

9月の献立

令和5年 みやびの杜保育園

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)	玄米ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き ゴーヤ入り麩チャンプルー 里芋のみそ汁 果物	牛乳 黒糖アガラサー	鶏肉 卵 ツナ ゆし豆腐 みそ 牛乳	米 玄米 マヨネーズ 砂糖 里芋 車麩 油 強力粉 黒糖	大葉 ゴーヤ 玉ねぎ 人参 しめじ ちんげん菜 果物
2日(土)	スパゲティー ナポリタン ごぼうサラダ キャベツのスープ 果物	お茶 しやけと青菜の おにぎり	ウインナー ひじき ささみ 枝豆 鮭 牛乳	スパゲティー バター ごま マヨドレ 砂糖 米	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく ごぼう キャベツ コーン 果物 大根の葉
4日(月)	ドライカレー 野菜サラダ 春雨スープ 果物	牛乳 スイートポテト	合挽ミンチ 豚レバー 大豆 卵 チーズ スキムミルク 生クリーム 牛乳	米 カレー粉 油 春雨 ごまドレッシング さつま芋 バター 砂糖	人参 玉ねぎ ビーマン レーズン マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー パプリカ コーン にんにく 小松菜 果物
5日(火)	あわご飯 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	牛乳 チーズサブレ	白身魚 豚肉 ゆし豆腐 みそ 粉チーズ バター 牛乳	米 もちきび 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 ビーマン 切干大根 人参 椎茸 へちま ねぎ 果物
6日(水)	牛丼 白菜の梅あえ オクラのみそ汁 果物	牛乳 ちんびん	牛肉 ちくわ 糸かつお 油揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 こんにゃく ちんびんミックス	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース 白菜 きゅうり オクラ えのき 果物
7日(木)	玄米ご飯 さばのみそ煮 オクラのおかか和え 大根の煮物 そうめんの汁 梨	牛乳 きなこクリームサンド	さば みそ 糸かつお 鶏肉 大豆 牛乳 きな粉	米 玄米 砂糖 油 そうめん 食パン バター	オクラ 生姜 大根 人参 椎茸 いんげん ねぎ 梨
8日(金)	五目うどん かきあげ 青菜とコーンの和え物 フルーツゼリー	お茶 油みそおにぎり	鶏肉 かまぼこ もずく 卵 フィッシュソーセージ みそ のり 牛乳	うどん 小麦粉 油 ごま 米 ゼリー	人参 生姜 白菜 長ねぎ 椎茸 南瓜 玉ねぎ ほうれん草 コーン 果物 伍
9日(土)	中華丼 春雨のごま和え きのこのスープ 果物 伍	牛乳 パウムクーヘン	豚肉 ツナ 豚肉 牛乳	米 油 片栗粉 春雨 砂糖 ごま ごま油 パウムクーヘン	白菜 人参 チンゲン菜 椎茸 生姜 きくらげ きゅうり パプリカ 大根の葉 えのき しめじ 黄桃 伍
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 アサ汁 果物	牛乳 黒糖ちんすこう	白身魚 みそ 卵 あおさ 豆腐 牛乳	米 黒米 油 ごま 砂糖 小麦粉 ラード 黒糖	白ねぎ 生姜 ほうれん草 人参 玉ねぎ なら 果物
12日(火)	麦ご飯 れんこん入り鶏つくね ブロッコリーポテト おつゆ麩のみそ汁 果物	牛乳 人参スコーン	鶏ミンチ 豆腐 スキムミルク ウインナー みそ 豆乳 牛乳	米 押麦 パン粉 砂糖 ごま 片栗粉 じゃが芋 油 おつゆ麩 ケーキミックス チョコチップ	玉ねぎ れんこん 生姜 ブロッコリー キャベツ 大根の葉 果物 人参
13日(水)	沖縄そば きゅうりとしらす和え さつま芋のレモン煮 果物	お茶 中華風 ちまきおにぎり	三枚肉 かまぼこ しらす 鶏肉 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつま芋 米 ごま油	きゅうり ねぎ 果物 たけのこ 人参 椎茸
14日(木)	あわご飯 鶏肉のピザ焼き 果物 伍 ポテトサラダ コーンクリームスープ	牛乳 りんごマフィン	鶏肉 チーズ 枝豆 牛乳 スキムミルク 卵 牛乳	米 もちきび 油 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 小麦粉 バター	玉ねぎ マッシュルーム にんにく 人参 パプリカ コーン 果物
15日(金)	玄米ご飯 きんめだいの揚げおろし煮 ひじきの煮物 南瓜のみそ汁 果物	牛乳 さつまいもクッキー	きんめだい ひじき 鶏肉 みそ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ケーキミックス さつま芋 バター ごま	大根 貝割大根 人参 たけのこ いんげん 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 果物
16日(土)	焼肉チャーハン 大根の和え物 厚揚げのみそ汁 果物	牛乳 ソフトぼうろ	牛肉 豆腐 ちくわ 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 春雨 ぼうろ	玉ねぎ 人参 ビーマン 生姜 大根 きゅうり 白菜 えのき 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	牛乳 豆乳ウエハース	豆腐 豚ミンチ みそ 卵 鶏肉 牛乳	米 もちきび 片栗粉 ごま油 砂糖 サラサバ マヨネーズ ごま 豆乳ウエハース	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 ちんげん菜 コーン 果物
20日(水)	★お弁当会★ 				
21日(木)	きのこご飯 鮭のみみじ焼き ひじきの白和え さつま汁 果物	牛乳 揚げパン	鶏肉 鮭 ひじき 豚肉 みそ 豆腐 スキムミルク きな粉 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 ごま さつま芋 ロールパン 油	しめじ えのき 椎茸 ねぎ 人参 パプリカ からし菜 大根 ごぼう 果物
22日(金)	焼きそば オムレツ 牛肉スープ 杏仁フルーツ	お茶 ジュシーおにぎり	豚肉 青さのり オムレツ 牛肉 豚ミンチ ひじき 牛乳	中華麺 油 ごま油 ごま 杏仁豆腐 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 椎茸 ビーマン 大根 コーン にんにく 生姜 えのき ねぎ 果物 伍
23日(土)	 秋分の日(公休日)				
25日(月)	さつま芋ご飯 さんまの蒲焼き風 きんぴられんこん 玉ねぎのみそ汁 果物	牛乳 お麩ラスク	さんま 豚肉 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 さつま芋 ごま 片栗粉 油 砂糖 糸こんにゃく ごま油 おつゆ麩	生姜 れんこん 人参 なら 玉ねぎ ねぎ 果物
26日(火)	あわご飯 ぎせい豆腐 クービーリチー なすのみそ汁 果物	牛乳 マーブルケーキ	豆腐 鶏ミンチ 卵 昆布 みそ 豚肉 牛乳 ココア	米 もちきび 砂糖 油 バター 糸こんにゃく ケーキミックス	玉ねぎ パプリカ 椎茸 切干大根 人参 しめじ なす 大根の葉 果物
27日(水)	★おにぎりの日★				
27日(水)	わかめご飯 鶏のから揚げ チーズ 果物 ブロッコリーのゆかり和え 青菜のみそ汁	牛乳 カステラ	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	米 小麦粉 油 カステラ	ごぼう ブロッコリー 大根 ほうれん草 にんにく 果物
28日(木)	黒米ご飯 魚のマヨネーズ焼き 牛肉とごぼうの炒め煮 青菜のみそ汁 果物	牛乳 お絵かきパン	白身魚 牛肉 卵 みそ 牛乳	米 黒米 マヨネーズ 砂糖 糸こんにゃく ごま油 食パン チョコ	玉ねぎ ビーマン パプリカ ごぼう 人参 ちんげん菜 長ねぎ 果物
29日(金)	★お誕生会★				
29日(金)	デキンライス 魚フライ・タルタルソース ブロッコリーサラダ コンソメスープ お月見ゼリー	牛乳 お誕生日ケーキ	鶏肉 白身魚 ツナ 牛乳	米 バター 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖 マヨネーズ ゼリー ケーキ	玉ねぎ パプリカ ビーマン ブロッコリー コーン 人参
30日(土)	ガパオライス 青菜のごま和え ビーフンスープ 果物	牛乳 ドームケーキ	豚ミンチ 豚肉 牛乳	米 油 ごま 砂糖 ごま油 ビーフン ドームケーキ	玉ねぎ ビーマン パプリカ コーン にんにく ほうれん草 えのき 人参 椎茸 長ねぎ 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。



離乳食献立表<その2>

令和5年 みやびの杜保育園



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 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)	
18 月	敬老の日(公休日)			
19 火	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
20 水	お弁当会			わかめ ジャガイモ トマト
21 木	10倍粥 さつま芋と人参ペースト 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
22 金	10倍粥 キャベツと青菜のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とトマトのつぶし煮 キャベツと青菜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 豆腐とトマトの柔らか煮 キャベツと青菜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
23 土	秋分の日(公休日)			
25 月	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 人参のみそ汁 果物	野菜おじや
26 火	10倍粥 豆腐と人参のペースト 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 オクラのすまし汁 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 オクラのすまし汁 果物	わかめ いんげん 冬瓜
27 水	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 冬瓜ときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 冬瓜ときゅうりの柔らか煮 青菜のみそ汁 果物	野菜おじや
28 木	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 鮭と青菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 鮭と青菜の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 白菜のすまし汁 果物	しらす 南瓜 ブロッコリー 南瓜とバナナの豆乳煮
29 金	10倍粥 人参とじゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 人参のそぼろ煮 ブロッコリーと大根のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 人参のそぼろ煮 ブロッコリーと大根の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	しらす 南瓜 ブロッコリー 南瓜とバナナの豆乳煮
30 土	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	野菜丼 南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	野菜丼 南瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	さつま芋のりんご果汁煮

- ※ 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。

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る意欲を育てていきましょう。

5大アレルギー ① 高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。



離乳食献立表<その1>

令和5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⇒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	
1	10倍粥 玉ねぎと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとひじきのつぶし煮 ブロッコリーと人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 ささみとひじきの柔らか煮 ブロッコリーと人参の柔らか煮 青菜のみそ汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 ささみ ひじき ブロッコリー 人参 ちんげん菜 玉ねぎ 果物			しらす キャベツ トマト
2	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 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 さつま芋のすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 キャベツと玉ねぎの柔らか煮 さつま芋のすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 白身魚 人参 キャベツ 玉ねぎ さつま芋 果物			鶏ミンチ 南瓜 ほうれん草
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 白菜と人参のつぶし煮 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 白菜と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	さつま芋のりんご果汁煮
月	(主な材料)米 豆腐 ブロッコリー 白菜 人参 玉ねぎ 果物			さつま芋 りんご果汁
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 ゆし豆腐 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 ゆし豆腐 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 人参 玉ねぎ オクラ ゆし豆腐 果物			鶏ミンチ いんげん キャベツ
6	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 南瓜のつぶし煮 アーサ汁 果物	野菜丼 南瓜の柔らか煮 アーサ汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 しらす 白菜 人参 玉ねぎ 南瓜 あおさ 果物			ささみ きゅうり トマト
7	10倍粥 大根と人参ペースト 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 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 白身魚の青菜あんかけ 大根と人参の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 白身魚 小松菜 大根 人参 じゃが芋 果物			豆腐 ブロッコリー 玉ねぎ
8	10倍粥 南瓜ペースト 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 青菜のすまし汁 果物	全粥 もずくと豆腐の柔らか煮 南瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 もずく 豆腐 南瓜 ほうれん草 果物			鶏ミンチ 人参 オクラ
9	10倍粥 きゅうりと白菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 きゅうりと白菜のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 きゅうりと白菜の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	さつま芋と人参煮
土	(主な材料)米 ささみ ちんげん菜 きゅうり 白菜 人参 果物			さつま芋 人参
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 豆腐のそぼろ煮 じゃが芋とブロッコリーのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐のそぼろ煮 じゃが芋とブロッコリーの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 豆腐 鶏ミンチ じゃが芋 ブロッコリー キャベツ 果物			白身魚 人参 オクラ
13	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 しらすときゅうりのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 しらすときゅうりの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 トマトのすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 しらす きゅうり さつま芋 トマト 果物			ささみ 人参 玉ねぎ 青さのり
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 トマト きゅうり じゃが芋 果物			しらす 冬瓜 ブロッコリー
15	10倍粥 南瓜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と大根のつぶし煮 人参といんげんのつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と大根の柔らか煮 人参といんげんの柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	さつま芋のりんご果汁煮
金	(主な材料)米 白身魚 大根 人参 いんげん 南瓜 果物			さつま芋 りんご果汁
16	10倍粥 しらすと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 しらすと青菜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 しらすと青菜の柔らか煮 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 しらす ほうれん草 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。





食育だより



暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きますね。
夏の陽ざしをいっぱい浴びた子どもたちはたくましく
ひと回り大きくなった感じがします。
子どもたちはその夏の疲れが出るころです。
日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼しくなってくるので、
食事や体調管理に気をつけて、元気に秋をむかえましょう!!



異世代との食事のすすめ

環境や文化の違う人と一緒に食事をする
ことは、新鮮な刺激から人に興味を持ち、
他人への配慮や思いやりの気持ちを
育むことができます。特に高齢者との食
事では、先人の知恵や食文化の歴史、
マナーを教えてもらうことにもつながりま
すので、機会を設けて交流してみましょう。



長寿と食事

いま世界では、伝統的な日本食が健康&長
寿食として注目されています。米を基本に、
野菜や豆類、魚を組み合わせた昔ながらの
和食は、栄養バランスがよいとされています。
また、酢や海藻類も健康によい食べ物です。
長生きできる体を食べ物からつくっていきま
しょう。



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。

9月29(金)



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。

