



令和5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(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 果物缶	牛乳 さつまいもクッキー	鶏肉 卵 ツナ ゆし豆腐 みそ 牛乳	米 玄米 マヨネーズ 砂糖 バター 里芋 車麩 油 ごま ホットケーキミックス さつま芋	大葉 ゴーヤ 玉ねぎ 人参 しめじ ちんげん菜 果物缶
2日(土)	牛丼 ごぼうサラダ オクラのみそ汁 果物	牛乳 しゃけと青菜のおにぎり	牛肉 ツナ さけ 油揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 こんにやく ごま マヨレ	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース ごぼう いんげん パプリカ 大根の葉 オクラ えのき 果物
4日(月)	ドライカレー 野菜サラダ 春雨スープ 果物	牛乳 マーブルケーキ	合挽ミンチ 豚レバー 大豆 卵 チーズ 牛乳	米 押麦 カレー粉 油 春雨 ごまドレッシング ケーキミックス バター 砂糖 ココア	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 豚汁 果物	牛乳 ちんびん	白身魚 豚肉 みそ 昆布 豚レバー 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 こんにやく じゃがいも ちんびんミックス	生姜 玉ねぎ えのき ビーマン 切干大根 人参 椎茸 ごぼう ねぎ 果物
6日(水)	あわご飯 鶏肉のピザ焼き 果物 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 卵	米 もちきび 油 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 小麦粉 バター コーンクリーム	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
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 果物	牛乳 黒糖ちんすこう	さば みそ 糸かつお 鶏肉 大豆 牛乳	米 玄米 砂糖 油 そうめん 小麦粉 ラード 粉黒糖	オクラ 生姜 大根 人参 椎茸 いんげん ねぎ 果物
8日(金)	五目うどん かきあげ 青菜とコーンの和え物 ヨーグルト	牛乳 油みそおにぎり	鶏肉 鳴門巻き もずく 卵 フィッシュソーセージ 油みそ のり ヨーグルト 牛乳	うどん 小麦粉 油 ごま 米	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
9日(土)	中華丼 春雨のごま和え 青菜のスープ 果物	牛乳 じゃが芋のおやき	豚肉 ツナ ウインナー 牛乳	米 押麦 油 片栗粉 春雨 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも 片栗粉	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 たまねぎ コーン 小松菜 えのき 黄桃
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 芋天ぷら	白身魚 みそ 卵 あおさ 豆腐 牛乳	米 黒米 油 ごま 砂糖 小麦粉 さつま芋	白ねぎ 生姜 小松菜 人参 玉ねぎ にら 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 牛乳 ウインナー みそ 豆乳	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(レーズン)	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 焼き芋 果物	牛乳 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 そばだし	きゅうり ねぎ 果物 たけのこ 人参 椎茸
14日(木)	<b>お弁当会</b>	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)	
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 <b>ひじきの日</b> 果物缶	牛乳 ピザトースト	きんめだい ひじき 鶏肉 ウインナー チーズ みそ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 食パン バター	大根 貝割大根 人参 たけのこ いんげん 南瓜 玉ねぎ トマトピューレ 大根の葉 ビーマン 果物缶
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 大学芋	牛肉 豆腐 ちくわ 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 春雨 さつま芋 ごま	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)	<b>敬老の日(公休日)</b>				
19日(火)	あわご飯 麻婆豆腐 スパゲティサラダ 中華スープ 果物	牛乳 どらやき	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 サラダ マヨネーズ ごま どらやき	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にら 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)	わかめご飯 レバーフライ・甘だれ漬け 南瓜サラダ かぶのみそ汁 果物	牛乳 バナナケーキ	わかめ 豚レバー 卵 チーズ スキム 油揚げ みそ ヨーグルト 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 バター マヨネーズ	南瓜 にんにく かぶ きゅうり ほうれん草 果物
21日(木)	きのこご飯 鮭のもみじ焼き ひじきの白和え さつま汁【笑顔のフルーツ】	牛乳 揚げパン	鶏肉 鮭 ひじき 豚肉 みそ 豆腐 牛乳 きな粉	米 マヨネーズ 砂糖 ごま さつま芋 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	牛乳 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 やきそば ソース 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 果物缶
23日(土)	<b>秋分の日(公休日)</b>				
25日(月)	さつま芋ご飯 さんまの蒲焼き風 牛肉ごぼうの炒め煮 玉ねぎみそ汁 果物	牛乳 お麩ラスク	さんま(さば) 牛肉 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 さつま芋 ごま 片栗粉 油 砂糖 糸こんにやく ごま油 おつゆ麩	生姜 ごぼう 人参 にら 玉ねぎ ねぎ 果物
26日(火)	あわご飯 ぎせい豆腐 クレープイリチー なすのみそ汁 果物	牛乳 チョコチップマフィン	豆腐 鶏ミンチ 卵 昆布 みそ 豚肉 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 バター 糸こんにやく 小麦粉 チョコ(レーズン)	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)	麦ご飯 とんかつ キャベツの梅和え ひじき炒め煮 大根のみそ汁 バイン	牛乳 紅芋くずもち	豚肉 卵 ひじき さつま揚げ 豆腐 みそ 牛乳 きな粉	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 いもくず 紅芋粉	キャベツ きゅうり にんにく 人参 もやし いんげん 大根 大根の葉 果物
28日(木)	<b>お弁当会</b>	牛乳 お絵かきパン(ジャム サンド)	牛乳	食パン ジャム	
29日(金)	☆お誕生日会☆ チキンライス 魚フライ・タルタルソースかけ キャベツのゆかりかけ クリームスープ 果物	ジュース お誕生日ケーキ	鶏肉 白身魚 卵 ウインナー 牛乳 スキムミルク	米 バター 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 マヨネーズ ケーキ シチューの素	玉ねぎ パプリカ ビーマン キャベツ 人参 もやし セロリ マッシュルーム コーン 果物
30日(土)	ガバオライス 青菜のごま和え ビーフンスープ 果物	フルーツゼリー おかき	豚ミンチ 豚肉 牛乳	米 油 ごま 砂糖 ごま油 ビーフン ゼリーの素 おかき	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 果物缶



※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。







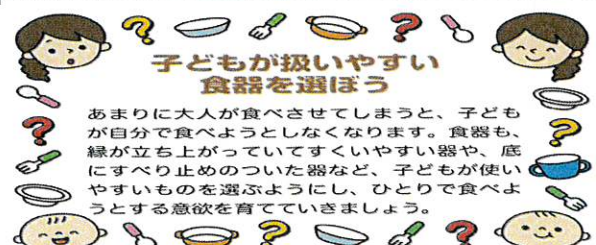
月齢	初期 ・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	月齢	初期 ・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
1	10倍粥 玉ねぎと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとひじきつぶし煮 ブロッコリー人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 ささみとひじきの柔らか煮 ブロッコリー人参の柔らか煮 青菜のみそ汁 果物	18	 敬老の日(公休日)		
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			月			
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	19	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
土	(主な材料) 米 白身魚 人参 キャベツ 玉ねぎ さつま芋 果物			火	(主な材料) 米 豆腐 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ テンゲン菜 果物		
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柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	20	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 冬瓜ときゅうりのつぶし煮 オクラのすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 冬瓜ときゅうりの柔らか煮 オクラのすまし汁 果物
月	(主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー 白菜 人参 玉ねぎ 果物			水	(主な材料) 米 鶏レバー 南瓜 冬瓜 きゅうり オクラ 果物		
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	21	10倍粥 さつま芋とりんごペースト 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
火	(主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ オクラ ゆし豆腐 果物			木	(主な材料) 米 豆腐 人参 大根 ひじき さつま芋 豆乳 果物		
6	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 南瓜のつぶし煮 アサ汁 果物	野菜丼 南瓜の柔らか煮 アサ汁 果物	22	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
水	(主な材料) 米 しらす 白菜 人参 玉ねぎ 南瓜 あおさ 果物			金	(主な材料) 米 豆腐 トマト キャベツ ほうれん草 玉ねぎ 果物		
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	23	 秋分の日(公休日)		
木	(主な材料) 米 白身魚 小松菜 大根 人参 じゃが芋 果物			水			
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	25	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
金	(主な材料) 米 もずく 豆腐 南瓜 ほうれん草 果物			月	(主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ 青菜のり さつま芋 人参 果物		
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	26	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
土	(主な材料) 米 ささみ ちんげん菜 きゅうり 白菜 人参 果物			火	(主な材料) 米 豆腐 人参 なす 玉ねぎ オクラ 果物		
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	27	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
月	(主な材料) 米 白身魚 人参 小松菜 玉ねぎ 豆腐 果物			水	(主な材料) 米 鮭 ちんげん菜 じゃが芋 白菜 果物		
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 ポテトブロッコリーつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐のそぼろ煮 ポテトとブロッコリー柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	28	 お弁当会		
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			木			
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	29	10倍粥 人参とりんごペースト 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
水	(主な材料) 米 しらす きゅうり さつま芋 トマト 果物			金	(主な材料) 米 人参 鶏ミンチ ブロッコリー 大根 じゃが芋 果物		
14	 お弁当会			30	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
木				土	(主な材料) 米 しらす 白菜 人参 玉ねぎ 南瓜 ほうれん草 果物		
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	31	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 なすと人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 なすと人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物
金	(主な材料) 米 白身魚 大根 人参 いんげん 南瓜 果物			木	(主な材料) 米 豆腐 小松菜 なす 人参 わかめ 果物		
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				
土	(主な材料) 米 しらす 小松菜 白菜 きゅうり 人参 果物						

\*行事、材料の都合により変更になる場合がありますので御承ください

※ 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きましたので、  
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。

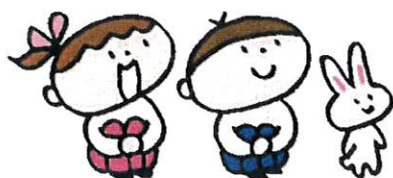


## 中秋の名月「お月見」



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  
のお団子をお供えします。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・缶詰・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。

