

給食だより 9月号

社会福祉法人 雅福社会
みやび認定こども園

9月は暦上での季節は秋となります。夏の疲れや気温の変化で体調を崩さないよう注意しましょう。秋は、「食欲の秋」と言われるように、こども達の活動量も増え、食欲旺盛になる季節です。食べのものが美味しい季節で、旬の野菜や果物がたくさんあります。今月の給食では、サツマイモ、きのこ類、梨やブドウといった旬の食材を予定しておりますので楽しみにしてください。こどもたちに旬を感じてもらえたら嬉しいです。

旬の食材 (秋)



なし

・ビタミン、ミネラル
・カリウム、食物繊維含む。



ピオーネ
(ブドウ)

・ポリフェノール、ビタミンC
・抗酸化作用。



しめじ
(きのこ類)

・食物繊維、ビタミンB2
を含む。カルシウム・リン等
吸収促進効果。



ごぼう

・カリウム、カルシウム等
ミネラル豊富。

子どもと学ぶ料理の基本

道具を覚えよう

子どもと料理の基本を学ぶときは、食材にさわったり、火を使ったりする前に、まずは道具を覚えることから始めてみましょう。包丁やまな板、網、フライパンなどよく使うもののほか、ザル、ボウル、計量カップ、計量スプーン、菜ばし、フライ返しなど、その名前や用途を子どもと一緒に確認していきます。「これは、どんなときに使うのかな？」と声かけをしたり、実際に手に持ってみたりしてもいいでしょう。



◎調理の工夫をしよう

- 減塩の工夫・・・園では、だしの味を効かせて減塩をしています。素材の味を感じて欲しいです。
- 牛乳と果物を摂ろう・・・成長期のこどもたちにとって、カルシウムとビタミンは大切な栄養素となります。チーズやヨーグルトといった乳製品の活用もしましょう。

食事の前に手洗いの習慣を

食事の手洗いは、手をきれいにしてから食べるという準備でもあり、子どもが「これからごはんを食べる」ということを覚えていく合図でもあります。園では保育者が声かけをしながらおこなっていますが、おうちでも習慣にできるといいですね。

食事の手洗いは、手をきれいにしてから食べるという準備でもあり、子どもが「これからごはんを食べる」ということを覚えていく合図でもあります。

園では保育者が声かけをしながらおこなっていますが、おうちでも習慣にできるといいですね。



離乳食

安心して食べられる環境を

離乳食は、赤ちゃんが食べることを覚えていく大切な時期です。そのときに大切なのは、赤ちゃんが食べている心地よさを感じられることです。離乳食のメニューも大事ですが、まずは安心して食べられる環境ができていくかを振り返ってみてください。





離乳食献立表<その1>

令和5年 みやび認定こども園



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
1	10倍粥 玉ねぎと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 人参のみそ汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 大根 人参 果物			ささみ ブロッコリー 玉ねぎ
2	10倍粥 人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 冬瓜と人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 冬瓜と人参柔らか煮 ゆし豆腐 果物	さつま芋と南瓜煮
土	(主な材料)米 ささみ ほうれん草 冬瓜 人参 ゆし豆腐 果物			さつま芋 南瓜
4	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とブロッコリーのつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 豆腐とブロッコリーの柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	さつま芋とりんご煮
月	(主な材料)米 豆腐 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ 果物			さつま芋 りんご
5	10倍粥 白身魚と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 玉ねぎとオクラのつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 玉ねぎとオクラの柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 人参 玉ねぎ オクラ 豆腐 果物			鶏ミンチ ほうれん草 玉ねぎ
6	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 人参のすまし汁果物	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	さつま芋と南瓜煮
水	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ 人参 南瓜 果物			さつま芋 南瓜
7	10倍粥 ブロッコリーと人参ペースト すまし汁	7倍粥 鮭と人参のつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 鮭と人参の柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 玉ねぎのみそ汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 鮭 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 果物			南瓜 キャベツ 人参
8	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 さつま芋のそぼろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 さつま芋のそぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 さつま芋 小松菜 玉ねぎ じゃが芋 果物			白身魚 人参 ブロッコリー
9	☆ 第20回 運動会 ☆			
土				
11	10倍粥 青菜と玉ねぎのペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 豆腐すまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 豆腐すまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 白身魚 人参 小松菜 玉ねぎ 豆腐 果物			あおさ 冬瓜 トマト
12	10倍粥 じゃが芋とブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 トマトときゅうりのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 トマトときゅうりの柔らか煮 じゃが芋すまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 ささみ 人参 トマト きゅうり じゃが芋 果物			しらす 冬瓜 ブロッコリー
13	🍱 お弁当会 🍱			
水				
14	10倍粥 トマトときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 トマトときゅうりつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 トマトときゅうりの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 ささみ 人参 ブロッコリー じゃが芋 果物			白菜 しらす さつま芋
15	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 鮭と大根のつぶし煮 人参といんげんのつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 鮭と大根の柔らか煮 人参といんげんの柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	さつま芋とりんご煮
金	(主な材料)米 鮭 大根 人参 いんげん じゃが芋 果物			さつま芋 りんご
16	10倍粥 しらすと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 白身魚 小松菜 白菜 きゅうり 人参 果物			鶏ミンチ 南瓜 玉ねぎ



※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行





離乳食献立表<その2>

令和5年 みやび認定こども園



回食 月齢	昼食			おやつ
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期・後期 7~11ヶ月頃
固さの目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 細ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
18 月	敬老の日(公休日)			
19	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐のそぼろ煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 豆腐 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 果物			わかめ じゃが芋 トマト
20	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 白身魚 人参 さつま芋 ほうれん草 果物			ささみ 人参 玉ねぎ
21	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 白身魚 果物			ツナ 人参
22	10倍粥 ブロッコリーのペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 ブロッコリーと人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 ブロッコリーと人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 ささ ほうれん草 ブロッコリー ゆし豆腐 果物			キャベツ 人参
23 土	秋分の日(公休日)			
25	10倍粥 人参ペースト すまし汁	7倍粥 鮭と人参のつぶし煮 大根のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 鮭と人参の柔らか煮 大根の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 鮭 人参 大根 果物			しらす 白菜 南瓜
26	10倍粥 ブロッコリーのペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 ブロッコの柔らか煮 なすのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ ブロッコリー なす 果物			人参 ほうれん草
27	10倍粥 白菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 白菜のつぶし煮 きざみ沖繩そば 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 白菜の柔らか煮 きざみ沖繩そば 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 ささみ 人参 白菜 果物			南瓜 人参
28	10倍粥 人参とりんごのペースト すまし汁	7倍粥 鮭とほうれん草のつぶし煮 豆腐と人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 鮭とほうれん草の柔らか煮 豆腐と人参の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	スティックトースト
木	(主な材料)米 鮭 ほうれん草 豆腐 人参 じゃが芋 果物			食パン
29	10倍粥 ブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ ブロッコリー 南瓜 果物			鶏ミンチ 人参 ほうれん草
30	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜のそぼろ煮 南瓜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 野菜のそぼろ煮 南瓜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	さつま芋とりんご煮
土	(主な材料)米 鶏ミンチ 人参 チンゲン菜 南瓜 玉ねぎ 果物			さつま芋 りんご

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

**子どもが扱いやすい
食器を選ぼう**

あまりに大人が食べさせてしまうと、子どもが自分で食べようとしなくなります。食器も、縁が立ち上がっていてすくいやすい器や、底にすべり止めのついた器など、子どもが使いやすいものを選ぶようにし、ひとりで食べようとす意欲を育てていきましょう。

**5大
アレルギー
離乳食とアレルギー**

食物アレルギーは、検査で数値が高くてもその食べ物を食べて症状が出なければ、食べ続けても大丈夫であると考えられ始めています。けれども、離乳食については医師と相談しながら進めることが重要です。そして、なるべく米や野菜といった日本人の体質に合った食品を使用し、子どもの成長の段階に応じた調理法を心がけましょう。成長するにつれて自然と治ることも多いので、それまでは代替食を用意するなど、栄養不足にならないように気をつけましょう。



令和5年 みやび認定こども園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(金)	ご飯 さばのみそ煮 オクラのおかか和え 大根の煮物 わかめのみそ汁 果物	たいやき 牛乳	さば みそ 糸かつお 鶏肉 わかめ 牛乳	米 油 砂糖 たいやき	生姜 大根 人参 いんげん 椎茸 大根の葉 オクラ 果物
2日(土)	三色丼 ゆし豆腐 果物	麦ふあー ミニゼリー 牛乳	鶏ミンチ ゆし豆腐 牛乳	米 油 ごま油 麦ふあー	玉ねぎ コーン からし菜 果物
4日(月)	カレーライス 野菜サラダ 春雨スープ 果物	チーズサブレ 牛乳	鶏肉 粉チーズ 卵 ツナ 牛乳	米 油 春雨 砂糖 小麦粉 じゃが芋 バター カレールー	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ 切干大根 人参 椎茸 へちま ねぎ 果物
5日(火)	麦ご飯 白身魚のケチャップあん 千切りイリチー へちまのみそ汁 果物	バナナケーキ 牛乳	白身魚 豚肉 豆腐 みそ 卵 ポーク 牛乳	米 もち麦 片栗粉 油 こんにゃく 小麦粉 砂糖 バター	生姜 玉ねぎ えのき ピーマン 切干大根 人参 椎茸 へちま ねぎ 果物
6日(水)	あわご飯 豚肉の生姜焼き 果物 白菜の梅あえ オクラのみそ汁	くんぺん 牛乳	豚肉 ちくわ 糸かつお みそ 牛乳	米 もちきび 砂糖 黒糖粉 小麦粉 こんにゃく ごま	玉ねぎ 白菜 きゅうり オクラ えのき 果物
7日(木)	スパゲティーミートソース 果物 ブロッコリーサラダ コンソメスープ	わかめおにぎり お茶	合挽 チーズ	スパゲティー ごまドレッシング バター じゃが芋	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー トマト パプリカ 果物
8日(金)	ご飯 チキンの照り焼き 肉じゃが わかめのみそ汁 果物	チョコチップスコーン 牛乳	鶏肉 豚肉 わかめ みそ 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 砂糖 チョコチップ じゃがいも こんにゃく 油	生姜 玉ねぎ 人参 絹さや 大根の葉
9日(土)	☆ 第20回 運動会 ☆				
11日(月)	黒米ご飯 魚の西京焼き 青菜のごま和え 人参しりしり アーサ汁 果物	ココアケーキ 牛乳	白身魚 みそ 卵 あおさ 豆腐 牛乳	米 黒米 油 ごま 砂糖 小麦粉 バター ココア	白ねぎ 生姜 小松菜 人参 玉ねぎ 果物
12日(火)	あわご飯 鶏肉のピザ焼き 果物 ポテトサラダ コーンクリームスープ	コーンフレークッキー 牛乳	鶏肉 チーズ 卵 牛乳	米 もちきび じゃがいも 小麦粉 マヨネーズ コーンフレーク チョコチップ バター	にんにく トマト 玉ねぎ 人参 コーン パプリカ マッシュルーム 果物
13日(水)	🍱 お弁当会 🍱				
14日(木)	ご飯 ハンバーグ ブロッコリーサラダ 冬瓜スープ 果物	ごまケーキ 牛乳	合挽 ひじき 卵 ツナ 牛乳	米 マヨネーズ バター 小麦粉 ケーキミックス 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン パプリカ 冬瓜 大根の葉 果物
15日(金)	玄米ご飯 鮭のおろし煮 果物 ひじきの煮物 南瓜のみそ汁	メーブルスコーン 牛乳	鮭 ひじき みそ 卵 大豆 油揚げ 牛乳	米 玄米 油 砂糖 小麦粉 バター	生姜 大根 ねぎ 人参 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 果物
16日(土)	チャーハン 厚揚げのみそ汁 果物	コーンフレーク 牛乳	ウインナー 厚揚げ 牛乳	米 油 ごま油 コーンフレーク	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン えのき 白菜 果物
18日(月)	👴👵 敬老の日(公休日) 👴👵				
19日(火)	あわご飯 麻婆豆腐 スパゲティーサラダ 中華スープ 果物	おやつぱん 牛乳	豆腐 合挽 みそ 卵 鶏肉 牛乳	米 もちきび 片栗粉 ごま油 砂糖 サラスパ マヨネーズ ごま 菓子パン	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にんにく 生姜 パプリカ きゅうり テンゲン菜 コーン 果物
20日(水)	沖縄そば 白和え 果物	しそひじきおにぎり お茶	三枚肉 かまぼこ ツナ 豆腐	沖縄そば 米 ごまドレッシング	ほうれん草 コーン ねぎ 果物
21日(木)	カレーライス きゅうりとわかめの和物 中華スープ 果物	バターサブレ 牛乳	鶏肉 わかめ ツナ 牛乳	米 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 カレールー 油	にんにく 人参 玉ねぎ きゅうり 冬瓜 果物
22日(金)	ご飯 チキンの梅焼き 人参しりしり ゆし豆腐 果物	ちんぴん 牛乳	豚肉 ツナ 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 油 小麦粉 黒糖粉 砂糖	大葉 人参 大根の葉 果物
23日(土)	🍁 秋分の日(公休日) 🍁				
25日(月)	ご飯 鮭のみみじ焼き ケーブイリチー 大根のみそ汁 果物	ロッククッキー 牛乳	鮭 豚肉 油揚げ みそ 卵 昆布 牛乳	米 油 マヨネーズ バター 小麦粉 コーンフレーク 砂糖 こんにゃく	人参 切干大根 大根 大根の葉 果物
26日(火)	麦ご飯 焼肉 きんぴらごぼう なすのみそ汁 果物	アガラサー 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	米 もち麦 こんにゃく ごま油 強力粉 黒糖	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン 果物 ごぼう なす 大根の葉 にんにく 生姜
27日(水)	沖縄そば 白菜の梅和え 果物	青菜おにぎり お茶	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば 米 砂糖	白菜 ねぎ 果物
28日(木)	黒米ご飯 魚のマヨネーズ焼き からし菜チャンプルー わかめのみそ汁 果物	おやつぱん 牛乳	白身魚 厚揚げ わかめ みそ 牛乳	米 黒米 マヨネーズ 菓子パン	生姜 玉ねぎ ピーマン 人参 からし菜 えのき 果物
29日(金)	【お誕生日会】ふりかけご飯 チキン唐揚げ ブロッコリーのチーズ焼き ウインナー パンキンスープ 果物	チョコチップケーキ りんごジュース	鶏肉 ウインナー 卵 チーズ 牛乳	米 マヨネーズ バター 小麦粉 砂糖 ココア チョコチップ	ブロッコリー 南瓜 玉ねぎ にんにく 生姜 果物
30日(土)	豚丼 春雨スープ 果物	源氏パイ チーズ 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 油 春雨 源氏パイ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン テンゲン菜 大根の葉 果物



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください

