

# 9月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

令和4年9月

※赤色で表示されている献立、食材はアレルギー原因食品(卵、小麦、ごま)が含まれるものです。

(作成者) 栄養士 新垣正子

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
1 木	もずく丼 豚汁 きゅうりの甘酢漬け フルーツ	スイートポテト 小魚 ミルク 脱脂乳	豚ひき肉 豚肉 みそ 島豆腐 脱脂粉乳 いりこ 牛乳	米 三温糖 片栗粉 さつまいも マーガリン	もずく にんじん ピーマン コーン だいこん ごぼう 長ねぎ きゅうり りんご
2 金	ご飯 みそ汁(豆腐、へちま) 照り焼きチキン 大根の和え物 オクラ納豆 フルーツ	チーズバーガー <sup>●</sup> 小魚 飲むヨーグルト	島豆腐 みそ 鶏肉 シーチキン 納豆 国産鶏豚 ハンバーグ チーズ いりこ 脱脂粉乳	米 片栗粉 ごま油 胚芽ロールパン 三温糖	へちま だいこん きゅうり にんじん オクラ オレンジ
3 土	ハヤシライス わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	13時まで保育	牛肉	米 三温糖 マーガリン 片栗粉 白ごま	たまねぎ にんじん しめじ カットトマト わかめ きゅうり バナナ
5 月	肉みそ丼 すまし汁(豆腐、なめこ) きゅうりのおかか和え フルーツ	南瓜天ぷら 小魚 ミルク 脱脂乳	豚ひき肉 島豆腐 しらす干し 糸かつお いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 片栗粉 米粉 油	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース なめこ きゅうり りんご かぼちゃ
6 火	冷やし中華 アーサ汁 チーズ フルーツ	くずもち 小魚 ミルク 脱脂乳	卵 ささみ 島豆腐 チーズ きな粉 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	中華麺 ごま油 芋くず 粉黒糖	きゅうり もやし トマト わかめ あおさ バナナ
7 水	あわご飯 レバー汁 鮭のマヨネーズ焼き プロッコリーサラダ オクラ納豆 フルーツ	キャロットケーキ 小魚 飲むヨーグルト	豚レバー 島豆腐 シーチキン 納豆 きな粉 いりこ 脱脂粉乳	米 もちきび マヨネーズ 米粉 片栗粉 三温糖 油	とうがん にんじん にら 青のり プロッコリー トマト コーン オクラ オレンジ
8 木	お弁当会	クリームパン 小魚 麦茶	いりこ		
9 金	ご飯 みそ汁(麸、ねぎ) 煮しめ いんげんのごま和え オクラ納豆 フルーツ	豆腐ドーナツ 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 鶏肉 厚揚げ ちくわ 納豆 絹ごし豆腐 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 おつゆ麺 板こんにゃく じゃがいも マーガリン 米粉 三温糖 油	ねぎ だいこん にんじん ごぼう 春布 いんげん オクラ りんご
10 土	沖縄そば(三枚肉) フルーツ	サブレ	三枚肉	沖縄そば 三温糖	ねぎ バナナ
12 月	三色丼 みそ汁(さつま芋、ねぎ) スライストマト フルーツ	黒糖蒸しパン 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏ミンチ 卵 みそ 無調整豆乳 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 油 ごま油 さつまいも 粉黒糖 米粉	ほうれんそう ねぎ トマト オレンジ
13 火	ピピンバ丼 ゆし豆腐 トマトのしらす和え フルーツ	コーンフレーク ミルク 小魚	牛肉 ゆし豆腐 しらす干し 脱脂粉乳 いりこ	米 三温糖 ごま油 白ごま コーンフレーク	にんじん もやし こまつな ねぎ トマト バナナ
14 水	ご飯 みそ汁(大根、ねぎ) トンカツ 具だくさんサラダ オクラ納豆 フルーツ	タンナフクリー 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 豚ヒレ肉 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 米粉 片栗粉 パン粉 油 三温糖	だいこん ねぎ もやし にんじん きゅうり トマト わかめ たまねぎ オクラ りんご
15 木	鯖のまぜご飯 みそ汁(じゃが芋、わがめ) ゴーヤーチャンブリー きゅうりのゆかり和え フルーツ	揚げパン 小魚 飲むヨーグルト	さば みそ 島豆腐 豚もも肉 卵 きな粉 いりこ 脱脂粉乳	米 じゃがいも 超熟ロール 油 三温糖	にんじん ねぎ わかめ ゴーヤー <sup>●</sup> たまねぎ にんじん もやし きゅうり オレンジ

●あか ・・・ 血や肉、骨をつくる



●きいろ ・・・ 力や熱となる

●みどり ・・・ 体の調子を整える

※ 材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。

※おやつの脱脂乳はつばみ組～さくら組、ミルク(牛乳)はひまわり組～年長組への提供となります。

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
16 金	ご飯 鶏汁 きびなごの唐揚げ ひじきの煮物 塩ごまきゅうり フルーツ	蒸しイモ 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏肉 みそ きびなご 豚ひき肉 水煮大豆 油揚げ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 片栗粉 油 三温糖 白ごま ごま油 さつまいも	とうがん ねぎ ひじき いんじん いんげん きゅうり りんご
17 土	鶏丼 みそ汁(豆腐、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	クラッカー	鶏肉 絹ごし豆腐 みそ	米 三温糖	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース わかめ きゅうり バナナ
19 月	敬老の日				
20 火	夏野菜カレー わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	アップルパイ 小魚 ミルク 脱脂乳	豚肉 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 白ごま 三温糖 パイシート	南瓜 ナス 玉葱 人参 わかめ りんご カットトマト きゅうり オレンジ 食卓レモン レーズン
21 水	ご飯 みそ汁(南瓜、長ねぎ) クープイリチー <sup>●</sup> ほうれん草の白和え フルーツ	大学いも 小魚 麦茶	みそ 三枚肉 島豆腐 いりこ	米 切りこんにゃく 三温糖 さつまいも 油 黒ゴマ	かぼちゃ 長ねぎ 刻み昆布 切干しだいこん にんじん ほうれんそう バナナ
22 木	タコライス みそ汁(豆腐、なめこ) フルーツ	麩ラスク 小魚 ミルク 脱脂乳	牛ひき肉 チーズ 島豆腐 みそ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 おつゆ麩 マーガリン 三温糖	たまねぎ にんじん ビーマン カットトマト キヤベツ トマト なめこ りんご
23 金	秋分の日				
24 土	豚丼 みそ汁(豆腐、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	せんべい	豚肉 絹ごし豆腐 みそ	米 しらたき 三温糖	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな わかめ きゅうり オレンジ
26 月	ご飯 みそ汁(えのき、ねぎ) すき焼き風煮物 きゅうりとわかめの酢の物 オクラ納豆 フルーツ	いちごムース クラッカー 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 牛肉 島豆腐 しらす干し シーチキン 納豆 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 しらたき 三温糖 クラッカー	えのき ねぎ はくさい こまつな にんじん 長ねぎ きゅうり わかめ オクラ りんご
27 火	冷やし中華 アーサ汁 チーズ フルーツ	芋天ぷら 小魚 麦茶	卵 ささみ 島豆腐 チーズ いりこ	中華麺 ごま油 さつまいも 米粉 片栗粉 油	きゅうり もやし トマト わかめ あおさ バナナ
28 水	ご飯 みそ汁(玉葱、わかめ) 焼肉 ポテトサラダ オクラ納豆 フルーツ	豆腐スコーン 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 豚肉 納豆 絹ごし豆腐 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 マカロニ じゃがいも マヨネーズ 米粉 油 コーンフレーク	たまねぎ わかめ にんじん きゅうり オクラ オレンジ
29 木	あわご飯 うどん汁 白身魚照り焼き 春雨サラダ オクラ納豆 フルーツ	ココアケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	白身魚 シーチキン 納豆 きな粉 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 もちきび うどん はるさめ ごま油 米粉 片栗粉 三温糖 油	ねぎ きゅうり にんじん わかめ オクラ りんご
30 金	お誕生会 <sup>●</sup> 黒米ご飯、イナムドウチ 揚げ豆腐 きんぴらごぼう きゅうりの和え物、フルーツ	フルーツサンド 小魚 カルビス	グーヤー <sup>●</sup> カステラかまぼこ 島豆腐 いりこ 豚ひき肉 しらす干し シーチキン 生クリーム カルビス	米 黒米 切りこんにゃく 油 三温糖 黒ゴマ ごま油 食パン	しいたけ たけのこ こぼう にんじん きゅうり バナナ みかん缶 黄桃缶

## ★もずく丼レシピ★

※材料(大人2人、子ども2人分)

- もずく…200g
- 豚ひき肉…150g
- 人参…60g(約1/4本)
- ピーマン…30g(約1個)
- コーン缶…30g
- 片栗粉…適量
- 砂糖…15g(約大さじ1.5)
- 食塩…1.2g(約小さじ1/6)
- みりん…15cc(約大さじ1)
- 醤油…18cc(約大さじ1)
- おろししょうが…適量

※作り方

- ①もずくは食べやすい長さにカット、人参、ピーマンは粗みじんにする。
- ②鍋又はフライパンに豚ひき肉と少量の水を入れて煮る。
- ③ある程度火が通ったら残りの食材を入れて火が通るまで煮る。
- ④●の調味料で味付けし、水分が多ければ水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ご飯の上に盛り付けて完成！

# R4年 9月 離乳食献立表

はなぞのアーチ園

(作成者) 栄養士 新垣正子

日	月齢	5・6か月	7・8か月	9・10・11か月		
	形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ		
1 木	1 回 食	7倍粥 スープ 人参ペースト さつま芋マッシュ	お粥、根菜スープ 豆腐の野菜あんかけ さつま芋マッシュ りんご	もずく丼(離) 豚汁(離) 野菜スティック りんご		
	2回食		おじや			
(使用食材) 米 人参 さつま芋 大根 島豆腐 ビーマン きゅうり りんご もずく 豚ひき肉 豚肉 ごぼう						
2 金	1 回 食	7倍粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥、スープ(豆腐) ささみのとろみあんかけ 大根のツナ和え ひきわり納豆	軟飯、みそ汁(豆腐) 鶏肉のとろみあんかけ 大根のツナ和え ひきわり納豆、オレンジ		
	2回食		おじや			
(使用食材) 米 人参 大根 島豆腐 ささみ きゅうり シーチキン ひきわり納豆 鶏肉 オレンジ						
3 土	1 回 食	7倍粥 スープ 人参ペースト 玉葱ペースト	お粥、スープ ささみのトマト煮 きゅうり バナナ	軟飯、スープ(わかめ) 牛肉のトマト煮 きゅうりスティック バナナ		
	2回食		13時まで保育			
(使用食材) 米 人参 玉葱 ささみ カットトマト きゅうり バナナ わかめ 牛肉						
5 月	1 回 食	7倍粥 スープ きゅうりのしらす和え じゃが芋マッシュ	お粥、スープ 豆腐と野菜の煮物 きゅうりのしらす和え りんご	肉みそ丼(離) スープ(豆腐) きゅうりのしらす和え りんご		
	2回食		おじや			
(使用食材) 米 きゅうり しらす干し じゃが芋 島豆腐 玉葱 人参 りんご 豚ひき肉						
6 火	1 回 食	7倍粥 スープ 白身魚のすり流し トマトペースト	お粥、スープ(豆腐) 白身魚のとろみあんかけ 野菜のチーズ和え	お粥、アーサ汁(豆腐) 白身魚のとろみあんかけ 野菜のチーズ和え オレンジ		
	2回食		おじや			
(使用食材) 米 白身魚 トマト 島豆腐 きゅうり チーズ あおさ オレンジ じゃが芋						
7 水	1 回 食	7倍粥 スープ ブロッコリーぺースト 人参ペースト	お粥、スープ(豆腐) 鮭のとろみあんかけ ブロッコリーのツナ和え ひきわり納豆	軟飯、レバー汁(離) 鮭のとろみあんかけ ブロッコリーのツナ和え ひきわり納豆、オレンジ		
	2回食		おじや			
(使用食材) 米 ブロッコリー 人参 島豆腐 鮭 トマト シーチキン ひきわり納豆 豚レバー オレンジ						
8 木	1 回 食	<b>お弁当会</b>				
	2回食		おじや			
(使用食材) 米 ささみ ブロッコリー 人参						
9 金	1 回 食	7倍粥 スープ 人参ペースト じゃが芋マッシュ	お粥、スープ(麩) 豆腐と根菜の煮物 いんげんの納豆和え りんご	軟飯、みそ汁(麩) 煮しめ(離) いんげんの納豆和え りんご		
	2回食		おじや			
(使用食材) 米 人参 じゃが芋 鮭 純ごし豆腐 大根 いんげん ひきわり納豆 りんご 鶏肉 ごぼう						
10 土	1 回 食	7倍粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥 スープ ささみと野菜の煮物 バナナ	軟飯 スープ ささみと野菜の煮物 バナナ		
	2回食		おじや			
(使用食材) 米 人参 大根 ささみ バナナ						
12 月	1 回 食	7倍粥 スープ ほうれん草ペースト さつま芋マッシュ	お粥 スープ 野菜のそぼろ煮 トマト	二色丼 みそ汁(さつま芋) トマト オレンジ		
	2回食		おじや			
(使用食材) 米 ほうれん草 さつま芋 ささみ トマト 鶏ひき肉 オレンジ						
13 火	1 回 食	7倍粥 スープ トマトしらす和え 小松菜ペースト	お粥 ゆし豆腐(離) ささみと野菜の煮物 トマトしらす和え	ビビンバ丼(離) ゆし豆腐(離) トマトしらす和え オレンジ		
	2回食		おじや			
(使用食材) 米 しらす干し トマト 小松菜 ゆし豆腐 ささみ 牛肉 オレンジ						
14 水	1 回 食	7倍粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥、スープ(大根) ささみのとろみあんかけ 野菜の納豆和え りんご	軟飯、みそ汁(大根) ささみのとろみあんかけ 野菜の納豆和え りんご		
	2回食		おじや			
(使用食材) 米 人参 大根 ささみ きゅうり トマト ひきわり納豆 りんご						
15 木	1 回 食	7倍粥 スープ 人参ペースト じゃが芋マッシュ	お粥 スープ(じゃが芋) 豆腐の野菜あんかけ きゅうり	軟飯 みそ汁(じゃが芋、わかめ) ゴーヤーチャンブルー(離) きゅうりスティック、オレンジ		
	2回食		おじや			
(使用食材) 米 人参 じゃが芋 島豆腐 玉葱 人参 きゅうり わかめ 豚肉 ゴーヤー オレンジ						

- ★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、食形態、分量など、個人差を考慮します。
- ★離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合を見ながら、幼児食へ移行していきます。
- ★材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。



- 「自分で食べたい！」を応援しましょう
  - ・出来ることが増えてくると、大人のマネをしたり、何でも自分でやりたい意欲がでてきます。食事面でも手づかみ食べが増えてきたり、スプーンやフォーク等の食具を持とうとします。その経験を増やしていくことで、少しづつ一口量を覚えたり、食具を使って食べるのが上手になります。自分で食べる練習をしている時期なので、時には手伝いながら応援してあげましょう！

