

食育だより

厳しかった夏の陽ざしも秋風とともに和らいできました。
これからは「秋」本番が始まります。芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋と、
色々な秋を楽しみましょう。お散歩途中のお店や、スーパーマーケットの店先で
秋を見つけるのも楽しいですね。

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。
十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



絵本を通じて食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救う事にも繋がります。

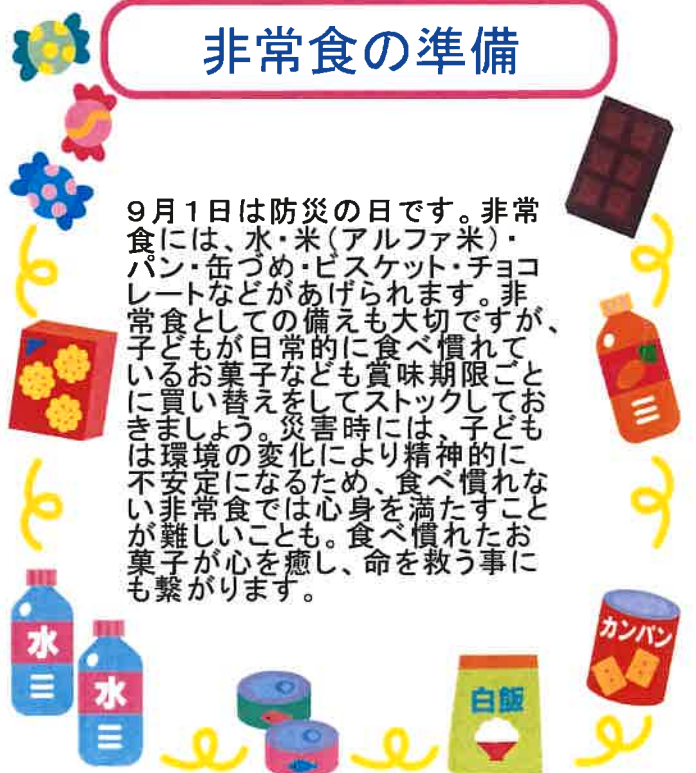
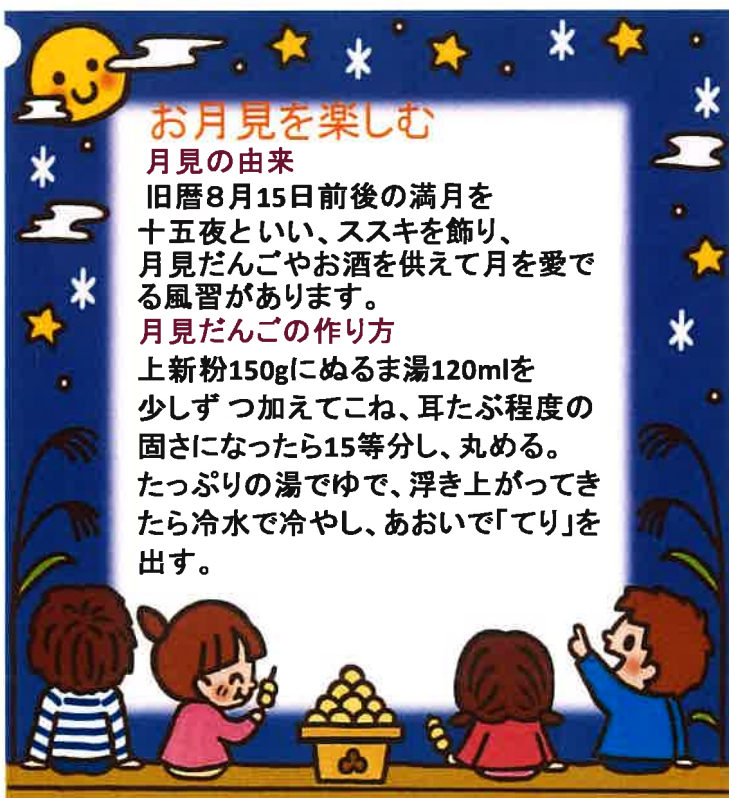
お月見を楽しむ

月見の由来

旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

月見だんごの作り方

上新粉150gにぬるま湯120mlを少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら15等分し、丸める。たっぷりの湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいで「てり」を出す。





9月の献立



令和4年 みやびの杜保育園

日	こんだて	(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	おやつ
1日(木)	はんだまご飯 さばのみそ煮 大根の煮物 そうめん汁 果物	さば みそ 鶏肉 大豆 ウインナー チーズ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 そうめん バター 食パン	はんだま しょうが 大根 人参 いんげん 椎茸 ねぎ 玉ねぎ ピーマン 果物	牛乳 ピザトースト
2日(金)	玄米ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き 茹ブロッコリー 麩チャンプルー 里芋のみそ汁 果物	鶏肉 車麩 卵 ツナ 牛乳 みそ	米 玄米 マヨネーズ 砂糖 油 さといも 小麦粉	大葉 ゴーヤ 玉ねぎ 人参 しめじ ちんげん菜 レーズン 果物	牛乳 レーズンマフィン
3日(土)	タコライス 野菜のみそ汁 果物	合挽きミンチ チーズ 鶏肉 みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 ちよぼちよぼクッキー	玉ねぎ にんにく レタス トマト 人参 小松菜 大根 果物	牛乳 ちよぼちよぼクッキー
5日(月)	ポークカレー 野菜サラダ 春雨スープ 果物	豚肉 卵 チーズ 生クリーム 牛乳	米 押麦 油 ゴマドレッシング 春雨 バター 砂糖 さつま芋	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム ブロッコリー パプリカ カリフラワー ちんげん菜 果物	牛乳 スイートポテト
6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	白身魚 豚肉 ゆし豆腐 みそ 粉チーズ 豆乳 牛乳	米 押麦 こんにやく 油 小麦粉 バター	玉ねぎ えのき ピーマン 人参 切干大根 椎茸 へちま ねぎ 果物	牛乳 チーズサブレ
7日(水)	牛丼 白菜の和え物 さといものみそ汁 果物	牛肉 ちくわ わかめ きなこ みそ 糸かつお 牛乳	米 こんにやく さといも 食パン バター 砂糖	玉ねぎ 人参 グリーンピース 白菜 きゅうり 貝割大根 果物	牛乳 きなこクリームサンド
8日(木)	玄米ご飯 きんめだいの煮つけ ツナと青菜のサラダ じゃが芋のみそ汁 果物	白身魚 厚揚げ ツナ 豚肉 卵 みそ 牛乳	米 玄米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バタークッキー	大根 人参 ブロッコリー しょうが レタス トマト ほうれん草 玉ねぎ 大根の葉 果物	牛乳 バタークッキー
9日(金)	沖縄そば きゅうりとしらすの和え物 焼きいも 果物	豚肉 かまぼこ しらす 鶏肉 牛乳	沖縄そば ねぎ さつま芋 ごま油 米	ねぎ きゅうり たけのこ 人参 椎茸 果物	お茶 中華ちまき風おにぎり
10日(土)	中華丼 チーズ きのこと青菜スープ 果物	豚肉 ツナ チーズ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま ごま油 じゃが芋	白菜 人参 ちんげん菜 椎茸 きくらげ しょうが きゅうり パプリカ ほうれん草 しめじ 長ねぎ 果物	牛乳 じゃが芋
12日(月)	黒米ご飯 銀だらの西京焼き 人参しりしり アーサ汁 果物	銀だら 青のり 卵 みそ 豆腐 牛乳	米 黒米 油 ラード 黒糖 砂糖 小麦粉	長ねぎ 人参 玉ねぎ じゃが芋 果物	牛乳 黒糖ちんすこう
13日(火)	焼きそば 青菜のみそマヨ和え 牛肉スープ 杏仁フルーツ	豚肉 みそ 牛肉 豚ミンチ ひじき 牛乳	焼きそば麺 油 マヨネーズ ごま油 油 ごま 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン ほうれん草 えのき パプリカ 大根 人参 ねぎ 果物缶	お茶 ジュシーおにぎり
14日(水)	黒米ご飯 魚のマヨネーズ焼き 筑前煮 茹でブロッコリー 豆腐のみそ汁 果物	さわか 鶏肉 ゆし豆腐 みそ きなこ 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 里芋 油 いもくず 紅芋粉	しょうが 玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン ごぼう たけのこ きぬさや えのき ねぎ 椎茸 ブロッコリー 果物	牛乳 紅芋くずもち
15日(木)	あわご飯 鶏肉のピザ焼き ポテトサラダ コーンスープ 果物	鶏肉 チーズ 枝豆 牛乳 卵 牛乳	米 あわ 油 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 バター	玉ねぎ マッシュルーム 人参 パプリカ りんご 果物	牛乳 りんごのマフィン
16日(金)	麦ご飯 さばの蒲焼き ひじきの五目煮 きゅうりのおかか和え 南瓜のみそ汁 果物	さば 糸かつお 鶏肉 ひじき みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 バター ケーキミックス さつま芋 ごま	きゅうり 人参 たけのこ いんげん かぼちゃ 玉ねぎ 貝割大根 果物	牛乳 さつま芋クッキー
17日(土)	ピビンバ丼 ゆし豆腐 果物	牛肉 みそ ツナ ゆし豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま 焼きドーナツ	しょうが にんにく もやし 小松菜 人参 ねぎ 果物	牛乳 焼きドーナツ
18日(月)	敬老の日(公休日)				
20日(火)	玄米ご飯 麻婆豆腐 スパゲティサラダ 中華スープ 果物	豆腐 豚ミンチ みそ 卵 牛乳 きなこ	米 玄米 ごま油 砂糖 サラスパ マヨネーズ 春雨 ごま 胚芽パン	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にんにく しょうが パプリカ きゅうり ちんげん菜 コーン 果物	牛乳 揚げパン
21日(水)	お弁当				牛乳 人参スコーン
22日(木)	きのご飯 鮭のみみじ焼き ひじきの白和え さつま汁 梨	鶏肉 鮭 ひじき 木綿豆腐 豚肉 みそ きなこ 牛乳	米 さつま芋 マヨネーズ 油 砂糖 車麩	しめじ えのき 椎茸 レタス からし菜 パプリカ 大根 ごぼう ねぎ 果物	牛乳 お麩ラスク
23日(金)	秋分の日(公休日)				
24日(土)	焼肉チャーハン チーズ 和風春雨スープ 果物	牛肉 チーズ 豆腐 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 春雨 たまごボーロ	玉ねぎ 人参 ピーマン オクラ 果物	牛乳 たまごボーロ
26日(月)	さつま芋ご飯 さばの照焼き キャベツの塩昆布和え 牛肉とごぼうの炒め 玉ねぎのみそ汁 果物	さば 牛肉 油揚げ みそ チーズ 卵 豆乳 こんぶ 牛乳	米 さつま芋 ごま 砂糖 バター こんにやく ごま油 小麦粉	キャベツ ごぼう 人参 玉ねぎ しょうが ねぎ 果物	牛乳 チーズ蒸しパン
27日(火)	麦ご飯 とんかつ ひじき炒め煮 かぶのみそ汁 果物	豚肉 卵 ひじき さつま揚げ 油揚げ みそ 牛乳	米 押麦 小麦粉 卵 油 砂糖 ケーキ	にんにく きゅうり 人参 もやし いんげん かぶ ねぎ 果物	牛乳 ケーキ
28日(水)	わかめご飯 チキンナゲット ごぼうチップ カリカリきゅうり かぶのみそ汁 果物	チキンナゲット 油揚げ みそ ヨーグルト 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 バター	ごぼう きゅうり かぶ ほうれん草 果物	牛乳 バナナケーキ
29日(木)	あわご飯 ぎせい豆腐 クープイリチー なすのみそ汁 果物	豆腐 卵 豚肉 油揚げ みそ 昆布 鶏ミンチ 牛乳 牛乳	米 もちきび 砂糖 こんにやく 油 食パン ジャム	玉ねぎ 赤ピーマン 椎茸 切干大根 人参 なす しめじ ねぎ 果物	牛乳 ジャムサンド
30日(金)	チキンライス 魚フライ・タルタルソース キャベツのゆかり和え クリームスープ 果物	鶏肉 白身魚 卵 ウインナー 牛乳	米 バター 小麦粉 卵 油 マヨネーズ じゃが芋 誕生日ケーキ	玉ねぎ ピーマン ピクルス キャベツ 人参 もやし セロリ マッシュルーム コーン 果物	牛乳 誕生日ケーキ



※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。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





9月の離乳食献立表<その1>

令和4年 みやびの杜保育園



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 ⇒ ペタペタ 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 大根と人参のとろとろ煮 すまし汁	7倍粥 白身魚の青菜あんかけ 大根と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 白身魚の青菜あんかけ 大根と人参の柔らか煮 わかめのみそ汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 大根 人参 わかめ 果物			ささみ ブロッコリー 玉ねぎ
2	10倍粥 玉ねぎと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとわかめのつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 ささみとわかめの柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 ささみ わかめ ブロッコリー 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 果物			冬瓜 キャベツ 人参
3	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 青菜とひじきのつぶし煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 さつまいものすまし汁 果物	全粥 青菜とひじきの柔らか煮 キャベツと玉ねぎの柔らか煮 さつまいものすまし汁 果物	南瓜やわらか煮
土	(主な材料)米 豆腐 ひじき キャベツ 玉ねぎ さつまいも 果物			南瓜 ブロッコリー
5	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと南瓜のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみと南瓜の柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 ささみ 南瓜 大根 人参 果物			ブロッコリー 玉ねぎ しらす
6	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 なすすまし汁 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 なすすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 人参 玉ねぎ オクラ なす 果物			ささみ いんげん 玉ねぎ
7	10倍粥 しらすとじゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 しらすとじゃが芋のつぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 しらすとじゃが芋の柔らか煮 きゅうりとキャベツの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	さつまいもと南瓜煮
水	(主な材料)米 しらす じゃが芋 きゅうり キャベツ 人参 果物			さつまいも 南瓜
8	10倍粥 かぼちゃペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 かぼちゃのつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 かぼちゃの柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 南瓜 豆腐 果物			鶏ミンチ ほうれん草 人参
9	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 キャベツと人参のつぶし煮 しらすときゅうりのつぶし煮 果物	全粥 キャベツと人参の柔らか煮 しらすときゅうりの柔らか煮 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 キャベツ 人参 しらす きゅうり 果物			鮭 玉ねぎ 小松菜
10	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	野菜丼 南瓜玉ねぎのつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	野菜丼 南瓜玉ねぎの柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	さつまいも煮
土	(主な材料)米 鶏ミンチ オクラ キャベツ 人参 南瓜 玉ねぎ 果物			さつまいも しらす
12	10倍粥 じゃが芋と玉ねぎのペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 じゃが芋と玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 じゃが芋と玉ねぎの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 ささみ チンゲン菜 じゃが芋 玉ねぎ 果物			鶏ミンチ 人参 キャベツ
13	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 鮭とほうれん草のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 鮭とほうれん草の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 白菜のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 鮭 ほうれん草 じゃが芋 白菜 果物			しらす かぼちゃ 小松菜
14	10倍粥 白身魚と青菜のペースト すまし汁	7倍粥 魚と青菜のつぶし煮 人参とキャベツのつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 魚と青菜の柔らか煮 人参とキャベツの柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 人参 キャベツ 豆腐 果物			白身魚 ほうれん草
15	10倍粥 ささみと人参のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 ささみ 人参 じゃが芋 ほうれん草 果物			鶏ミンチ オクラ 人参
16	10倍粥 南瓜と人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 冬瓜のつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 冬瓜の柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 白身魚 人参 冬瓜 かぼちゃ 果物			しらす きゅうり さつまいも

※ 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めます。
 ※ 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、幼児食へ移行していきます。

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)	
17	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 野菜のそぼろ煮 きゅうりとトマトのつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 野菜のそぼろ煮 きゅうりとトマトの柔らか煮 ゆし豆腐 果物	さつま芋とりんご煮
土	(主な材料)米 ゆし豆腐 鶏ミンチ 人参 小松菜 大根 きゅうり トマト 果物			さつま芋 りんご
19	敬老の日(公休日)			
20	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜つぶし煮 人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜柔らか煮 人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 豆腐 チンゲン菜 人参 玉ねぎ 冬瓜 果物			南瓜 しらす キャベツ
21	 お弁当会 			
水				野菜おじや しらす かぼちゃ 小松菜
22	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 鮭と人参のつぶし煮 大根とひじきのつぶし煮 豆乳さつま汁 果物	全粥 鮭と人参の柔らか煮 大根とひじきの柔らか煮 豆乳さつま汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 鮭 人参 大根 ひじき さつま芋 豆乳 果物			しらす ブロッコリー 玉ねぎ
23	秋分の日(公休日)			
24	10倍粥 人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 キャベツと大根のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 キャベツと大根の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	さつま芋と南瓜煮
土	(主な材料)米 白身魚 小松菜 キャベツ 大根 人参 果物			さつま芋 南瓜
26	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	7倍粥 もずくと豆腐のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 もずくと豆腐の柔らか煮 南瓜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 もずく 豆腐 南瓜 玉ねぎ 果物			ささみ 人参 白菜
27	10倍粥 キャベツと人参のペースト すまし汁	7倍粥 豚肉とひじきのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 豚肉とひじきの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 豚肉 きゅうり ひじき キャベツ 人参 わかめ 果物			鶏ミンチ 人参 ほうれん草
28	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 人参ときゅうりのつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 人参ときゅうりの柔らか煮 白菜のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 南瓜 鶏レバー 人参 きゅうり 白菜 果物			わかめ キャベツ 人参
29	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 なすと玉ねぎのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 なすと玉ねぎの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 豆腐 人参 なす 玉ねぎ ほうれん草 果物			あおさ 人参 冬瓜
30	10倍粥 人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	南瓜の豆乳煮
金	(主な材料)米 白身魚 人参 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ 果物			南瓜 豆乳

※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めます。
 ※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、幼児食へ移行していきます。

食事はマナーよりも楽しさ優先で

食事は、楽しく食べることがいちばんです。0~2歳児は、まだマナーは二の次で大丈夫。大人と一緒に食卓で、和やかに会話をしながら食事をさせましょう。食べこぼしが気になる場合は、テーブルの下にシートを敷きます。

あそび食べにはどう対応する？

食べる気がなくなり、食べ物をおもちゃにしよう「あそび食べ」。子どもがある程度は自分で食べたら、残りは介助しながら与えましょう。顔をそむけたり、イヤイヤをしたりしたら、ごちそうさまのサイン。早めに切り上げるようにします。