



9月給食献立

たがみ台保育園

R5. 8. 31

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	金	鶏の照り焼き ナスとトマトの和え物 すまし汁	鶏肉、豆腐 かまぼこ	ごはん	なす、もやし、キャベツ トマト、ほうれん草 玉ねぎ、えのき	ごはん 	牛乳 ベジたべる	スキムミルク オレンジ 雪の宿	
2 16	土	ビビンバ丼 春雨スープ	牛肉、鶏卵	ごはん	大根、人参、ほうれん草 もやし、玉ねぎ、椎茸	ごはん 	牛乳 ビスケット	スキムミルク 梨 ムーンライト	
4 30	月 土	ポークビーンズ キャベツと卵のサラダ	豚肉、鶏卵 ちくわ、大豆	ごはん じゃがいも	人参、玉ねぎ グリーンピース、トマト キャベツ	ごはん 	牛乳 さやえんどう	スキムミルク パナナ パウムクーヘン	
5 19	火	揚げ魚のみぞれ煮 チンゲン菜ともやしのサラダ さつま汁	白身魚 鶏肉、油揚げ ヨーグルト	マヨネーズ 里芋	大根、チンゲン菜 キャベツ、人参、ごぼう	ごはん 	牛乳 アスパラガス ビスケット	★ヨーグルト ミニサラダ	
6 20	水	ちゃんぽん ナムル ふりかけ	豚肉 かまぼこ	中華めん	人参、玉ねぎ、 キャベツ、もやし コーン、ほうれん草	ごはん 	牛乳 牛乳 かりんとう	スキムミルク 柿 黒棒	
7 28	木	鶏肉のコーラ煮 しらすと人参の和え物 豆腐の味噌汁	鶏肉、しらす 木綿豆腐 鶏卵	バター さつまいも	人参、キャベツ、もやし 豆苗、大根、玉ねぎ なす、さつまいも	ごはん 	牛乳 ベジたべる	スキムミルク ★スイートポテト	
8 22	金	鮭のホイル焼き フレンチサラダ かぼちゃスープ	鮭、ハム チーズ	ごはん	しめじ、きゅうり カボチャ、玉ねぎ、枝豆 ブロッコリー、コーン	パン 	牛乳 白い風船	ほうじ茶 ★おにぎり たくあん	
11 25	月	豚肉と里芋の中華煮 コロコロ納豆	豚肉、納豆 カニカマ チーズ	ごはん 里芋	玉ねぎ、大根、椎茸 しめじ、人参 チンゲン菜、キャベツ	ごはん 	牛乳 さやえんどう	スキムミルク ★チーズボール	
12 26	火	魚の磯辺揚げ 切り干し大根の甘酢あえ もやしの味噌汁	白身魚 ハム、あずき	バター 食パン	人参、キャベツ、もやし 豆苗、ほうれん草 玉ねぎ、大根	ごはん 	牛乳 アスパラガス ビスケット	スキムミルク ★小倉トースト	
13 27	水	キーマカレー れんこんとひじきの マヨサラダ	挽肉、ちくわ 大豆	マヨネーズ	ピーマン、トマト、人参 玉ねぎ、れんこん、キャベツ	ごはん 	牛乳 牛乳かりんとう	スキムミルク 生パイン オレオ	
14 29	木 金	サバのきのこあんかけ パンパンジー 中華スープ	サバ、ささみ 鶏卵	ごはん	人参、キャベツ、しめじ えのき、葉ねぎ、きゅうり 小松菜、玉ねぎ、大根	ごはん 	牛乳 ビスケット	スキムミルク 14日★プリン 29日オレンジ	
9/9(土)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。								牛乳 アスパラガス ビスケット	スキムミルク パナナ ぼたぼた焼き

●9月旬の食材●
新米、トマト、さつま芋
しめじ、まつたけ
きくの花、かつお
鮭、サバ、ひらめ
栗、ぶどう

誕生会 21日(木)
きのこの炊き込みご飯
トンカツ、白和え
ナスの味噌汁
★栗蒸しパン ★牛乳

いよいよ秋がやってきます。
子どもたちは夏の疲れが出る頃！食事や体調
管理に気を付けて、元気に秋を迎えましょう。
保育園の給食には、旬の食材を沢山取り入れています。
旬の食材は美味しいだけでなく栄養価も高いとされています。
ご家庭でもぜひ取り入れてみて
ください。



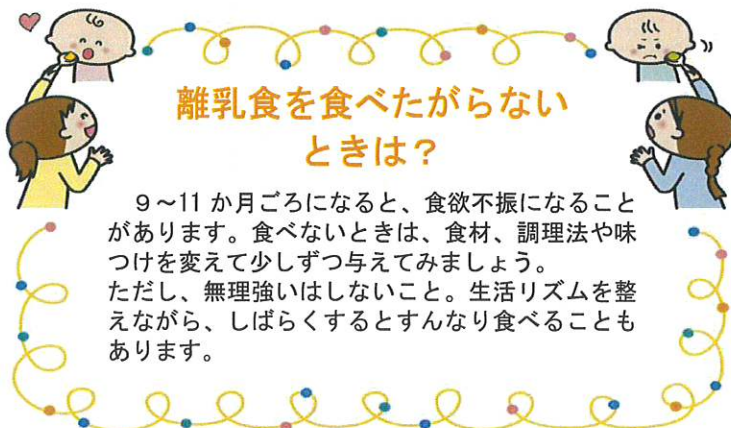
9月の離乳食献立表

たがみ台保育園 ひよこくみ

令和5年8月31日 発行

		中期食（7～8か月）	後期食（9～11か月）	午後食
1 15	金	ささみの柔らか煮 二色スープ 7倍粥	鶏の照り焼き 柔らかなすの和え物 野菜スープ 全粥	オレンジ果汁 ミルク
2 16	土	ささみの三色丼 グリーンサラダ 7倍粥	ささみのビビンバ風野菜丼 春雨サラダ グリーンスープ 全粥	りんご果汁 ミルク
4 30	月 土	ささみとじゃがいもの ほくほく煮 刻み野菜のサラダ 7倍粥	大豆のトマト煮 キャベツのサラダ スープ 全粥	バナナ ミルク
5 19	火	白身魚のやわらかみぞれ煮 さつま芋のスープ 7倍粥	白身魚のみぞれ煮 彩り和え さつま汁 全粥	りんご果汁 ミルク
6 20	水	具沢山うどん 人参と玉ねぎのスープ 7倍粥	鶏野菜煮込みうどん ナムル 全粥	オレンジ果汁 ミルク
7 28	木	ささみのミルク煮 トマトスープ 7倍粥	鶏ささみのクリーム煮 しらすと人参の和え物 野菜スープ 全粥	バナナ ミルク
8 22	金	白身魚の人参ソース掛け カボチャスープ 7倍粥	鮭のホイル焼き かぼちゃサラダ オニオンスープ 全粥	オレンジ果汁 ミルク
11 25	月	ささみの野菜あんかけ 彩りサラダ 7倍粥	鶏肉と野菜のうま煮 コロコロ納豆 全粥	バナナ ミルク
12 26	火	白身魚のふわふわ焼き 野菜スープ 7倍粥	白身魚のみそ焼き にんじんきんぴら 味噌汁 全粥	オレンジ果汁 ミルク
13 27	水	トロトロ野菜雑炊 にんじんの刻み和え	ささみの野菜たっぷり雑炊 刻み野菜サラダ	りんご果汁 ミルク
14 29	木 金	白身魚のほぐし煮 大根のトロトロスープ 7倍粥	魚の野菜あんかけ バンバンジー風 大根と人参のスープ 全粥	オレンジ果汁 ミルク
21	木	豆腐のやわらかハンバーグ たまねぎともやしのスープ 7倍粥	ささみの豆腐バーグ もやしサラダ すまし汁 全粥	りんご果汁 ミルク
9	土	愛情弁当の日 (主食・副食共に準備ください。お子様の食べやすい 大きさや量を調整してください。)		バナナ ミルク

★ご家庭と連携を取りながら、一人ひとりのお子さんに合わせて進めてまいりたいと思っております。★



離乳食を食べたがらない ときは？

9～11か月ごろになると、食欲不振になることがあります。食べないときは、食材、調理法や味つけを変えて少しずつ与えてみましょう。ただし、無理強いはいしないこと。生活リズムを整えながら、しばらくするとすんなり食べることもあります。

● 9月旬の食材 ●

新米、トマト、さつま芋
しめじ、まつたけ、きくの花
かつお、鮭、サバ、ひらめ
栗、ぶどう

お子様がご家庭で
食べたことがある食材を使用します。