝豆、キャベツ 玉ねぎ、トマト	ごはん 	牛乳 ビスケット	スキムミルク りんご ぼたぼた焼き
10	土	ビビンバ丼 春雨サラダ	豚肉 ツナ缶	ごはん	人参、玉ねぎ、小松菜 きゅうり、人参	ごはん 	牛乳 野菜家族	牛乳 バナナ オレオ
12 27	月 火	揚げ鶏の香味ポン酢 ゆかり和え たけのこの味噌汁	鶏肉、チーズ 絹ごし豆腐 かにかま	ごはん バター	玉ねぎ、人参、キャベツ もやし、豆苗、たけのこ、 葉ねぎ	ごはん 	牛乳 さやえんどう	スキムミルク ★チーズスコーン みかん缶
14 26	水 月	秋野菜のビーフカレー ごぼうサラダ	鶏肉 わかめ ちくわ	ごはん 春雨	人参、キャベツ 玉葱、大根、えのき	ごはん 	牛乳 ベジタブル	スキムミルク オレンジ 丸ぼうろ
16 28	金 水	あじのムニエル チンゲン菜と舞茸のサラダ コーンポタージュ	あじ ハム	ごはん バター じゃがいも	チンゲン菜、舞茸、人参 コーン、玉ねぎ ブロッコリー	ごはん 	牛乳 ビスケット	スキムミルク りんご 源氏パイ
<p>9/24は愛情弁当の日です。おかずの入ったお弁当の準備をお願いします。 9/20(運動会予行練習日)は保育園よりお弁当が出ます。</p>							牛乳 カリカリコーン	スキムミルク バナナ ムーンライト

誕生会 29(木)

○きのこの炊き込みご飯
○とんかつ ○ツナサラダ ○和風スープ
△牛乳 △団子 △もも缶

●9月旬の食材●

かぼちゃ、里芋、さつまいも
なす舞茸、栗、カツオ、鮭
さんま、あさり

9月になりました。秋は、食べ物が美味しくお店には旬の野菜やお魚が多く並んでいます。保育園の給食にも旬の食材を使用したメニューを多く取り入れるようにしています。他の時期に比べ旬の食材は栄養価も違います。ぜひ、この時期に取れる美味しい食材を沢山、食卓に取り入れてみてください。



9月の離乳食献立表

たがみ台保育園 ひよこ1くみ

R4年 8月31日発行

		初期食 (5~6か月)	中期食 (7~8か月)	後期食 (9~11か月)	完了食	午後食	
1 ・ 15	木	キャベツペースト 10倍粥	ささ身と野菜のトロトロ煮 キャベツのサラダ 7倍粥	ささみの中華丼 ネバネバサラダ 全粥	八宝菜 サラダ納豆	(完) ココア蒸しパン りんご にゅうめん	
2 ・ 13	金 火	ニンジンペースト 10倍粥	白身魚のニンジンソース グリーンスープ 7倍粥	白身魚のみそ焼き やわらかナスの さっぱり和え 全粥	サバの味噌煮 ナスのさっぱり和え すまし汁	(完) 大学芋 さつまいものお茶巾 バナナ	
3 ・ 17	土	大根ペースト 10倍粥	ささみの野菜炒め コロコロサラダ 7倍粥	大根丼 シャキシャキサラダ	麻婆大根丼 海藻ナムル	マカロニのきな粉和え オレンジ	
5 ・ 30	月 金	オニオンスープ 10倍粥	ささみのミルク煮 オニオンサラダ 7倍粥	ささみのくたくた煮 ブロッコリーと玉ねぎの サラダ 全粥	クリームシチュー グリーンサラダ	(完) おにぎり スティックパン りんご	
6	火	ニンジンペースト 10倍粥	栄養満点あったかうどん キャロットサラダ 7倍粥	刻み野菜のきつねうどん ニンジングラッセ 全粥	きつねうどん 甘酢きんぴら	(完) フレンチトースト パン粥 バナナ	
7 ・ 21	水	キャベツスープ 10倍粥	白身魚の大根すりおろし 具だくさんスープ 7倍粥	白身魚のホイル焼き 中華スープ 全粥	魚の油淋鶏 きゅうりのゴマドレ 卵とニラのスープ	野菜スティック オレンジ	
8 ・ 22	木	ニンジンスープ 10倍粥	ささみの柔らかバーグ 二色スープ 7倍粥	ささみのしょうゆ焼き 厚揚げの味噌汁 全粥	鳥の照り焼き 千草和え 里芋の味噌汁	(完) ブドウゼリー 野菜のおじや バナナ	
9	金	ジャガイモの裏ごし 10倍粥	白身魚のあんかけ煮 トロトロポテトサラダ 7倍粥	白身魚の野菜あんかけ なめらかポテトサラダ 全粥	白身魚のフリッター ビーンズサラダ ミネストローネ	野菜入りうどん りんご	
10	土	ニンジンペースト 10倍粥	ささみの三色丼 きゅうりのサラダ	ささみのビビンバ風野菜丼 野菜の刻みサラダ 全粥	ビビンバ丼 春雨サラダ	バナナミルク コーンフレーク	
12 ・ 27	月 火	だいこんスープ 10倍粥	ささみと豆腐のやわらか煮 キャベツのサラダ 7倍粥	鶏入り煮込み野菜 白和え 全粥	揚げ鶏の香味ボン酢 ゆかり和え たけのこの味噌汁	(完) チーズスコーン 野菜のくず煮 りんご	
14 ・ 26	水 月	さつまいもスープ 10倍粥	ささみとニンジンの あんかけ丼 さつまいもサラダ 7倍粥	野菜のカレー風丼 お芋のコロコロサラダ 全粥	秋野菜のビーフカレー ごぼうサラダ	ニンジンしりしり オレンジ	
16 ・ 28	金 水	オニオンスープ 10倍粥	白身魚と人参の刻み煮 やわらかスープ 7倍粥	白身魚と野菜のほくほく煮 彩りサラダ 全粥	あじのムニエル チンゲン菜と舞茸の サラダ コーンポタージュ	たまねぎリゾット りんご	
20	火	大根スープ 10倍粥	トロトロ雑炊 やわらかスープ	白身魚入り雑炊 野菜スープ	お弁当	ニンジンきんぴら バナナ	
29	木	ほうれん草の ポタージュ 10倍粥	野菜たっぷりご飯 やわらか刻みサラダ	ほうれん草の混ぜご飯 グリーンサラダ	キノコの炊き込みご飯 とんかつ ツナサラダ 和風スープ	おはぎ バナナ	
24	土	愛情弁当の日 (主食・副菜共にご準備ください。お子様の食べやすい大きさや量を調整してください)				赤ちゃんせんべい りんご	

<おやつ役割>

「おやつ」というと甘いものをイメージしがちですが、乳幼児期は胃が小さく、消化機能も未熟。3度の食事だけで必要なエネルギーをとることは難しいので、おやつは食事の一部と考えます。食事で不足するエネルギーと水分補給が、おやつ大切な役割です。おやつは生後9か月ごろから取り入れることができ、エネルギー補給になる焼き芋やおにぎりなどの主食素材が適しています。1種類だけでなく季節の果物や野菜、乳製品など、数種類を組み合わせると栄養バランスがとれて、楽しみも広がります。水分の補給には牛乳や麦茶など、甘くないものをおすすめです。

