



# 食育だより



令和3年 9月 日清医療食品株式会社

残暑が厳しく秋を感じるには早い9月ですが、暦の上では秋を迎えます。感染症の対応や暑さで疲れがたまっているかと思いますが、こまめな水分補給と、「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活リズムを心がけて体調管理をしましょう。



## カルシウムで骨を強くしよう

骨の成長が活発な子ども時代にカルシウムを十分摂取することは、強い骨や歯を作るだけでなく、将来の骨粗しょう症予防にも役立ちます。この時期に不足しないようにしたい栄養素です。

### カルシウムの多い食べ物

- ・牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品
- ・小魚（しらす干しや佃煮など骨ごと食べられるものがおすすめ）、海藻
- ・豆腐や納豆などの大豆製品



### カルシウムの吸収を助ける栄養素

- ・ビタミンD（干しいたけ、青魚、日光浴）
- ・ビタミンC（ブロッコリー、赤ピーマン、柑橘類）

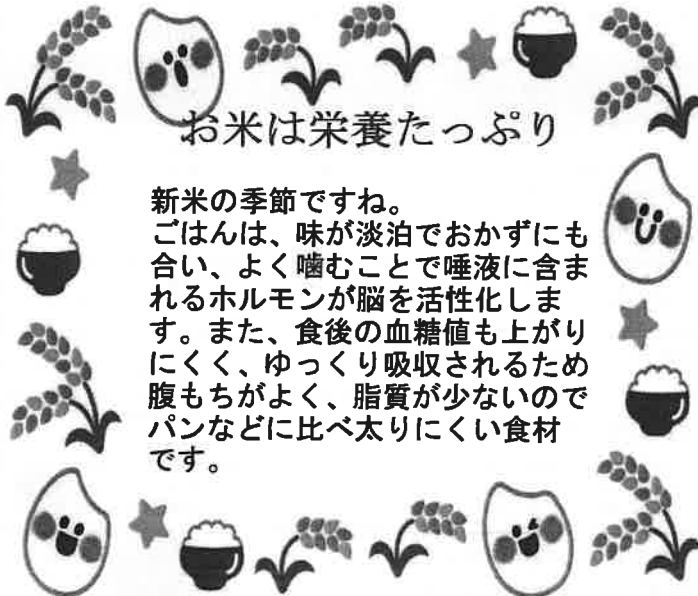
### カルシウムの吸収を阻害する栄養素

- ・シュウ酸（ほうれん草や筍などのアクの強い野菜に含まれています）
- ・タンニン（緑茶、コーヒー、紅茶）



## お米は栄養たっぷり

新米の季節ですね。ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。



## お月見

### 月見の由来

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

中国の唐時代にあった「中秋節」に由来し、平安時代に日本に伝わってきたといわれています。





令和3年  
9月



# 予定献立表



みやびの杜保育園

日清医療食品(株)

日	曜日	こんだて	<きいろ>			おやつ
			血や肉をつくる	熱や力になる	体の調子を整える	
1日	水	玄米ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリー 切干大根のごまサラダ なすのみそ汁 果物	鶏もも きざみ揚げ きなこ 牛乳	米 玄米 ごま 黒糖 いも くず	ブロッコリー 切干大根 きゅうり 人参 コーン な す テンゲン菜 果物	牛乳 くずもち
2日	木	麦ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツのおかかあえ ポテトサラダ 豆腐のみそ汁 果物	豚肩 糸揚げ 豆腐 わかめ 牛乳	米 押麦 油 マヨネーズ バター 砂糖 小麦粉	玉葱 キャベツ じゃが芋 きゅうり 人参 ねぎ コーン 果物	牛乳 ショートブレッド
3日	金	あわご飯 魚の西京焼き 赤うり梅和え ゴーヤーチャンプルー そうめん汁 果物	さわら 豆腐 ウィンナー チーズ 牛乳	米 油 そうめん 食パン バター	赤うり ゴーヤー 人参 玉ねぎ しいたけ ねぎ ピーマン 果物	牛乳 ピザトースト
4日	土	ジャージャー麺 中華スープ 杏仁フルーツ	豚ミンチ 牛乳	中華麺 米 押麦 油 砂糖	白菜 人参 きゅうり きくらげ 大根菜 たけのこ 白ねぎ 果物	牛乳 バームクーヘン
6日	月	あわご飯 鶏肉のピザ焼き 千切りイチー 青菜のスープ 果物	鶏もも チーズ 鶏み昆布 米こんにやく 卵 牛乳	米 もちきび 油 小麦粉 砂糖 バター	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン ブロッコリー 切干大根 しいたけ テンゲン菜 えのき コーン 白ねぎ 果物	牛乳 りんごのマフィン
7日	火	麦ご飯 ぎせい豆腐 青菜の納豆あえ 豚汁(レバー入り) 果物	豆腐 鶏ミンチ 卵 納豆 豚肩 豚レバー クリームチーズ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ホットケーキミックス さつま芋 バター	玉ねぎ 赤ピーマン しいたけ 小松菜 人参 じゃが芋 大根 ごぼう ねぎ 果物	牛乳 お芋チーズケーキ
8日	水	黒米ご飯 たら梅煮 いんげんごま和え 人参しりしり へちまのみそ汁 果物	たら 卵 豆腐 牛乳	米 黒米 砂糖 黒糖 ごま 食パン バター	いんげん 人参 玉ねぎ には へちま 大根 果物	牛乳 フレンチトースト
9日	木	麦ご飯 とんかつ キャベツのゆかり和え 大根の煮物 南瓜のみそ汁 果物	豚ロース 卵 ちくわ 船厚 揚げ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 クッキー アイスクリーム	キャベツ 赤ピーマン 大根 人参 しいたけ い んげん かぼちゃ 玉ねぎ 果物	アイスクリーム バタークッキー
10日	金	あわご飯 鮭の甘酢焼き かみかみごぼう 玉ねぎとほうれん草のみそ汁 果物	さけ きざみ揚げ 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 さ つま芋 ホットケーキミックス バター ごま	ほうれん草 人参 ごぼう 玉ねぎ 小松菜 果物	牛乳 さつまいもクッキー
11日	土	ハヤシライス ツナとキャベツのサラダ 果物	牛肩 豚レバー ツナ 牛乳	米 押麦 小麦粉 たい焼き	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース キャ ベツ パプリカ 果物	牛乳 ミニたい焼き
13日	月	玄米ご飯 さばのカレー揚げ 白菜梅和え ひじきの五目煮 大根のみそ汁 黄桃缶	さば ひじき 鶏小間 きざ み揚げ 大豆	米 玄米 小麦粉 油 砂糖 食パン バター きな粉	白菜 人参 いんげん 大根 えのき 大根菜 果物	牛乳 きなこクリームサンド
14日	火	麦ご飯 焼肉 マカロニサラダ きのこスープ 果物	牛肩 卵 ツナ おから 豆乳 牛乳	米 押麦 ごま油 マカロニ マヨネーズ 砂糖 小麦粉	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン きゅうり しめじ しいたけ じゃが芋 果物	牛乳 おからドーナツ
15日	水	お弁当会				牛乳 オレンジケーキ
16日	木	ポークカレー れんこんサラダ わかめとたまごスープ ヨーグルトマンゴーソース	豚もも ツな わかめ 卵 ヨーグルト	米 押麦 油 小麦粉 マヨネーズ ごま 砂糖 ウエハース	人参 玉ねぎ じゃが芋 マッシュルーム なす グリンピース れんこん いんげん 大根菜 赤ピーマン	ピーチゼリー ウエハース
17日	金	麦ご飯 チキン南蛮 果物 南瓜のそぼろ煮 白菜のみそ汁	鶏もも 卵 鶏ミンチ 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ さつま芋 生クリーム バター	玉ねぎ 赤ピーマン かぼちゃ 人参 グリンピース 白菜 しめじ 大根菜 果物	牛乳 スイートポテト
18日	土	五目チャーハン チーズ 春雨スープ 果物	鶏小間 チーズ 牛乳	米 油 ごま油 春雨	人参 玉ねぎ ピーマン しいたけ 小松菜 コーン 果物	牛乳 ちよぼちよぼクッキー
20日	月	敬老の日				
21日	火	スパゲティミートソース 野菜サラダ 白菜と豆腐のスープ 果物	牛豚ミンチ 豚レバー チーズ 豆腐 しらす わかめ 牛乳	スノワティ 油 小麦粉 バ ター 米 ごま	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン キャベツ ほうれん草 パプリカ 白菜 大根菜 果物	お茶 じゃことわかめのおにぎり
22日	水	あわご飯 さばのみそ煮 きゅうり漬け パパイアイチー アーサー入りゆし豆腐 果物	さば ツな 豆腐 あおさ 卵 牛乳	米 もちきび 砂糖 ごま油 小麦粉 さつま芋	きゅうり 赤ピーマン パパイア 人参 には ねぎ 果物	牛乳 芋天ぷら
23日	木	秋分の日				
24日	金	きのこご飯 鮭のみみじ焼き 青菜の胡麻和え 豆乳入りさつま汁 果物	鶏小間 さけ きざみ揚げ 豆乳	米 マヨネーズ さつま芋 ラード 小麦粉 砂糖	しめじ えのき しいたけ ねぎ 人参 テンゲン菜 コーン 大根 果物	牛乳 紅芋ちんすこう
25日	土	牛丼 白菜と里芋のみそ汁 果物	牛肩 米こんにやく ツな わかめ 牛乳	米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース 白菜 さ といも 大根菜 果物	牛乳 レモンケーキ
27日	月	黒米ご飯 白身魚のケチャップあん クレープイチー キャベツのみそ汁 黄桃缶	ムルサー 鶏み昆布 米 こんにやく 豚バラ きざみ 揚げ わかめ 豆腐 きな粉 牛乳	米 黒米 油 ホットケーキ ミックス 砂糖	玉ねぎ えのき ピーマン 切干大根 人参 いんげん キャベツ ねぎ 果物	牛乳 もちもちドーナツ
28日	火	沖縄そば 青菜の白和え 焼き芋 果物	豚バラ かまぼこ 豆腐 ツ な 牛乳	沖縄そば ごま さつま芋 米 油味噌	ねぎ 小松菜 果物	お茶 油みそおにぎり
29日	水	あわご飯 鶏のから揚げ チーズ ブロッコリー コンソメスープ 果物	鶏もも 卵 チーズ 牛 乳	米 油 小麦粉 砂糖 あわ たまごポロ	人参 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ 果物	ピーチゼリー 卵ポロ
30日	木	カラフルライス ブロッコリーサラダ イタリアンハンバーグ クリームスープ 果物	豚ミンチ 豚レバー 豆腐 豆乳 ちくわ ウィンナー チーズ 牛乳	米 ごま パン粉 マヨネーズ 砂糖	人参 赤ピーマン 玉ねぎ ピーマン トマト プ ロコリー じゃが芋 果物	牛乳 お誕生日ケーキ 



☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。  
☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。





回食	1回食(午前)			2回食(午後)	
月齢	5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
固さの目安	トロトロ→ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
目安	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)
1	10倍がゆ 人参のペースト すまし汁	全粥 果物 ささみとブロッコリーのつ ぶし煮 切干大根と人参つ ぶし煮 なすのすまし汁	軟飯 果物 ささみとブロッコリーのや わ煮 切干大根と人参のや わ煮 なすのすまし汁	野菜おじや	野菜おじや
水	(主な材料) 米 人参 ささみ ブロッコリー 切干大根 なす 果物			(主な材料) 米 豆腐 わかめ ほうれん草	
2	10倍がゆ じゃが芋のペースト すまし汁	全粥 果物 ささみとじゃが芋のつぶし 煮 キャベツと南瓜のつぶ し煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 ささみとじゃが芋のやわ煮 キャベツと南瓜のやわ煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
木	(主な材料) 米 じゃが芋 ささみ キャベツ 南瓜 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 ツナ きゅうり 人参	
3	10倍がゆ さつまいもと人参のペースト すまし汁	全粥 白身魚と玉ねぎのみそ煮 さつまいもと人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	軟飯 白身魚と玉ねぎのみそ煮 さつまいもと人参のやわ煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
金	(主な材料) 米 さつまいも 人参 たら 玉ねぎ 冬瓜 果物			(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草	
4	10倍がゆ 豆腐のペースト すまし汁	全粥 豆腐とわかめのつぶし煮 人参ときゅうりのつぶし煮 春雨スープ 果物	軟飯 豆腐とわかめのやわ煮 人参ときゅうりのやわ煮 春雨スープ 果物	南瓜とさつまいものつぶし煮	南瓜とさつまいものやわ煮
土	(主な材料) 米 豆腐 人参 わかめ きゅうり 春雨 果物			(主な材料) 南瓜 さつまいも	
6	10倍がゆ 人参のペースト すまし汁	全粥 果物 ささみと青菜のつぶし煮 切干大根と人参のつぶし煮 ブロッコリーのすまし汁	軟飯 果物 ささみと青菜のやわ煮 切干大根と人参のやわ煮 ブロッコリーのすまし汁	さつまいもマッシュ	さつまいものやわらか煮
月	(主な材料) 米 人参 ささみ チンゲン菜 切干大根 ブロッコリー 果物			(主な材料) さつまいも しらす	
7	10倍がゆ じゃがいもペースト すまし汁	全粥 大根のそぼろ煮 人参と納豆のつぶし煮 じゃが芋のみそ汁 果物	軟飯 大根のそぼろ煮 人参と納豆のやわ煮 じゃが芋のみそ汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
火	(主な材料) 米 じゃが芋 大根 鶏ミンチ 人参 納豆 果物			(主な材料) 米 しらす 玉ねぎ 小松菜	
8	10倍がゆ 人参と玉ねぎのペースト すまし汁	全粥 白身魚のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 へちまのみそ汁 果物	軟飯 白身魚のやわ煮 人参と玉ねぎのやわ煮 へちまのみそ汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
水	(主な材料) 米 人参 玉ねぎ カレイ いんげん へちま 果物			(主な材料) 米 豆腐 冬瓜 ブロッコリー	
9	10倍がゆ 大根とほうれん草のペースト すまし汁	全粥 果物 ささみと南瓜のつぶし煮 大根とほうれん草のつぶし 煮 キャベツのすまし汁	軟飯 ささみと南瓜のやわ煮 大根とほうれん草のやわ煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
木	(主な材料) 米 大根 ほうれん草 ささみ 南瓜 キャベツ 果物			(主な材料) 米 しらす 人参 いんげん	
10	10倍がゆ 人参のペースト すまし汁	全粥 鮭と玉ねぎのつぶし煮 人参とわかめのつぶし煮 青菜のみそ汁 果物	軟飯 鮭と玉ねぎのやわ煮 人参とわかめのつぶし煮 青菜のみそ汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
金	(主な材料) 米 人参 鮭 玉ねぎ わかめ ほうれん草 果物			(主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー さつまいも	
11	10倍がゆ 人参とキャベツのペースト すまし汁	全粥 豆腐と青菜のつぶし煮 人参とキャベツのつぶし煮 もずくのすまし汁 果物	軟飯 豆腐と白菜のやわ煮 人参とキャベツのやわ煮 もずくのすまし汁 果物	さつまいものクリーム煮	さつまいものクリーム煮
土	(主な材料) 米 人参 キャベツ 豆腐 ほうれん草 もずく 果物			(主な材料) さつまいも 豆乳	
13	10倍がゆ 大根と人参のペースト すまし汁	全粥 白身魚と白菜のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	軟飯 白身魚と白菜のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
月	(主な材料) 米 大根 人参 たら 白菜 わかめ 果物			(主な材料) 米 ひじき 玉ねぎ いんげん	
14	10倍がゆ じゃが芋と人参のペースト すまし汁	全粥 果物 ささみときゅうりのつぶし 煮 じゃが芋と人参のつぶ し煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 ささみときゅうりのやわ煮 じゃが芋と人参のやわ煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
火	(主な材料) 米 じゃが芋 人参 ささみ きゅうり 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 キャベツ わかめ 南瓜	
15	お弁当会			南瓜の豆乳煮	南瓜の豆乳煮
水				(主な材料) 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。





回食 月齢	1回食(午前)			2回食(午後)	
	5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・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	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
16	10倍がゆ じゃが芋のペースト すまし汁	全粥 果物 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋とインゲンのつぶし煮 ナスのすまし汁	軟飯 白身魚と玉ねぎのやわ煮 じゃが芋とインゲンのやわ煮 ナスのすまし汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
木	(主な材料) 米 じゃが芋 たら 玉ねぎ いんげん なす 果物			(主な材料) 米 ツナ 人蔘 わかめ	
17	10倍がゆ 白菜と人蔘のペースト すまし汁	全粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 白菜と人蔘のつぶし煮 青菜のみそ汁 果物	軟飯 ささみと玉ねぎのやわ煮 白菜と人蔘のやわ煮 青菜のみそ汁 果物	さつま芋と南瓜煮	さつま芋と南瓜煮
金	(主な材料) 米 白菜 人蔘 ささみ 玉ねぎ 小松菜 果物			(主な材料) さつま芋 南瓜	
18	10倍がゆ じゃが芋と人蔘ペースト すまし汁	全粥 ブロッコリーのそぼろ煮 人蔘と春雨のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	軟飯 ブロッコリーのそぼろ煮 人蔘と春雨のやわ煮 きゅうりのすまし汁 果物	南瓜煮	南瓜煮
土	(主な材料) 米 じゃが芋 人蔘 ブロッコリー 鶏ミンチ 春雨 きゅうり 果物			(主な材料) 南瓜 しらす	
20	 敬老の日				
21	10倍がゆ キャベツとほうれん草のペースト すまし汁	全粥 果物 ささみと人蔘のつぶし煮 キャベツとほうれん草のつぶし煮 白菜のすまし汁	軟飯 ささみと人蔘のやわ煮 キャベツとほうれん草のやわ煮 白菜のすまし汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
火	(主な材料) 米 キャベツ ほうれん草 ささみ 人蔘 白菜 果物			(主な材料) 米 しらす わかめ 玉ねぎ	
22	10倍がゆ ゆし豆腐 すまし汁	全粥 白身魚と人蔘のつぶし煮 きゅうりとブロッコリーのつぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 白身魚と人蔘のやわ煮 きゅうりとブロッコリーのやわ煮 ゆし豆腐 果物	さつま芋の豆乳煮	さつま芋の豆乳煮
水	(主な材料) 米 ゆし豆腐 たら 人蔘 きゅうり ブロッコリー 果物			(主な材料) さつま芋 豆乳	
23	 秋分の日				
24	10倍がゆ 大根と人蔘のペースト すまし汁	全粥 鮭とブロッコリーのつぶし煮 大根と人蔘のつぶし煮 豆乳さつま汁 果物	軟飯 鮭とブロッコリーのやわ煮 大根と人蔘のやわ煮 豆乳さつま汁 果物	南瓜マッシュ	南瓜やわらか煮
金	(主な材料) 米 大根 人蔘 鮭 ブロッコリー 豆乳 さつま芋 果物			(主な材料) 南瓜 ささみ	
25	10倍がゆ 豆腐と人蔘のペースト すまし汁	全粥 豆腐と人蔘のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 わかめスープ 果物	軟飯 豆腐と人蔘のやわ煮 白菜ときゅうりのやわ煮 わかめスープ 果物	さつま芋マッシュ	さつま芋やわらか煮
土	(主な材料) 米 豆腐 人蔘 白菜 きゅうり わかめ 果物			(主な材料) さつま芋 ブロッコリー	
27	10倍がゆ 人蔘のペースト すまし汁	全粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 キャベツとわかめのつぶし煮 人蔘のすまし汁 果物	軟飯 白身魚と玉ねぎのやわ煮 キャベツとわかめのやわ煮 人蔘のすまし汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
月	(主な材料) 米 人蔘 メルルーサ 玉ねぎ キャベツ わかめ 果物			(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草	
28	10倍がゆ さつま芋のペースト すまし汁	全粥 豆腐と青菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 人蔘のすまし汁 果物	軟飯 豆腐と青菜のやわ煮 さつま芋のやわ煮 人蔘のすまし汁 果物	南瓜マッシュ	南瓜のやわらか煮
火	(主な材料) 米 さつま芋 豆腐 ほうれん草 人蔘 果物			(主な材料) 南瓜 鶏ミンチ ブロッコリー	
29	10倍がゆ じゃが芋と人蔘のペースト すまし汁	全粥 果物 ささみとブロッコリーのつぶし煮 じゃが芋と人蔘のつぶし煮 青菜すまし汁	軟飯 果物 ささみとブロッコリーのやわ煮 じゃが芋と人蔘のやわ煮 青菜のすまし汁	野菜おじや	野菜おじや
水	(主な材料) 米 じゃが芋 人蔘 ささみ ブロッコリー ほうれん草 果物			(主な材料) 米 しらす 人蔘 玉ねぎ	
30	10倍がゆ じゃが芋とトマトのペースト すまし汁	全粥 果物 ささみとブロッコリーのつぶし煮 じゃが芋とトマトのつぶし煮 青菜すまし汁	軟飯 果物 ささみとブロッコリーのやわ煮 じゃが芋とトマトのやわ煮 青菜のすまし汁	野菜おじや	野菜おじや
木	(主な材料) 米 じゃが芋 トマト ささみ ブロッコリー ほうれん草 果物			(主な材料) 米 しらす 人蔘 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。

