



# 9月給食献立

たがみ台保育園

R6. 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	
2	月	ミートスパゲッティ 豆乳スープ ふりかけ	鶏肉、豚肉 豆乳、卵	ごはん じゃがいも ロールパン	にんじん、たまねぎ トマト、なす、えのき きゃべつ、小松菜	パン 	牛乳 ビスケット	ほうじ茶 ★おにぎり たくあん
3	火	サバのかば焼き風 野菜とハムの和え物 たまねぎのみそ汁	サバ、ハム 豆腐	ごはん 薄力粉	にんじん、もやし 小松菜、キャベツ	ごはん 	牛乳 さやえんどう	スキムミルク オレンジ 厚切りバウムクーヘン
4	水	ビビンバ丼 春雨スープ	豚肉、牛肉 かにかま、卵	ごはん 春雨	にんじん、ほうれんそう 大根、もやし たまねぎ、かぼちゃ	ごはん 	牛乳 アスパラガス ビスケット	スキムミルク ★かぼちゃ蒸しパン もも缶
6	金	魚のからあげ 切り干し大根の和え物 すまし汁	白身魚、ハム	ごはん 薄力粉	にんじん、もやし キャベツ、玉ねぎ しめじ、小松菜	ごはん 	牛乳 ベジタべる	スキムミルク バナナ ぼたぼた焼き
7	土	高野豆腐の中華丼 ゆで卵 焼きビーフン	豚肉、ちくわ 高野豆腐、卵	ごはん ビーフン	にんじん、玉ねぎ しいたけ、チンゲン菜 ピーマン、キャベツ	ごはん 	牛乳 白い風船	スキムミルク 梨 ムーンライト
9	月	酢豚 中華スープ ふりかけ	豚肉 かにかま	ごはん バター 食パン	玉ねぎ、にんじん もやし、青ピーマン 大根、チンゲン菜	ごはん 	牛乳 アスパラガス ビスケット	スキムミルク ★あんバタートースト もも缶
10	火	秋野菜カレー ごぼうのマヨサラダ	鶏肉、ちくわ チーズ	ごはん さつまいも マヨネーズ	にんじん、玉ねぎ しめじ、かぼちゃ ごぼう、キャベツ	ごはん 	牛乳 さやえんどう	スキムミルク ★チーズの包み揚げ パイ缶
11	水	鮭の塩麴焼き 白和え サトイモの味噌汁	鮭、豆腐	ごはん	にんじん、小松菜 たまねぎ、葉ねぎ	ごはん 	牛乳 ビスケット	スキムミルク オレンジ 源氏パイ
12	木	チキンカツ さつまい ミックスベジタブル きのこスープ	鶏肉、卵	ごはん さつまい	しめじ、にんじん、たま ねぎ、もやし、小松菜	ごはん 	牛乳 さやえんどう	スキムミルク ★マシュマロサンド みかん缶
14	土	白身魚ののりマヨ焼き ひじきのドレッシングあえ キャベツスープ	白身魚 ひじき	ごはん マヨネーズ	キャベツ、にんじん もやし、小松菜	ごはん 	牛乳 アスパラガス ビスケット	牛乳 バナナ おにぎりせんべい
9/13(金)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 白い風船	スキムミルク りんご ポテコ

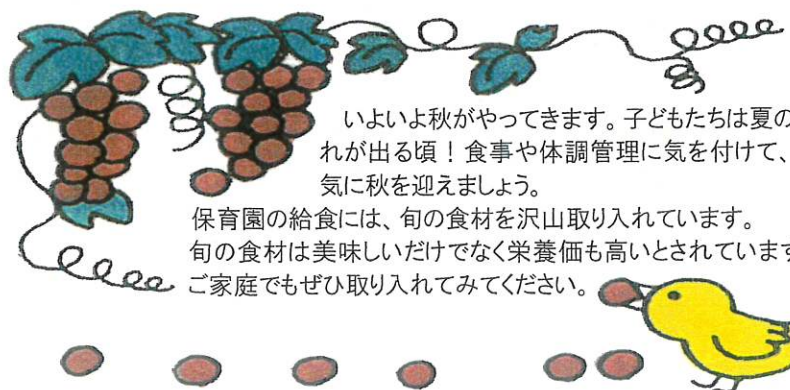


## 誕生会 5日(木)

タンドリーチキン ポテトサラダ

コンソメスープ バターライス

★モンブラン ★みかん缶



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6年8月31日 発行

		中期食 (7~8か月)	後期食 (9~11か月)	午後食
2 20	月 金	野菜たっぷりうどん 人参つぶし和え 7倍粥	鶏肉と小松菜の煮込みうどん 人参の和え物 全粥	ミルク りんご
3 17	火	白身魚と玉ねぎの和え物 豆腐のスープ 7倍粥	白身魚の醤油焼き もやしサラダ 豆腐のみそ汁 全粥	ミルク オレンジ
4 18	水	ささみと人参のおじや かぼちゃのつぶし和え 7倍粥	三色丼 かぼちゃの煮物 全粥	ミルク りんご
6 19	金 木	魚と小松菜のとろとろ煮 人参の刻み和え 7倍粥	魚の塩焼き 小松菜の和え物 人参のスープ 全粥	ミルク バナナ
7 27	土 金	ささみと野菜の雑炊 キャベツの刻みサラダ 7倍粥	ささみと野菜のあんかけ丼 キャベツのサラダ 全粥	ミルク りんご
9 30	月	大根とささみのスープ 柔らかサラダ	鶏肉と玉ねぎの炒め物 もやしのスープ 全粥	ミルク りんご
10 24	火	野菜と鶏のおじや さつまいものつぶし煮 7倍粥	ささみと人参の煮物 さつまいもの甘煮 全粥	ミルク バナナ
11 25	水	魚と豆腐のふわふわ焼き もやしのスープ 7倍粥	白身魚の照り焼き 人参ともやしのサラダ 豆腐のみそ汁 全粥	ミルク オレンジ
12 26	木	野菜にゆうめん 人参サラダ 7倍粥	ささみと玉ねぎのにゆうめん コロコロサラダ 全粥	ミルク バナナ
14 28	土	白身魚ともやしの炒め煮 キャベツスープ 7倍粥	白身魚の雑炊 キャベツのサラダ 全粥	ミルク バナナ
5	木	ささみの野菜あんかけ 柔らかポテト 7倍粥	ささみバーグ ポテトサラダ 野菜スープ 全粥	ミルク オレンジ
13	金	<b>愛情弁当</b> お弁当の準備をお願いします。		ミルク りんご

★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。★

## 〈離乳食の1回あたりの目安量〉

### ○中期食

穀類→全粥 50~80g  
野菜・果物→20~30g  
魚、肉→10~15g



・味付けは風味付け程度にし、  
素材の味を生かした味付けにしましょう。

### ○後期食

穀類→全粥 90g~、軟飯 80g  
野菜・果物→30~40g  
魚、肉→15g



・薄味を心がけましょう。  
・手づかみ食べしやすい大きさのものをメニューに取り入れましょう。