

9月の献立



令和4年 むつみ保育園

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(木)	はんたまご飯 さばのみそ煮 オクラのおかか和え 大根の煮物 そうめん汁 果物	牛乳 ピザトースト	さば みそ 糸かつお 豚肉 大豆 ウインナー チーズ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 そうめん バター 食パン	はんたま しょうが 大根 人参 いんげん 椎茸 ねぎ 玉ねぎ ピーマン 果物
2日(金)	玄米ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き 茹ブロッコリー 麩チャンプルー 里芋のみそ汁 果物	牛乳 チョコチップマフィン	鶏肉 車麩 卵 ツナ 牛乳 みそ 牛乳	米 玄米 マヨネーズ 砂糖油 里 いも 小麦粉 チョコ(レーズン)	大葉 ゴーヤ 玉ねぎ 人参 しめじ ちんげん菜 果物
3日(土)	ガバオライス ごぼうサラダ キャベツのスープ 果物	牛乳 しゃけと青菜のおにぎり	枝豆 ツナ ひじき さけ 牛乳	米 マヨドレ ごま 米	玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼう キャベツ コーン パセリ 果物 大根の葉
5日(月)	きのご飯 鮭のみみじ焼き ひじきの白和え さつま汁 果物	牛乳 じゃが芋のガレット	鮭 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ ひじき チーズ 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 ごま さつ ま芋 油 じゃが芋	しめじ パプリカ 人参 パセリ からし菜 ごぼう 大根 えのき ねぎ 椎茸 果物
6日(火)	玄米ご飯 きんめだいの煮つけ ツナと青菜のサラダ じゃが芋のみそ汁 果物	牛乳 チーズサブレ	白身魚 厚揚げ ツナ 豚肉 卵 みそ 牛乳	米 玄米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター	大根 人参 ブロッコリー しょうが レタス トマト ほうれん草 玉ねぎ 大根の葉 果物
7日(水)	牛丼 白菜の和え物 さといものみそ汁 季節のフルーツ	牛乳 きなこクリームサンド	牛肉 ちくわ わかめ きなこ みそ 糸かつお 牛乳	米 こんにやく さといも 食パン バター 砂糖	玉ねぎ 人参 グリーンピース 白菜 きゅうり 貝割大根 果物(梨)
8日(木)	お弁当	アイスクリーム ぼたぼた焼き		アイスクリーム ぼたぼた焼き(星たべよ)	
9日(金)	沖縄そば きゅうりとしらすの和え物 焼きいも 果物	牛乳 ちまき風おにぎり	豚肉 かまぼこ しらす 豚ミン チ 牛乳	沖縄そば ねぎ さつま芋 ごま油 米	ねぎ きゅうり たけのこ 人参 椎茸 白ねぎ 果物
10日(土)	中華丼 春雨のごま和え きのこと青菜スープ 果物缶	牛乳 大学芋	豚肉 ツナ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま ごま油 さつま芋	白菜 人参 ちんげん菜 椎茸 きくらげ しょうが きゅうり パプリカ ほうれん草 しめじ 長ねぎ 果物缶
12日(月)	黒米ご飯 銀だらの西京焼き 粉ふき芋 人参しりしり アーサ汁 果物	牛乳 黒糖ちんすこう	銀だら 青のり 卵 あおさ みそ 豆腐 牛乳	米 黒米 油 じゃが芋 バター ラード 黒糖 砂糖 小麦粉	長ねぎ 人参 玉ねぎ いら 果物
13日(火)	麦ご飯 れんこん入りつくね ブロッコリー 青菜と糸こんにやくソテー オクラのみそ汁 果物	牛乳 人参スコーン	鶏ミンチ 豆腐 ツナ 油揚げ 豆乳 みそ 牛乳	米 押麦 パン粉 砂糖 油 こんにやく ケーキミックス チョコ (レーズン)	玉ねぎ れんこん しょうが 小松菜 ブロッコリー 人参 オクラ しめじ 果物 人参
14日(水)	焼きそば 青菜のみそマヨ和え 牛肉スープ 果物	牛乳 ジュシーおにぎり	豚肉 みそ 牛肉 豚ミンチ ひじき 牛乳	焼きそば麺 油 マヨネーズ ごま油 油 ごま 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン ほうれん草 えのき ごぼう パプリカ 大根 人参 ねぎ 果物
15日(木)	あわご飯 さばの蒲焼き ひじきの五目煮 きゅうりのおかか和え 南瓜のみそ汁 果物	牛乳 さつま芋クッキー	さば 糸かつお 豚肉 ひじき みそ 牛乳	米 あわ 砂糖 油 バター ケーキミックス さつま芋 ごま	きゅうり 人参 たけのこ いんげん かぼちゃ 玉ねぎ 貝割大根 果物
16日(金)	あわご飯 鶏肉のピザ焼き ポテトサラダ コーンスープ 果物	牛乳 りんごのマフィン	鶏肉 チーズ 枝豆 豆乳 卵 牛乳	米 あわ 油 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 バター がらすープ コーンクリーム	玉ねぎ マッシュルーム 人参 パプリカ りんご 果物
17日(土)	ビビンバ丼 春雨サラダ ゆし豆腐 杏仁フルーツ	沖縄ぜんざい サラダせんべい	牛肉 みそ ツナ ゆし豆腐 金時豆 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま 春雨 サラダせんべい 粉黒糖	しょうが にんにく もやし 小松菜 人参 きゅうり パプリカ ねぎ 果物
19日(月)	敬老の日(公休日)				
20日(火)	玄米ご飯 麻婆豆腐 スパゲティサラダ 中華スープ 果物缶	牛乳 くずもち	豆腐 豚ミンチ みそ 卵 牛乳 きなこ	米 玄米 ごま油 砂糖 サラスバ マヨネーズ 春雨 ごま 黒糖 芋くず 中華だし	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にんにく しょうが パプリカ きゅうり ちんげん菜 コーン 果物
21日(水)	わかめご飯 レバーフライ・甘だれ漬け 南瓜の煮物 白菜の和え物 かぶのみそ汁 果物	牛乳 バナナケーキ	豚レバー 卵 ツナ 油揚げ みそ みそ ヨーグルト 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 バター	かぼちゃ 白菜 人参 きゅうり かぶ ほうれん草 果物 バナナ
22日(木)	お弁当	牛乳 揚げパン	牛乳	パン 油 砂糖 きな粉	
23日(金)	秋分の日(公休日)				
24日(土)	焼肉チャーハン 大根の和え物 和風春雨スープ 果物	牛乳 ポテトフライ	牛肉 ちくわ 豆腐 青さのり 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 春雨 フライドポテト	玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 きゅうり オクラ 果物
26日(月)	さつま芋ご飯 さばの照焼き キャベツの塩昆布和え 牛肉とごぼうの炒 め 玉ねぎのみそ汁 果物	牛乳 チーズ蒸しパン	さば 牛肉 油揚げ みそ チーズ 卵 豆乳 塩こんぶ 牛乳	米 さつま芋 ごま 砂糖 バター こんにやく ごま油 小麦粉	キャベツ ごぼう 人参 玉ねぎ しょうが ねぎ 果物
27日(火)	あわご飯 ぎせい豆腐 クービイリチー なすのみそ汁 果物	牛乳 マーブルケーキ	豆腐 卵 豚肉 油揚げ みそ 昆 布 鶏ミンチ 牛乳 牛乳	米 もちきび 砂糖 こんにやく 油 ケーキミックス 砂糖	玉ねぎ 赤ピーマン 椎茸 切干大根 人参 なす しめじ ねぎ 果物
28日(水)	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	合挽きミンチ 豚レバー 大豆 卵 チーズ 生クリーム 牛乳	米 押麦 油 ゴマドレッシング 春雨 バター 砂糖 さつま芋 が らすープ	人参 玉ねぎ ピーマン レーズン マッシュルーム ブロッコリー パプリカ カリフラワー ちんげん菜 果物
29日(木)	麦ご飯 とんかつ キャベツの梅和え ひじき炒め煮 かぶのみそ汁 果物	牛乳 キャラメル麩	豚肉 卵 ひじき さつま揚げ 油揚げ みそ 牛乳 豆乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 車麩 バター	にんにく キャベツ きゅうり 人参 もやし いんげん かぶ ねぎ 果物
30日(金)	チキンライス 魚フライ・タルタルソース 茹ブロッコリー キャベツのゆかり和え クリームスープ 果物	ジュース 誕生日ケーキ	鶏肉 白身魚 卵 ウインナー 牛乳	米 バター 小麦粉 パン粉 油 マヨ ネーズ じゃが芋 シチューミックス 誕生日ケーキ がらすープ チキンライ スの素	玉ねぎ ピーマン パセリ キャベツ ブロッコリー 人参 もやし セロリ マッシュルーム コーン 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。

※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





9月の離乳食献立表

令和4年 むつみ保育園



月齢	初期			月齢	後期		
	6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月		6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	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 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)	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)
1	10倍粥 白身魚と人参のとろとろ煮 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 わかめのすまし汁 果物	全粥 白身魚の青菜あんかけ 大根と人参の柔らか煮 わかめのみそ汁 果物	17	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 野菜のそぼろ煮 きゅうりとトマトのつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 野菜のそぼろ煮 きゅうりとトマトの柔らか煮 ゆし豆腐 果物
木	(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 大根 人参 わかめ 果物			土	(主な材料)米 ゆし豆腐 鶏ミンチ 人参 小松菜 大根 きゅうり トマト 果物		
2	10倍粥 玉ねぎと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとわかめのつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 ささみとわかめの柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	19	敬老の日(公休日)		
金	(主な材料)米 ささみ わかめ ブロッコリー 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 果物			月	(主な材料)米 ささみ わかめ ブロッコリー 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 果物		
3	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 青菜とひじきのつぶし煮 キャベツ玉ねぎのつぶし煮 すまし汁 果物	全粥 青菜とひじきの柔らか煮 キャベツと玉ねぎの柔らか煮 すまし汁 果物	20	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜つぶし煮 人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜柔らか煮 人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物
土	(主な材料)米 豆腐 ひじき キャベツ 玉ねぎ さつま芋 果物			火	(主な材料)米 豆腐 チンゲン菜 人参 玉ねぎ 冬瓜 果物		
5	10倍粥 大根人参ペースト すまし汁	7倍粥 鮭と青菜のつぶし煮 大根人参のつぶし煮 豆乳さつま汁 果物	全粥 鮭と青菜の柔らか煮 大根人参の柔らか煮 豆乳さつま汁 果物	21	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 人参ときゅうりのつぶし煮 すまし汁 フルーツヨーグルト	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 人参ときゅうりの柔らか煮 すまし汁フルーツヨーグルト
月	(主な材料)米 大根 人参 鮭 ほうれん草 さつま芋 豆乳 果物			水	(主な材料)米 南瓜 鶏レバー 人参 きゅうり 白菜 ヨーグルト 果物		
6	10倍粥 かぼちゃペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 かぼちゃのつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 かぼちゃの柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物	22	お弁当会		
火	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 南瓜 豆腐 果物			木	(主な材料)米 白身魚 小松菜 キャベツ 大根 人参 果物		
7	10倍粥 しらすとじゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 しらすとじゃが芋のつぶし煮 きゅうりキャベツのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 しらすとじゃが芋の柔らか煮 きゅうりとキャベツの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	23	秋分の日(公休日)		
水	(主な材料)米 しらす じゃが芋 きゅうり キャベツ 人参 果物			金	(主な材料)米 しらす じゃが芋 きゅうり キャベツ 人参 果物		
8	お弁当会			24	10倍粥 人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 キャベツと大根のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 キャベツと大根の柔らか煮 人参のすまし汁 果物
木	(主な材料)米 白身魚 小松菜 キャベツ 大根 人参 果物			土	(主な材料)米 白身魚 小松菜 キャベツ 大根 人参 果物		
9	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	とろとろ野菜そば井 しらすときゅうりのつぶし煮 果物	とろとろ野菜そば井 しらすときゅうりの柔らか煮 果物	26	10倍粥 南瓜のペースト 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 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 もずくと豆腐の柔らか煮 南瓜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物
金	(主な材料)沖縄そば キャベツ 人参 小松菜 しらす きゅうり 果物			月	(主な材料)米 もずく 豆腐 南瓜 玉ねぎ 果物		
10	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	野菜井 南瓜玉ねぎのつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	野菜井 南瓜玉ねぎの柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	27	10倍粥 豆腐のペースト 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 青菜のすまし汁 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 青菜のすまし汁 果物
土	(主な材料)米 鶏ミンチ オクラ キャベツ 人参 南瓜 玉ねぎ 果物			火	(主な材料)米 豆腐 人参 なす 玉ねぎ ほうれん草 果物		
12	10倍粥 じゃが芋と玉ねぎのペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 じゃが芋と玉ねぎつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 じゃが芋と玉ねぎの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	28	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと南瓜のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみと南瓜の柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物
月	(主な材料)米 ささみ チンゲン菜 じゃが芋 玉ねぎ 果物			水	(主な材料)米 ささみ 南瓜 大根 人参 果物		
13	10倍粥 さつま芋のペースト すまし汁	7倍粥 さつま芋のそぼろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 オクラのすまし汁 果物	全粥 さつま芋のそぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 オクラのすまし汁 果物	29	10倍粥 キャベツと人参のペースト すまし汁	7倍粥 豚肉とひじきのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 豚肉とひじきの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物
火	(主な材料)米 さつま芋 ささみ 小松菜 玉ねぎ オクラ 果物			木	(主な材料)米 豚肉 きゅうり ひじき キャベツ 人参 わかめ 果物		
14	10倍粥 白身魚と青菜のペースト すまし汁	7倍粥 魚と青菜のつぶし煮 人参とキャベツのつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 魚と青菜の柔らか煮 人参とキャベツの柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物	30	10倍粥 人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物
水	(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 人参 キャベツ 豆腐 果物			金	(主な材料)米 白身魚 人参 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ 果物		
15	10倍粥 南瓜と人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 冬瓜のつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 冬瓜の柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	<p>あそび食へにはどう対応する？</p> <p>食べる気がなくなり、食べ物をおもちゃにしてしまう「あそび食」。子どもがある程度は自分で食べたなら、残りは介助しながら与えましょう。顔をそむけたり、イヤイヤをしたりしたら、ごちそうさまのサイン。早めに切り上げるようにします。</p>			
木	(主な材料)米 白身魚 人参 冬瓜 かぼちゃ 果物						
16	10倍粥 ささみと人参のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物				
金	(主な材料)米 ささみ 人参 じゃが芋 ほうれん草 果物						

※ 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

厳しかった夏の陽ざしも秋風とともに和らいできました。
これからは「秋」本番が始まります。芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋と、
色々な秋を楽しみましょう。お散歩途中のお店や、スーパーマーケットの店先で
秋を見つけるのも楽しいですね。

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。



絵本を通じて食育を



読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子ども心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

非常食の準備

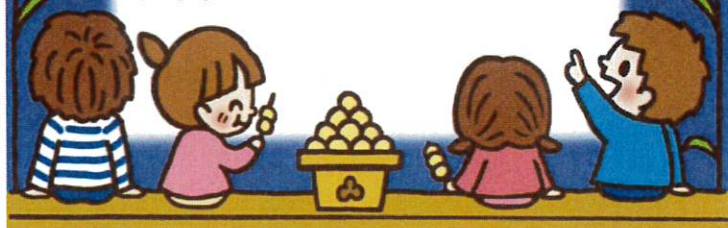
お月見を楽しむ

月見の由来

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

月見だんごの作り方

上新粉150gにぬるま湯120mlを少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら15等分し、丸める。たっぶりの湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいで「てり」を出す。



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。

