

# 給食だより

令和元年

# 9月号

社会福祉法人 雅福社会

みやびの杜保育園

9月は暦上の季節は秋となります。沖縄はまだ暑い日が続いておりますが、体調は大丈夫でしょうか。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。また、この時期に旬をむかえる食材がたくさんあります。果物もおいしい季節です。今月の給食では旬の果物として、梨やブドウを予定しております。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)



ごぼう

・カリウム、カルシウム等  
ミネラル豊富。



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。



大豆

・タンパク質豊富

『畑の肉』と呼ばれている。



さけ

・ビタミンB群が豊富。

疲労回復や抗酸化作用。



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。

## ◎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。

毎月19日は  
「食育の日」です★

9月19日は沖縄料理を中心に献立をたてました。  
今月の食育献立は→【麦ごはん、納豆アツタマ、麩チャップル、みつツツ】です。

アツタマは食欲増進で、ごはんが進みます。チャップルの麩は沖縄で作られている車麩を使用しています。みつツツは豚バラが使われているので鉄分たっぷりです。

前回の食育の日献立で提供した「フーチパー juice」は、こども達は「苦い～」と言いながらも、「苦いけどおいしかったよ～」と感想も聞けました。こどもたちには食材を知ること。味わうことが大切です。



# 9 月離乳食予定献立表

令和元年

みやびの杜保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期)7~8カ月	後期(かみかみ期)9~11カ月	おやつ (後期)
調理形態		ヨーグルト状・ペースト	豆腐の固さ・マッシュ	バナナの固さ・柔らかく刻み	
2	月	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 チンゲン菜のペースト 大根のすまし汁	あわ全粥 つぶし魚の旨煮 果物 刻みチンゲン菜の炒め煮 大根のすまし汁	あわ軟飯 魚の旨煮 果物 チンゲン菜の炒め煮 大根のすまし汁	ほうれん草の パンケーキ
3	火	つぶし粥 人参ペースト 豆腐のすり流し 冬瓜のすまし汁 果汁	全粥 人参とツナ煮 豆腐のみぞれ煮 冬瓜のすまし汁 果物	軟飯 人参とツナ煮 豆腐のみぞれ煮 冬瓜のすまし汁 果物	ハイハイ
4	水	つぶし粥 野菜合わせペースト ブロッコリーサラダペースト すまし汁 果汁	全粥 つぶし鶏肉と野菜煮 ブロッコリーサラダ煮 野菜スープ	全粥 鶏肉と野菜煮 ブロッコリーサラダ煮 野菜スープ	マッシュポテト
5	木	つぶし粥 野菜のあわせペースト 果汁 きゅうりのペースト 豆腐のすまし汁	全粥 鶏のそぼろ煮 果物 きゅうりのやわらか煮 豆腐のすまし汁	軟飯 鶏そぼろ煮 果物 わかめときゅうりの和え煮 豆腐のすまし汁	スイートパンプキン
6	金	つぶし粥 白身魚のすり流し 果汁 キャベツとキュウリのペースト 小松菜のすまし汁	麦全粥 つぶし鮭の旨煮 果物 キャベツとキュウリのやわらか煮 小松菜のすまし汁	麦軟飯 鮭の旨煮 果物 キャベツとキュウリ煮 小松菜のすまし汁	レーズン パンケーキ
7	土	つぶし粥 さつま芋ペースト 果汁 キャベツのすまし汁	全粥 つぶしササミとさつま芋煮 果物 キャベツのすまし汁	軟飯 ササミとさつま芋煮 果物 キャベツのすまし汁	玄米フレーク粥
9	月	つぶし粥 野菜のあわせペースト 果汁 ブロッコリーのペースト ほうれん草のすまし汁	全粥 つぶし魚煮 果物 ブロッコリーのやわらか煮 野菜のミルクスープ	軟飯 魚の旨煮 果物 ブロッコリーのやわらか煮 野菜のミルクスープ	クラッカー
10	火	つぶし粥 大根とキュウリのあわせペースト 豆腐のすまし汁 果汁	全粥 つぶしササミと野菜煮込 果物 きゅうりと大根のやわらか煮 豆腐のすまし汁	軟飯 ササミと野菜煮込 きゅうりと大根の旨煮 豆腐のすまし汁 果物	鮭おにぎり
11	水	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 人参とインケンのペースト すまし汁	全粥 つぶし魚の煮付 果物 人参のきんぴら炒め煮 そうめん汁	軟飯 魚の煮付 果物 人参のきんぴら炒め煮 そうめん汁	コーンフレーク粥
12	木	つぶし粥 野菜のあわせペースト 果汁 ほうれん草ペースト 小松菜のすまし汁	全粥 ササミと野菜の煮浸し 果物 もやしとほうれん草の煮浸し 小松菜のすまし汁	軟飯 ササミと野菜の煮浸し 果物 もやしとほうれん草の煮浸し 小松菜のすまし汁	トマトパンケーキ
13	金	つぶし粥 野菜のミルク煮ペースト 果汁 キャベツのペースト 人参のすまし汁	全粥 野菜のミルク煮 ササミの旨煮 果物 キャベツの煮サラダ 人参のすまし汁	軟飯 野菜のミルク煮 ササミの旨煮 果物 キャベツの煮サラダ 人参のすまし汁	オートミール粥
14	土	つぶし粥 野菜の合わせペースト 果汁 冬瓜のすまし汁	全粥 野菜のあんかけ 果物 冬瓜のすまし汁	軟飯 野菜のあんかけ 果物 冬瓜のすまし汁	ハイハイ
17	火	つぶし粥 野菜のあわせペースト 白和え煮ペースト 小松菜のすまし汁 果汁	きざみ沖繩そば 人参の白和え煮 小松菜すまし汁 果物	沖繩そば 人参の白和え煮 小松菜すまし汁 果物	人参入りおじや
18	水	<b>お 弁 当 会</b> 			トーストパン
19	木	つぶし粥 人参ペースト 果汁 野菜合わせペースト すまし汁	全粥 ササミと人参煮 果物 麩チャンプルー煮 じゃが芋すまし汁	軟飯 ササミと人参煮 果物 麩チャンプルー煮 じゃが芋すまし汁	お月見サブレ
20	金	つぶし粥 野菜のあわせペースト 果汁 きゅうりのペースト すまし汁	麦全粥 つぶし鶏肉のミルク煮 果物 マカロニサラダ煮 けんちん汁	麦軟飯 鶏肉のミルク煮 果物 マカロニサラダ けんちん汁	玄米フレーク粥
21	土	つぶし粥 豆腐のすり流し キュウリペースト 白菜のスープ 果汁	全粥 マーボー豆腐煮 キュウリの煮浸し 白菜のスープ 果物	軟飯 マーボー豆腐煮 キュウリの煮浸し 白菜のスープ 果物	ユーヌク
24	火	つぶし粥 南瓜ペースト 果汁 トマトと小松菜ペースト すまし汁	全粥 ササミと野菜煮 南瓜煮 果物 トマトと小松菜煮浸し 大根のすまし汁	麦軟飯 ササミと野菜煮 南瓜煮 果物 トマトと小松菜煮浸し 大根のすまし汁	ゴマパンケーキ
25	水	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 人参と大根とインケンのペースト ゆし豆腐	全粥 つぶし魚煮 果物 つぶし野菜の筑前煮 ゆし豆腐	軟飯 魚煮付 果物 やわらか野菜の筑前煮 ゆし豆腐	パンケーキ
26	木	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 果汁 人参と枝豆のペースト すまし汁	全粥 つぶし魚煮 果物 枝豆の炒り煮 人参のすまし汁	軟飯 魚煮 果物 枝豆の炒り煮 人参のすまし汁	蒸しパン
27	金	つぶし粥 野菜のあわせペースト ブロッコリーのペースト すまし汁 果汁	全粥 果物 ブロッコリーサラダ煮 野菜スープ	トマトスバゲイ 果物 ブロッコリーサラダ パパイアスープ	バナナ入り オートミール粥
28	土	つぶし粥 果汁 野菜のあわせペースト すまし汁	あわ全粥 果物 つぶしササミと野菜の旨煮 大根のすまし汁	あわ軟飯 果物 ササミと野菜の旨煮 大根のすまし汁	ビスケット
30	月	つぶし粥 野菜のミルク煮 野菜のペースト すまし汁 果汁	全粥 大豆と野菜のミルク煮 ツナサラダ煮 白菜のすまし汁 果物	軟飯 大豆と野菜のミルク煮 ツナサラダ煮 白菜のすまし汁 果物	バナナヨーグルト

\* 9月16日は敬老の日でお休みです。

\* 9月23日は秋分の日でお休みです。



