

こんだてひょう

(離乳食：1歳～1歳6ヶ月頃)

社会福祉法人 明秀福祉会
第2さつき園定こども園

2021年 9月【2の1】

日/曜	星食(全員)	材料名 (風食・間食)			
		午前の間食	午後の間食	材料名	
		くあか	くさいろ	くみどり	
		血や肉をつくら	熱や力になる	体の調子を整える	
1 (水)	もちきびご飯 鶏肉の大豆五目煮 胡瓜のしらす干し和え すまし汁	調製粉乳～保育乳 つぶしご飯のせんべい くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 大豆 鶏肉 しらす干し くだもの	胚芽米 もちきび 三温糖 さつま芋 油 車麩 胡麻	人参 ほうれん草 胡瓜 わかめ みかん(缶) きゃべつ スイカ 青のり
2 (木)	もちきびご飯 煮込みハンバーグ 人参グラッセ 冬瓜もずくスープ くだもの	調製粉乳～保育乳 南瓜蒸しパン 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 豚ひき肉 鶏卵	胚芽米 もちきび 三温糖 油 胡麻 小麦粉	玉ねぎ パプリカ(缶) 人参 トマト 冬瓜 もずく 梨 南瓜
3 (金)	押し麦ご飯 魚の揚げ煮 ひじき炒め煮 トマト みそ汁	調製粉乳～保育乳 ニラのヒラヤーチー くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 白身魚 鶏卵 なまり粉	胚芽米 押麦 小麦粉 油 三温糖	人参 青のり ひじき トマト 小松菜 舞茸 にら パナナ
4 (土)	沖縄そば(煮込み) ジャーマンポテト くだもの	調製粉乳～保育乳 ツナみそおにぎり 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 豚ひき肉 ベーコン ツナ缶	沖縄そば 三温糖 じゃが芋 油 三温糖 胚芽米	生椎茸 小松菜 青ねぎ 青のり バナナ もみのり
5 (月)	チキンカレーライス(レバー入り) 野菜パインアップルサラダ わかめスープ	調製粉乳～保育乳 せんべい くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 鶏肉 豚レバー	胚芽米 押麦 じゃが芋 油 三温糖 小麦粉 胡麻 せんべい	人参 青ピーマン 胡瓜 きゃべつ パイン(缶) わかめ 豆苗 りんご
6 (火)	ご飯 魚のキクラゲ野菜あんかけ ポテトコーンサラダ みそ汁	調製粉乳～保育乳 南瓜の華巻きスティック くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 白身魚 厚揚げ スキムミルク	胚芽米 油 三温糖 じゃが芋 香巻きの皮 黒砂糖 小麦粉	パプリカ(赤) 玉ねぎ たけのこ キクラゲ 人参 ホールコーン(缶) えんさい 南瓜 デラウェア
7 (水)	もちきびご飯 麻婆豆腐 ブロッコリーの胡麻まぶし クリームコーンスープ	調製粉乳～保育乳 そうめんダシヤー くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 豚ひき肉 沖縄豆腐 ツナ缶	胚芽米 もちきび 三温糖 胡麻 そうめん 油	玉ねぎ 長ねぎ 赤ピーマン ブロッコリー クリームコーン(缶) りんご にら 人参
8 (木)	お弁当	調製粉乳～保育乳 お好み焼き くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 鶏卵 白身魚	小麦粉 長芋 油	きゃべつ 長ねぎ 青のり 梨
9 (金)	ご飯(強化米入り) 魚フライ(揚げ煮) 野菜の胡麻酢和え トマト みそ汁	調製粉乳～保育乳 みかんのサンドイッチ 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 白身魚 鶏卵 牛乳	胚芽米 強化米 小麦粉 パン粉 油 胡麻 三温糖 じゃが芋 食パン	切干大根 小松菜 人参 トマト わかめ みかん(缶)
10 (土)	もちきびご飯(強化米入り) 南瓜の肉そぼろあんかけ へちまのみそ汁 くだもの	調製粉乳～保育乳 発芽玄米胡麻ひじきおにぎり 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 鶏ひき肉 沖縄豆腐	胚芽米 強化米 三温糖 もちきび 油 発芽玄米 胡麻	南瓜 玉ねぎ へちま パナナ ひじき

【裏面印刷あります】

○ 残暑のきびしい毎日が続いています。食欲がなくなった状態ではじゅうぶんな栄養は摂れなくなり、体調をくずしやすくなりますので食事工夫して、子どもの夏バテを防ぎましょう。

~~~~ 「和食」で栄養バランスのとれた献立を ~~~~

**おうちで食育**

**和食を見直そう**

「和食」は2013年、日本人の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。健康的な食事内容や「だし」をはじめとする、素材のうま味を活かした調理法などが注目されています。その特徴の1つが、「主食」・「主菜」・「副菜」・「汁もの」のそろった食事の形です。様々な食材を用いるため、栄養バランスのとれた献立になります。

**副菜**

野菜やきのこ、海藻類を中心としたおかず。体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維などが多く含まれる。

**主菜**


魚や肉、卵や豆製品などを中心としたおかず。体をつくるたんぱく質が多く含まれる。

**主食**

ご飯が食事の中心。炭水化物が多く含まれ、おもにエネルギーの元になる。

**汁もの**

昆布やかつお節でだしをとり、みそ、しょうゆ、塩などで味付けした具入りの汁。みそ汁やすまし汁などがあてはまり、水分補給の役割も担っている。





食べ物の盛りつけを、目でみて自然に覚えるよう、子どもが小さいころから食事のたびにきちんと盛りつけましょう。



|           |                                                                  |                                                 |                                             |                                          |                                                                |
|-----------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 13<br>(月) | 茄子ミートスパゲティ<br>豆野菜サラダ<br>調製粉乳(保育乳)                                | 調製粉乳~保育乳<br>野菜のおにぎり<br>くだもの<br>麦茶               | 調製粉乳(保育乳)<br>牛ひき肉 豚ひき肉<br>大豆                | スパゲティ<br>油 小麦粉 胚芽米                       | 玉ねぎ 人参 トマト(缶) 茄子<br>ブロッコリー きゃべつ パプリカ(赤)<br>パイン(缶) 小松菜 バナナ      |
| 14<br>(火) | もちきびご飯<br>サバの味噌煮<br>マカロニサラダ<br>野菜炒め<br>すまし汁                      | 調製粉乳~保育乳<br>スティックトーストパン<br>くだもの<br>調製粉乳~保育乳     | 調製粉乳(保育乳)<br>さば ハム                          | 胚芽米 もちきび<br>三温糖 マカロニ<br>油 食パン            | 長ねぎ 人参 胡瓜 えんさい<br>もやし 乾椎茸 青ねぎ バナナ                              |
| 15<br>(水) | ご飯<br>ぎせい豆腐<br>じゃこ野菜炒め<br>みそ汁                                    | 調製粉乳~保育乳<br>胡瓜とりのおにぎり<br>くだもの<br>調製粉乳~保育乳       | 調製粉乳(保育乳)<br>沖縄豆腐 鶏ひき肉<br>鶏卵 ちりめんじゃこ        | 胚芽米 三温糖<br>油                             | 玉ねぎ 人参 乾椎茸 きゃべつ<br>小松菜 ホールコーン(缶) みかん<br>大根 わかめ 胡瓜 もみのり<br>りんご  |
| 16<br>(木) | 押麦ご飯(強化米入り)<br>シューマイ<br>もやしのり酢<br>茄子しぎ焼き<br>ゆし豆腐汁                | 調製粉乳~保育乳<br>ニラのヒラヤーチー<br>くだもの<br>調製粉乳~保育乳       | 調製粉乳(保育乳)<br>卵                              | 胚芽米 強化米<br>押麦 三温糖 油<br>シューマイの皮 胡麻<br>小麦粉 | 玉ねぎ きゃべつ もやし 人参<br>焼きのり 茄子 青ねぎ いら<br>バナナ                       |
| 17<br>(金) | 押麦ご飯(強化米入り)<br>魚のバーベキュー風<br>キャベツとコーン(缶)の炒め煮<br>くだもの<br>マカロニ野菜スープ | 調製粉乳~保育乳<br>南瓜の蒸しパン<br>調製粉乳~保育乳                 | 調製粉乳(保育乳)<br>白身魚 鶏肉 鶏卵                      | 胚芽米 強化米<br>押麦 小麦粉 油<br>三温糖 マカロニ          | りんご きゃべつ ホールコーン(缶)<br>小松菜 玉ねぎ 人参                               |
| 18<br>(土) | ハヤシライス(強化米入り)<br>パイナップル野菜サラダ<br>すまし汁                             | 調製粉乳~保育乳<br>~~ 家庭保育協力願い ~~<br>【職員研修のため 保育13時まで】 | 調製粉乳(保育乳)<br>牛ひき肉 沖縄豆腐                      | 胚芽米 強化米<br>油 小麦粉 三温糖                     | 人参 玉ねぎ グリンピース<br>きゃべつ 胡瓜 パイン(缶)<br>しめじ                         |
| 21<br>(火) | もちきびご飯<br>鮭のきのこあんかけ<br>里芋の煮物<br>ミックス野菜のかき揚げ<br>すまし汁              | 調製粉乳~保育乳<br>あずきご飯のおにぎり<br>くだもの<br>調製粉乳~保育乳      | 調製粉乳(保育乳)<br>鮭 鶏卵                           | 胚芽米 もちきび<br>三温糖 里芋<br>小麦粉 油 あずき          | 舞茸 しめじ えのき茸 赤ピーマン<br>さやいんげん (冷)ミックス野菜<br>小松菜 梨                 |
| 22<br>(水) | 紅芋ハンダマご飯<br>炒り鳥<br>大根クーブリチー<br>豆腐入り魚のつみれ汁<br>くだもの<br>【お誕生会】      | 調製粉乳~保育乳<br>きな粉ドーナツ<br>くだもの<br>調製粉乳~保育乳         | 調製粉乳(保育乳)<br>鶏肉 白身魚<br>沖縄豆腐 鶏卵<br>きな粉       | 胚芽米 紅芋 胡麻<br>油 三温糖 小麦粉<br>黒砂糖            | 人参 ごぼう 蓮根 乾椎茸<br>玉ねぎ 刻み昆布 かんぴょう<br>大根 ひじき 小松菜 長ねぎ<br>デラウェア     |
| 24<br>(金) | 押麦ご飯(強化米入り)<br>魚のかまムニエル<br>五目キンピラ<br>野菜の納豆和え<br>春雨野菜スープ          | 調製粉乳~保育乳<br>人参サンドイッチ<br>くだもの<br>調製粉乳~保育乳        | 調製粉乳(保育乳)<br>白身魚 ひきわり納豆<br>ベーコン ツナ缶         | 胚芽米 強化米<br>押麦 小麦粉 油<br>三温糖 胡麻 春雨<br>食パン  | パプリカ(黄) スライス蓮根<br>小松菜 人参 白菜 青ねぎ 梨                              |
| 25<br>(土) | ご飯(強化米入り)<br>鶏肉の甘酢煮<br>野菜きのこ炒め<br>みそ汁                            | 調製粉乳~保育乳<br>コーンフレイクス<br>くだもの<br>調製粉乳~保育乳        | 調製粉乳(保育乳)<br>鶏肉 ツナ缶<br>かまぼこ 沖縄豆腐            | 胚芽米 強化米<br>三温糖 油<br>コーンフレイクス             | えんさい 人参 玉ねぎ しめじ茸<br>大根 青ねぎ レーズン バナナ                            |
| 27<br>(月) | もちきびご飯<br>豆腐の中巻煮<br>胡瓜のしらす干し和え<br>みそ汁                            | 調製粉乳~保育乳<br>手作り胡麻せんべい<br>くだもの<br>調製粉乳~保育乳       | 調製粉乳(保育乳)<br>豚肉 沖縄豆腐<br>しらす干し               | 胚芽米 もちきび<br>油 三温糖 車麩<br>小麦粉 胡麻           | 白菜 人参 たけのこ 胡瓜 わかめ<br>みかん(缶) からし菜 りんご                           |
| 28<br>(火) | ご飯(強化米入り)<br>煮魚<br>根菜の煮物<br>オクラのおかか和え<br>そうめん汁                   | 調製粉乳~保育乳<br>切干大根のヒラヤーチー<br>くだもの<br>調製粉乳~保育乳     | 調製粉乳(保育乳)<br>サンマ 鶏卵 なまり筋                    | 胚芽米 強化米 油<br>じゃが芋 三温糖<br>そうめん 小麦粉        | 人参 ごぼう 生椎茸 オクラ<br>青ねぎ 切干大根 いら 梨                                |
| 29<br>(水) | もちきびご飯<br>レバーの甘辛煮<br>キャベツ春雨サラダ<br>パパイヤ炒め<br>アオサ汁                 | 調製粉乳~保育乳<br>さつま芋とりんごの茶巾絞り<br>調製粉乳~保育乳           | 調製粉乳(保育乳)<br>鶏レバー ツナ缶<br>沖縄豆腐               | 胚芽米 もちきび<br>油 三温糖 春雨<br>さつま芋             | 玉ねぎ きゃべつ 人参 胡瓜<br>みかん(缶) 青パパイヤ アオサ<br>青ねぎ りんご レーズン             |
| 30<br>(木) | ご飯<br>鮭とホトのチーズ焼き<br>トマトコーンサラダ<br>すまし汁                            | 調製粉乳~保育乳<br>フルーツのヨーグルト和え<br>豆乳                  | 調製粉乳(保育乳)<br>鮭 プロセスチーズ<br>プレーンヨーグルト<br>調製豆乳 | 胚芽米 じゃが芋<br>油 ノンソルトクラッカー                 | 玉ねぎ ブロッコリー ホールコーン(缶)<br>トマト きゃべつ 白菜 生椎茸<br>バナナ りんご みかん(缶) レーズン |

- ★調製粉乳又は保育乳(良質なスキムミルク調合乳) 午前 90ml 午後 90ml
- ★ 毎月、第2木曜日は、お弁当会です。 ” 愛情いっぱいのお弁当 ” よろしく願いいたします。
- ★食物アレルギー食は医師の診断書に基づき「除去」、「代替食」を実施しています。
- ★献立は材料、行事その他の都合により変更することがあります。



離乳食完了期(幼児食の始まり)のポイント

|       |                       |
|-------|-----------------------|
| ばくばく期 |                       |
| 摂食機能  | 前歯での噛み取り<br>奥歯での噛みつぶし |
| 調理形態  | 歯ぐきで噛める固さ             |
| 固さの目安 | 肉たんここの固さ              |

- ・柔らかい食材が、しっかり奥歯でかみつぶせるようになる。
- ・主食やおかずを、それぞれ子ども茶碗1杯程度食べられるようになる。
- ・1日3回食で、幼児のエネルギーと栄養素がだいたい摂れるようになる。
- \*食事で不足しがちなものは1日1~2回の間食(おやつ)でプラスします。



| 日/曜       | 星食 (全員)                                                                                  | 午前の間食(1歳半頃~2歳) |                                        | 材 料                                        |                 |                                                                 |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------|
|           |                                                                                          | 午後の間食(1歳半頃~5歳) |                                        | 〈あか〉<br>歯や歯茎をつくる                           | 〈きいろ〉<br>腸や力に効る | 〈みどり〉<br>体の調子を整える                                               |
| 1<br>(水)  | もちきびご飯<br>鶏肉の大豆五目煮<br>胡瓜のしらす干し和え<br>すまし汁                                                 | 保育乳            | 保育乳 大豆<br>鶏肉 しらす干し                     | 胚芽米<br>もちきび<br>さつま芋<br>油 車麩                | 三温糖             | 人参 ほうれん草 胡瓜 わかめ<br>みかん(缶) きゃべつ スイカ                              |
| 2<br>(木)  | もちきびご飯<br>豚肉の生爨焼き<br>人参とごぼうのキンピラ<br>冬瓜もずくスープ<br>くだもの                                     | 保育乳            | 保育乳 豚肉 鶏卵<br>煮干し 調整豆乳                  | 胚芽米 もちきび<br>三温糖 油 胡麻<br>小麦粉                |                 | 玉ねぎ パプリカ(黄) ごぼう 人参<br>冬瓜 もずく 梨 南瓜                               |
| 3<br>(金)  | 押し麦ご飯<br>魚と竹輪の二色揚げ<br>ひじき炒め煮<br>トマト<br>みそ汁                                               | 保育乳            | 保育乳 白身魚<br>鶏卵 油揚げ<br>竹輪(鶏卵不使用)<br>なまり節 | 粉<br>油 三温糖                                 |                 | 人参 青のり ひじき トマト 小松菜<br>舞茸 には パナナ                                 |
| 4<br>(土)  | 沖縄そば<br>ジャーマンポテト<br>くだもの                                                                 | 保育乳            | 保育乳 豚肉<br>沖縄かまぼこ ベーコン<br>ツナ缶           | 沖縄そば 三温糖<br>じゃが芋 油<br>三温糖 胚芽米              |                 | 生椎茸 小松菜 青ねぎ 青のり<br>パナナ 焼きのり                                     |
| 6<br>(月)  | チキンカレーライス(レバー入り)<br>野菜パイナップルサラダ<br>わかめスープ                                                | 保育乳            | 保育乳 鶏肉<br>豚レバー                         | 胚芽米 押麦 油<br>じゃが芋 三温糖<br>小麦粉 胡麻 せんべい        |                 | 人参 青ピーマン 胡瓜<br>きゃべつ バイン(缶) わかめ 豆苗<br>りんご                        |
| 7<br>(火)  | ご飯<br>魚のキクラゲ野菜あんかけ<br>ポテトコーンサラダ<br>みそ汁                                                   | 保育乳            | 保育乳 白身魚<br>厚揚げ スキムミルク                  | 胚芽米 油 三温糖<br>じゃが芋 春巻きの皮<br>黒砂糖 小麦粉         |                 | パプリカ(赤) 玉ねぎ 青ピーマン<br>たけのこ キクラゲ 人参 南瓜<br>ホールコーン(缶) えんさい<br>デラウェア |
| 8<br>(水)  | もちきびご飯<br>麻婆豆腐<br>ブロッコリーの胡麻まぶし<br>クリームコーンスープ<br>くだもの                                     | 保育乳            | 保育乳 豚ひき肉<br>沖縄豆腐 ツナ缶                   | 胚芽米 もちきび<br>三温糖 胡麻<br>そうめん 油               |                 | 玉ねぎ 長ねぎ 赤ピーマン ブロッコリー<br>クリームコーン(缶) りんご には 人参                    |
| 9<br>(木)  | お弁当会  | 保育乳            | 保育乳 鶏卵<br>白身魚                          | 小麦粉 長芋 油                                   |                 | きゃべつ 長ねぎ 青のり<br>梨                                               |
| 10<br>(金) | ご飯<br>魚フライ<br>野菜の胡麻酢和え<br>トマト<br>みそ汁                                                     | 保育乳            | 保育乳 白身魚<br>鶏卵 油揚げ 牛乳                   | 胚芽米 強化米<br>小麦粉 ハン粉<br>油 胡麻 三温糖<br>じゃが芋 食パン |                 | 切干大根 小松菜 人参 トマト<br>わかめ みかん(缶)                                   |


【裏面印刷あります】

- 残暑のきびしい毎日が続いています。食欲がなくなった状態ではじゅうぶんな栄養は摂れなくなり、体調をくずしやすくなりますので食事に工夫して、子どもの夏バテを防ぎましょう。

~~~~ 「和食」で栄養バランスのとれた献立を ~~~~

おうちで
食育

和食を見よう



「和食」は2013年、日本人の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。健康的な食事内容や「だし」をはじめとする、素材のうま味を活かした調理法などが注目されています。その特徴の1つが、「主食」・「主菜」・「副菜」・「汁もの」のそろった食事の形です。様々な食材を用いるため、栄養バランスのとれた献立になります

副菜


野菜やきのこ、海藻類を中心としたおかず。体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維などが多く含まれる。

主菜

魚や肉、卵や豆製品などを中心としたおかず。体をつくるたんぱく質が多く含まれる。

汁もの

昆布やかつお節でだしをとり、みそ、しょうゆ、塩などで味付けした具入りの汁。みそ汁やすまし汁などがあてはまり、水分補給の役割も担っている。



主食

ご飯が食事の中心。炭水化物が多く含まれ、おもにエネルギーの元になる。

食べ物の盛りつけを、目でみて自然に覚えるよう、子どもが小さいころから食事のたびにきちんと盛りつけましょう。



| | | | | | |
|-----------|--|---|---------------------------------------|--|--|
| 11
(土) | もちきびご飯(強化米入り)
南瓜の肉そぼろあんかけ
へちまのみそ汁
くだもの | 保育乳
発芽玄米入り胡麻ひじきおにぎり
保育乳 | 保育乳 鶏ひき肉
沖縄豆腐 | 胚芽米 強化米
もちきび 油 三温糖
発芽玄米 胡麻 | 南瓜 玉ねぎ へちま バナナ
ひじき |
| 13
(月) | 茄子ミートスパゲティ
豆野菜サラダ
くだもの
保育乳 | 保育乳
青菜のおにぎり
保育乳 | 保育乳 牛ひき肉
豚ひき肉 | 胚芽米 スパゲッティ
油 小麦粉 胚芽米 | 玉ねぎ 人参 トマト(缶) 茄子
ブロッコリー きゃべつ パプリカ(赤)
パイン(缶) 小松菜 ハナナ |
| 14
(火) | もちきびご飯
サバの味噌煮
マカロニサラダ
野菜炒め
すまし汁 | 保育乳
茹でトウモロコシ おかき添え
くだもの
保育乳 | 保育乳 さば
ハム | 胚芽米 もちきび
三温糖 マカロニ
油 おかき | 玉ねぎ 人参 胡瓜 えんさい
もやし 乾椎茸 青ねぎ スイートコー
バナナ |
| 15
(水) | ご飯
ぎせい豆腐
じゃこ野菜炒め
くだもの
みそ汁 | 保育乳
かつば巻き おかき添え
くだもの
保育乳 | 保育乳 沖縄豆腐
鶏ひき肉 鶏卵
ちりめんじゃこ | 胚芽米 三温糖 油
おかき | 玉ねぎ 人参 乾椎茸 きゃべつ
小松菜 ホールコーン缶 みかん
大根 わかめ 胡瓜 焼きのり
りんご |
| 16
(木) | 押麦ご飯(強化米入り)
シュウマイ
もやしのり酢
茄子しぎ焼き
ゆし豆腐汁 | 保育乳
ニラのヒラヤーチー
くだもの
保育乳 | 保育乳 豚ひき肉
ゆし豆腐 鶏卵 | 胚芽米 強化米
押麦 三温糖 油
シュウマイの皮 胡麻
小麦粉 | 玉ねぎ きゃべつ もやし 人参
焼きのり 茄子 青ねぎ には
バナナ |
| 17
(金) | 押麦ご飯
魚のバーベキュー風
キャベツとコーン(缶)の炒め煮
くだもの
マカロニ肉野菜スープ | 保育乳
人参蒸しパン
保育乳 | 保育乳 白身魚
鶏肉 鶏卵 | 胚芽米 強化米
押麦 小麦粉 油
三温糖 マカロニ | りんご きゃべつ ホールコーン缶
小松菜 玉ねぎ 人参 |
| 18
(土) | ハヤシライス(強化米入り)
パイン野菜サラダ
すまし汁 | 保育乳
~~ 家庭保育協力日 ~~
【職員研修のため 保育13時まで】 | 保育乳 牛肉
沖縄豆腐 | 胚芽米 強化米
油 小麦粉 三温糖 | 人参 玉ねぎ グリンピース
きゃべつ 胡瓜 パイン(缶)
しめじ |
| 21
(火) | もちきびご飯
鮭のきのこあんかけ
里芋の煮物
ミックス野菜のかき揚げ
すまし汁 | 保育乳
ふちやぎ【旧暦十五夜】
くだもの
保育乳 | 保育乳 鮭
鶏卵 | 胚芽米 もちきび
三温糖 里芋
小麦粉 油 あずき
黒砂糖 | 舞茸 しめじ えのき茸 赤ピーマン
さやいんげん (冷)ミックス野菜
小松菜 梨 |
| 22
(水) | 紅芋ハンダマご飯
炒り鳥
大根クレープイリチー
豆腐入り魚のつみれ汁
くだもの 【お誕生会】 | 保育乳
きな粉ドーナツ
保育乳 | 保育乳 鶏肉
白身魚 沖縄豆腐
鶏卵 きな粉 | 胚芽米 べに芋 胡麻
油 三温糖 小麦粉
黒砂糖 | 人参 ごぼう 蓮根 乾椎茸
玉ねぎ 刻み昆布 かんぴょう
大根 ひじき 小松菜 長ねぎ
デラウェア |
| 24
(金) | 押麦ご飯(強化米入り)
魚のガラムニエル
五目キンピラ
野菜の納豆和え
春雨野菜スープ | 保育乳
人参サンドイッチ
くだもの
保育乳 | 保育乳 白身魚
ひきわり納豆 ペーコン
ツナ缶 | 胚芽米 強化米
小麦粉 油 三温糖
胡麻 春雨 食パン | ごぼう パプリカ(黄) スライス蓮根
小松菜 人参 白菜 青ねぎ 梨 |
| 25
(土) | ご飯(強化米入り)
鶏肉の甘酢煮
野菜きのこと炒め
みそ汁 | 保育乳
コーンフレイクス
くだもの
保育乳 | 保育乳 鶏肉
ツナ缶 沖縄かまぼこ
沖縄豆腐 | 胚芽米 強化米
三温糖 油
コーンフレイクス | えんさい 人参 玉ねぎ しめじ茸
大根 青ねぎ レーズン バナナ |
| 27
(月) | もちきびご飯
豆腐の中巻煮
胡瓜のしらす干し和え
みそ汁 | 保育乳
手作り胡麻せんべい
くだもの
保育乳 | 保育乳 豚肉
沖縄豆腐 しらす干し | 胚芽米 もちきび
油 三温糖 車麩
小麦粉 胡麻 | 白菜 人参 たけのこ 胡瓜 わかめ
みかん(缶) からし菜 りんご |
| 28
(火) | ご飯(強化米入り)
焼き魚
根菜の煮物
オクラのおかか和え
そうめん汁 | 保育乳
切干大根のヒラヤーチー
くだもの
保育乳 | 保育乳 サンマ
鶏卵 なまり節 | 胚芽米 強化米 油
じゃが芋 三温糖
そうめん 小麦粉 | 人参 ごぼう 生椎茸 オクラ
青ねぎ 切干大根 には 梨 |
| 29
(水) | もちきびご飯
レバーの甘辛煮
キャベツ春雨サラダ
パパイヤ炒め
アオサ汁 | 保育乳
さつま芋とりんごの茶巾
保育乳 | 保育乳 豚レバー
ツナ缶 沖縄豆腐 | 胚芽米 もちきび
油 三温糖 春雨
さつま芋 | 玉ねぎ きゃべつ 人参 胡瓜
みかん(缶) 青パパイヤ アオサ
青ねぎ りんご レーズン |
| 30
(木) | ご飯
鮭とボトのチーズ焼き
トマトコーンサラダ
すまし汁 | 保育乳
果物のヨーグルト和え
クラッカー
豆乳 | 保育乳 鮭
プロセスチーズ
プレーンヨーグルト
調製豆乳 | 胚芽米 じゃが芋
油 ノンソルトクラッカー | 玉ねぎ ブロッコリー ホールコーン缶
トマト きゃべつ 白菜 生椎茸
バナナ りんご みかん(缶) レーズン |

- ★ 保育乳(良質なアズキミルク調合乳)【1歳6ヶ月~2才児 午前 90ml 午後 90ml】【3歳以上児 午後 180ml】
- ★ 食物アレルギー食は医師の診断書に基づき「除去」、「代替食」を実施しています。
- ★ 毎月、第2木曜日は、お弁当当番です。 ”愛情いっぱいのお弁当” よろしくお願ひ致します。
- ★ 献立は材料、行事その他の都合により変更することがあります。

♪楽しくおいしく食べられるように♪



社会福祉法人 明秀福祉会
第2さつき認定こども園

2021年 9月 【2の1】

こんだてひょう(離乳食)

| 月齢 | 7～8ヶ月頃 | | 9～11ヶ月頃 | |
|-----------|--|--|--|--|
| 摂食機能 | 舌による押しつぶし
器で取り込む | | 歯ぐきでの咀嚼
手づかみ食べ | |
| 調理形態 | 舌でつぶせる固さ | | 歯ぐきでつぶせる固さ | |
| 固さの目安 | 絹ごし豆腐くらいの固さ | | バナナくらいの固さ | |
| 時間 | 10時30分 | | 14時30分 | |
| 1
(水) | 全粥(7倍粥～5倍粥)
納豆野菜煮
野菜スープ
調整粉乳 | しらす干し粥(7倍粥～5倍粥)
鶏ささみ野菜スープ煮
おろし胡瓜とミカン和え
調整粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯
納豆野菜煮
野菜スープ
調整粉乳 | しらす干し粥(5倍粥) 又は 軟飯
豚ひき肉野菜煮
煮胡瓜とミカン和え
野菜スープ
調整粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 ひきわり納豆 玉ねぎ ほろりん草 さつまいろ りんご しらす干し 鶏ささみ(塊) 人参 きゃべつ 胡瓜 みかん缶 | | | |
| 2
(木) | 全粥(7倍粥～5倍粥)
鶏ささみと冬瓜のたくたく煮
調整粉乳 | 全粥(7倍粥～5倍粥)
しらす干し入りマッシュ南瓜
豆腐と白菜のスープ煮
調整粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯
全粥(5倍粥) 又は 軟飯
煮込みハンバーグトマトソース
冬瓜ともずくスープ
調整粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯
全粥(5倍粥) 又は 軟飯
しらす干し入り南瓜の茶巾
豆腐と白菜のスープ煮
調整粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 鶏ささみ(塊) 冬瓜 人参 しらす干し 南瓜 白菜 絹ごし豆腐 | | | |
| 3
(金) | 青菜粥(7倍粥～5倍粥)
白身魚トマト煮
野菜スープ
調整粉乳 | 全粥(7倍粥～5倍粥)
煮豆腐
バナナと人参のマッシュ
すまし汁 調整粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯
全粥(5倍粥) 又は 軟飯
白身魚トマト煮
みそ汁
調整粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯
全粥(5倍粥) 又は 軟飯
煮豆腐
バナナと人参のマッシュ
すまし汁 調整粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 鶏ささみ(塊) 冬瓜 人参 しらす干し 南瓜 白菜 絹ごし豆腐 | | | |
| 4
(土) | 全粥(7倍粥～5倍粥)
鶏ささみトマト煮
マッシュポテト(煮のり入り)
野菜スープ 調整粉乳 | 全粥(7倍粥～5倍粥)
ツナ野菜おじや
つぶしバナナ | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯
全粥(5倍粥) 又は 軟飯
鶏ささみトマト煮
マッシュポテト(煮のり入り)
野菜スープ 調整粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯
全粥(5倍粥) 又は 軟飯
ツナ野菜おじや
バナナと人参のマッシュ |
| 主な材料 | 胚芽米 鶏ささみ(塊) とまと ジャが芋 青のり ツナ缶 玉ねぎ 小松菜 パナ | | | |
| 6
(月) | 全粥(7倍粥～5倍粥)
鶏レバー野菜煮
野菜スープ
調整粉乳 | 全粥(7倍粥～5倍粥)
鶏ささみ野菜煮
おろしりんご煮
野菜スープ 調整粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯
全粥(5倍粥) 又は 軟飯
おろし豚レバーの小判焼き
野菜のやわらか煮
野菜スープ 調整粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯
全粥(5倍粥) 又は 軟飯
鶏ささみ野菜煮
煮りんご
野菜スープ 調整粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 鶏レバー ジャが芋 玉ねぎ 人参 鶏ささみ(塊) 南瓜 りんご | | | |
| 7
(火) | 全粥(7倍粥～5倍粥)
白身魚の大根おろし煮
人参ポテトスープ
調整粉乳 | 全粥(7倍粥～5倍粥)
鶏ささみと野菜のおじや
豆腐と南瓜のマッシュ
調整粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯
全粥(5倍粥) 又は 軟飯
白身魚大根おろし煮
コロコロ野菜煮
野菜スープ 調整粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯
全粥(5倍粥) 又は 軟飯
鶏ささみと野菜のおじや
豆腐野菜煮
調整粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 白身魚 大根 人参 ジャが芋 鶏ささみ(塊) えんさい 絹ごし豆腐 南瓜 | | | |
| 8
(水) | 全粥(7倍粥～5倍粥)
豆腐野菜煮
白身魚入りクリームコーンスープ
調整粉乳 | 全粥(7倍粥～5倍粥)
ツナ野菜煮
おろしりんご煮
野菜スープ 調整粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯
全粥(5倍粥) 又は 軟飯
麻婆豆腐風煮
クリームコーンスープ
調整粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯
全粥(5倍粥) 又は 軟飯
ツナ野菜煮
煮りんご
野菜スープ 調整粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 沖調豆腐 玉ねぎ 人参 長ねぎ 白身魚 クリームコーン缶 ツナ缶 フロッグリー りんご | | | |
| 9
(木) | 青のり粥(7倍粥～5倍粥)
白身魚野菜煮
野菜スープ
調整粉乳 | 全粥(7倍粥～5倍粥)
茄子の鶏ささみ焼肉あんかけ
おろし菜葉
野菜スープ 調整粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯
全粥(5倍粥) 又は 軟飯
白身魚野菜煮
さつまいろ
野菜スープ 調整粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯
全粥(5倍粥) 又は 軟飯
茄子の鶏ささみ焼肉あんかけ
煮菜葉
野菜スープ 調整粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 青のり 白身魚 きゃべつ 人参 さつまいろ 茄子 鶏ささみ(塊) 玉ねぎ 菜 | | | |
| 10
(金) | 全粥(7倍粥～5倍粥)
白身魚野菜煮
野菜スープ
調整粉乳 | しらす干し粥(7倍粥～5倍粥)
豆腐トマト煮
みかん
調整粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯
全粥(5倍粥) 又は 軟飯
煮魚(ほぐし)
野菜のやわらか煮
みそ汁 調整粉乳 | しらす干し粥(5倍粥) 又は 軟飯
全粥(5倍粥) 又は 軟飯
豆腐トマト煮
みかん
調整粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 白身魚 小松菜 人参 ジャが芋 しらす干し 絹ごし豆腐 トマト みかん缶 | | | |
| 11
(土) | 全粥(7倍粥～5倍粥)
鶏ささみ野菜煮
野菜スープ
調整粉乳 | 豆腐野菜おじや
つぶしバナナ
調整粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯
全粥(5倍粥) 又は 軟飯
南瓜の鶏ひき肉あんかけ
みそ汁
調整粉乳 | 豆腐野菜おじや
バナナ
調整粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 鶏ささみ(塊) 玉ねぎ 南瓜 沖調豆腐 人参 パナ | | | |
| 13
(月) | 肉野菜うどん
マッシュ南瓜(3/4入り)
調整粉乳 | 全粥(7倍粥～5倍粥)
納豆野菜煮
野菜スープ
調整粉乳 | 肉野菜うどん
南瓜の茶巾
調整粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯
全粥(5倍粥) 又は 軟飯
ふわふわ納豆のつみれ汁
コロコロ野菜煮
調整粉乳 |
| 主な材料 | フォー(麺) 鶏ささみ(塊) きゃべつ 人参 南瓜 ひきわり納豆 玉ねぎ ジャが芋 フロッグリー | | | |
| 14
(火) | 全粥(7倍粥～5倍粥)
白身魚野菜煮
野菜スープ
調整粉乳 | 全粥(7倍粥～5倍粥)
鶏ささみ野菜煮
おろし梨煮
野菜スープ 調整粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯
全粥(5倍粥) 又は 軟飯
魚と野菜のスープ煮(みそ味)
バナナ
調整粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯
全粥(5倍粥) 又は 軟飯
鶏ささみ野菜煮
煮梨
野菜スープ 調整粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 白身魚 人参 ジャが芋 えんさい 鶏ささみ(塊) 玉ねぎ 南瓜 梨 | | | |

【裏面印刷あります】

| 摂食機能 | ちぐちぐ期 | | かみかみ期 | |
|-----------|---|--|---|--|
| | 10時30分 | 14時30分 | 10時30分 | 14時30分 |
| 15
(水) | 全粥(7倍粥~5倍粥)
煮豆腐
野菜のくたくた煮
調整粉乳 | きやべつ粥(7倍粥~5倍粥)
白身魚と南瓜のぼってり煮
野菜スープ
調整粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯
煮豆腐
野菜炒めやわらか煮
野菜スープ 調整粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯
煮魚(ほぐし)
南瓜煮
キャベツスープ 調整粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 絹ごし豆腐 大根 人参 小松菜 | きやべつ 白身魚 南瓜 | 胚芽米 絹ごし豆腐 大根 人参 小松菜 鮭 南瓜 きやべつ もみのり | |
| 16
(木) | 全粥(7倍粥~5倍粥)
茄子の焼肉あんかけ
つぶしバナナ
野菜スープ 調整粉乳 | 全粥(7倍粥~5倍粥)
ゆし豆腐
しらす干し入り野菜のくたくた煮
調整粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯
茄子の豚ひき肉あんかけ
バナナ
調整粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯
ゆし豆腐
野菜のやわらか煮
調整粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 茄子 鶏ささみ(挽) 玉ねぎ 人参 バナナ | ゆし豆腐 しらす干し フロッグー きやべつ | 胚芽米 茄子 豚ひき肉 玉ねぎ バナナ ゆし豆腐 しらす干し フロッグー きやべつ | |
| 17
(金) | 全粥(7倍粥~5倍粥)
白身魚野菜煮
野菜スープ
調整粉乳 | 納豆粥(7倍粥~5倍粥)
南瓜のヨーグルト和え
野菜スープ
調整粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯
白身魚野菜煮
煮りんご
野菜スープ 調整粉乳 | 納豆粥(5倍粥) 又は 軟飯
南瓜煮
鶏肉野菜スープ
調整粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 白身魚 きやべつ 人参 ジャガイモ | ひきわり納豆 南瓜 プレンヨーグルト | 胚芽米 白身魚 きやべつ 人参 ジャガイモ りんご ひきわり納豆 南瓜 鶏肉(挽) 小松菜 | |
| 18
(土) | 全粥(7倍粥~5倍粥)
鶏ささみ野菜煮
野菜スープ
調整粉乳 | ~家庭保育協力願い日~

【職員研修のため保育13時まで】 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯
牛ひき野菜煮
煮胡瓜
野菜スープ 調整粉乳 | ~家庭保育協力願い日~

【職員研修のため保育13時まで】 |
| 主な材料 | 胚芽米 鶏ささみ(挽) 玉ねぎ 人参 ジャガイモ | 沖縄豆腐 ツナ缶 きやべつ バナナ | 胚芽米 牛ひき肉 玉ねぎ 人参 ジャガイモ 沖縄豆腐 ツナ缶 きやべつ 豆腐 バナナ | |
| 21
(火) | 全粥(7倍粥~5倍粥)
白身魚野菜煮
野菜スープ
調整粉乳 | 全粥(7倍粥~5倍粥)
豆腐トマト煮
おろし梨煮
調整粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯
白身魚野菜煮
すまし汁
調整粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯
豆腐トマト煮
煮梨
調整粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 白身魚 ジャガイモ 人参 小松菜 | 沖縄豆腐 トマト 玉ねぎ 梨 | 胚芽米 白身魚 ジャガイモ 人参 さやいんげん 小松菜 沖縄豆腐 トマト 玉ねぎ 梨 | |
| 22
(水) | 紅芋粥(7倍粥~5倍粥)
鶏ささみ野菜煮
野菜スープ
調整粉乳 | 全粥(7倍粥~5倍粥)
白身魚の大根おろし煮
クリームコーンスープ
調整粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯
鶏肉野菜煮
豆腐入り紅芋の茶中
野菜スープ 調整粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯
白身魚大根おろし煮
クリームコーンスープ
調整粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 紅芋 鶏ささみ(挽) 玉ねぎ 人参 | さやいんげん 白身魚 大根 クリームコーン缶 小 | 胚芽米 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 さやいんげん 紅芋 沖縄豆腐 白身魚 大根 クリームコーン缶 小 | |
| 24
(金) | 全粥(7倍粥~5倍粥)
白身魚野菜煮
おろし梨煮
野菜スープ 調整粉乳 | 納豆粥(7倍粥~5倍粥)
さつま芋と野菜のぼってり煮
野菜スープ
調整粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯
白身魚野菜煮
梨煮
野菜スープ 調整粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯
小松菜の納豆和え
コロコロ野菜煮
野菜スープ 調整粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 白身魚 白菜 人参 梨 ひきわり納豆 | さつま芋 人参 小松菜 | 胚芽米 白身魚 白菜 人参 梨 ひきわり納豆 小松菜 さつま芋 人参 | |
| 25
(土) | 全粥(7倍粥~5倍粥)
鶏ささみ野菜煮
野菜スープ
調整粉乳 | ツナ野菜おじや
つぶしバナナ
調整粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯
鶏ささみ野菜煮
みそ汁
調整粉乳 | ツナ野菜おじや
バナナ
調整粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 鶏ささみ(挽) 玉ねぎ 人参 えんさい | ツナ缶 大根 えんさい バナナ | 胚芽米 鶏ささみ(挽) 玉ねぎ 人参 えんさい 大根 沖縄豆腐 ツナ缶 大根 えんさい バナナ | |
| 27
(月) | 人参粥(7倍粥~5倍粥)
煮豆腐の胡瓜あんかけ
しらす干しの大根おろし煮
調整粉乳 | 全粥(7倍粥~5倍粥)
白身魚野菜煮
おろしりんご煮
野菜スープ 調整粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯
煮豆腐の胡瓜あんかけ
しらす干しの大根おろし煮
調整粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯
白身魚野菜煮
煮りんご
野菜スープ 調整粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 人参 沖縄豆腐 胡瓜 しらす干し 大根 | 白身魚 白菜 りんご | 胚芽米 沖縄豆腐 胡瓜 しらす干し 大根 みかん缶 白身魚 白菜 人参 りんご | |
| 28
(火) | 全粥(7倍粥~5倍粥)
白身魚野菜煮
野菜スープ
調整粉乳 | 全粥(7倍粥~5倍粥)
納豆野菜煮
おろしりんご煮
野菜スープ 調整粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯
煮魚(ほぐし)
コロコロ野菜煮
すまし汁 調整粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯
納豆野菜煮
煮りんご
調整粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 白身魚 ジャガイモ 人参 おくら | ひきわり納豆 玉ねぎ ほうれん草 さつま芋 りんご | 胚芽米 さんま ジャガイモ 人参 切り干し大根 ひきわり納豆 玉ねぎ ほうれん草 さつま芋 りんご | |
| 29
(水) | 全粥(7倍粥~5倍粥)
鶏ささみ野菜煮
おろし胡瓜とミカン和え
野菜スープ 調整粉乳 | 全粥(7倍粥~5倍粥)
ツナ野菜煮
おろしりんご煮
野菜スープ 調整粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯
おろし豚レバーの小判焼き
胡瓜とミカン和え
アオサ汁 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯
ツナ野菜煮
煮りんご
野菜スープ 調整粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 鶏ささみ(挽) 玉ねぎ 人参 さつま芋 | 胡瓜 みかん缶 ツナ缶 きやべつ りんご | 胚芽米 豚レバー 玉ねぎ さつま芋 胡瓜 みかん缶 アオサ 沖縄豆腐 ツナ缶 きやべつ りんご | |
| 30
(木) | 全粥(7倍粥~5倍粥)
白身魚野菜煮
つぶしバナナ
野菜スープ 調整粉乳 | しらす干し粥(7倍粥~5倍粥)
豆腐トマト煮
みかん
調整粉乳 | 全粥(5倍粥) 又は 軟飯
白身魚野菜煮
バナナ
野菜スープ 調整粉乳 | しらす干し粥(5倍粥) 又は 軟飯
豆腐トマト煮
みかん
調整粉乳 |
| 主な材料 | 胚芽米 白身魚 玉ねぎ 白菜 フロッグー | しらす干し 絹ごし豆腐 トマト みかん缶 | 胚芽米 白身魚 玉ねぎ 白菜 フロッグー しらす干し 絹ごし豆腐 トマト みかん缶 | |

★ 食物アレルギー食は医師の診断書に基づき「除去」、「代替食」を実施しています
★ 献立は材料、行事その他の都合により変更することがあります

・ツナ(缶)は油不使用ツナ缶