

令和元年

9月号

社会福祉法人 雅福祉会
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いるですが、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、子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。子どもたちに旬を感じてもらえたなら嬉しいです。

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

『瘤の肉』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・・成長期の子どもたちにとって、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、納豆アツアツ、麩チャップル、チソツ】
です。

アツアツは食欲増進で、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。チソツは豚レバーが使われているので鉄分たっぷりで栄養価も高いです。

前回の食育の日献立で提供した「フーチバージューシー」は、子ども達は「苦い～」と言いながらも、「苦いけどおいしかったよ～」と感想も聞きました。子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

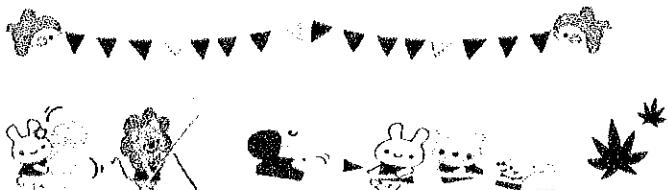
令和元年

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ヶ月	後期(かみかみ期)9~11ヶ月	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	ハイハイン
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	ハイハイン
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	きざみ沖縄そば	沖縄そば	人参入りおじや
18	水	お弁当会			
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 麸チャンプルー煮 じゃが芋すまし汁	軟飯 ササミと人参煮 果物 麸チャンプルー煮 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 マーポー豆腐煮 キュウリの煮浸し 白菜のスープ 果物	軟飯 マーポー豆腐煮 キュウリの煮浸し 白菜のスープ 果物	ユースク
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	トマトスパゲティー 果物 ブロッコリーサラダ パパイヤスープ	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。



9月予定幼児食献立表

みやびの杜保育園

令和元年

日	曜日	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
2	月	あわごはん 魚の照り焼き 果物 チンゲン菜ときのこ炒め 大根のみぞ汁	ほうれん草のホットケーキ 牛乳	赤魚 豚肉 油揚げ 卵 ウインナー 牛乳	白米 あわ 砂糖 油 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ シジ フルーツ チンゲン菜 大根 ホウレン草
3	火	炊き込みごはん 揚げ出し豆腐 魚汁 果物	フルーツゼリー 牛乳	ツナ 木綿豆腐 赤魚 牛乳	白米 片栗粉 油	人参 大根 果物 フーチバー 干シタケ 冬瓜 じゃが芋
4	水	ごはん 和風ハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ 果物	ポンデケージョ 牛乳	合挽き肉 卵 牛乳 チーズ	白米 バン粉 油 じやが芋 片栗粉	ブロッコリー 人参 玉ねぎ 大根 小松菜 黄ピーマン 赤ピーマン 果物
5	木	鶏丼 わかめときゅうりの和え物 豆腐のみぞ汁 果物	かぼちゃのチーズ蒸しパン 牛乳	鶏肉 卵 カニカマ チーズ ワカメ 厚揚げ 牛乳	白米 油 砂糖 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ 小松菜 果物 長ネギ キゅうり ピーマン 南瓜
6	金	麦ごはん 鮭のオーロラソース焼き 甘酢和え なめこ汁 果物	レーズンケーキ 牛乳	鮭 牛乳 卵	白米 押し麦 マヨネーズ 砂糖 ホットケーキミックス バター	人参 キャベツ キュウリ 小松菜 果物 レーズン
7	土	ごはん さつま芋と鶏肉のマヨ炒め キャベツのみぞ汁 果物	コーンフレーク 牛乳	鶏肉 牛乳	白米 コーンフレーク さつま芋	キャベツ にら ネギ 人参 果物
9	月	あわごはん 白身魚のムニエル 果物 ブロッコリーとウインナーのケチャップ炒め クラムチャウダー	スノーボール 牛乳	赤魚 あさり ウインナー グリーンピース 牛乳	白米 じゃが芋 バター油 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー ピーマン 果物
10	火	焼きそば キュウリと大根の浅漬け 豆腐とアーサのすまし汁 果物	鮭おにぎり お茶	豚肉 アーサ 絹ごし豆腐 鮭 牛乳	焼きそば麺 油 白米	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり 大根 ネギ 果物
11	水	【かみが献立】穀米ごはん 鮭の竜田揚げ 五目きんぴら そうめん汁 果物	ロッククッキー 牛乳	鯖 卵 豚肉 チキ揚げ 牛乳	白米 八穀米 ゴマ油 コンニャク そうめん 小麦粉 砂糖 バター	人参 ゴボウ インゲン レースン ネギ 果物
12	木	ごはん 酢豚 ナムル 小松菜のみぞ汁 果物	トマトケーキ 牛乳	豚ロース 卵 カニカマ 牛乳	白米 砂糖 バター 小麦粉 片栗粉	わらじ草 小松菜 玉ねぎトマト 果物 シイタケ ピーマン 人参 もやし エノキ
13	金	ポークカレーライス コールスローサラダ わかめスープ 果物	オートミールクッキー 牛乳	豚肉 ワカメ 卵 牛乳	白米 じゃが芋 コーン バター 小麦粉 油 オートミール	人参 玉ねぎ ピーマン 果物 長ネギ キャベツ キュウリ
14	土	中華あんかけ丼 冬瓜のみぞ汁 果物	ウエハース ミニゼリー 牛乳	豚肉 アーサ 牛乳	白米 ウエハース 油 かたくり粉	人参 玉ねぎ もやし ニラ チンゲン菜 冬瓜 ネギ 果物
17	火	肉野菜そば 根菜の白和え 果物	ゆかりしらすおにぎり お茶	豚肉 木綿豆腐 枝豆 しらす	沖縄そば 油 白米	人参 玉ねぎ もやし ニラ ゴボウ レンコン 小松菜 果物
18	水	お弁当会				
19	木	【食育の日献立】麦ごはん 納豆アンダントー 麩チャンプルー チムシンジ 果物	お月見ぼーろ 牛乳	卵 豚しゃぶ 納豆 ツナ きな粉 豚肉 牛乳	白米 車輪 黒砂糖 じゃが芋 片栗粉	人参 キャベツ もやし ニラ 長ネギ 小松菜 果物
20	金	麦ごはん チキンのケチャップ煮 マカロニサラダ けんちん汁 果物	マシュマロおこし 牛乳	鶏モモ肉 卵 木綿豆腐 牛乳	白米 押し麦 マカロニ バター コンニャク コーンフレーク ゴマ マッシュマロ	人参 玉ねぎ キュウリ 大根 レンコン ネギ 果物
21	土	ごはん カラフルマーボー豆腐 中華和え 春雨スープ 果物	みかん寒天 牛乳	豚ミンチ 木綿豆腐 ちくわ 牛乳 寒天 ワカメ	白米 砂糖 春雨	人参 玉ねぎ ピーマン 果物 ニラ 黄ピーマン 白菜 キュウリ
24	火	麦ごはん 照り焼きチキン かぼちゃサラダ 野菜スープ 果物	ゴマケーキ 牛乳	鶏肉 チーズ 卵 牛乳	白米 押し麦 マヨネーズ ゴマ 小麦粉 ホットケーキミックス バター	大根 エノキ 小松菜 レーズン トマト 南瓜 果物
25	水	ごはん 魚の味噌漬け焼き 筑前煮 ゆし豆腐 果物	おやつパン 牛乳	赤魚 鶏モモ肉 ゆし豆腐 牛乳	白米 コンニャク 砂糖 おやつパン	人参 大根 インゲン ゴボウ ネギ シタケ 果物
26	木	黒米ごはん 魚天ぷら ケーピーリー イナムドウチ 果物	アガラサー 牛乳	赤魚 豚肉 昆布 枝豆 カステラかまぼこ 牛乳	白米 黒米 小麦粉 油 コンニャク 黒糖 強力粉	人参 干シイタケ ネギ 果物
27	金	お誕生会メニュー	バースデーケーキ 牛乳	合挽き肉 ツナ 卵 牛乳	スパゲッティーコーン バター 砂糖 マヨネーズ オートミール 小麦粉	人参 玉ねぎ ブロッコリー アスパラ ババイヤ カイロ 果物
28	土	生姜焼き丼 大根のみぞ汁 果物	はちや棒 チーズ 牛乳	豚肉 牛乳 チーズ	白米 油 はちや棒	人参 玉ねぎ ピーマン 大根 シジ フルーツ 果物
30	月	あわごはん ハッシュドポーク ツナサラダ もずくスープ 果物	フルーツヨーグルト クラッカー	豚肉 ツナ ヨーグルト もずく 大豆 卵 牛乳	白米 あわ じゃが芋 バター 油 クラッカー	人参 玉ねぎ 南瓜 ピーマン 果物 キャベツ キュウリ 黄ピーマン 白菜 ニラ

*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。

※食材の都合により献立を変更する事があります。

