



令和4年 9月

幼児食 予定献立表



まどか保育園

日曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
1 木	雑穀御飯 きびなご磯から揚げ 豆腐ちゃんぶるー 冬瓜の味噌汁 オレンジ	焼き芋 ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 さつま芋	きびなご 白身魚 あおのり粉 沖縄豆腐 豚肉 わかめ かつお節 煮干し ミルク	キャベツ 人参 にら 冬瓜 ねぎ オレンジ	きびなごは カルシウムが豊富な 食材です。 カミカミよく噛んで 頂きましょう。
2 金	雑穀御飯 酢鶏 粉ふき芋 かき卵すまし汁 グレープフルーツ	ウインナーサンド フルーツ野菜ジュース	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 ロールパン	鶏もも肉 卵 かつお節 ウインナー	玉葱 人参 ビーマン 生しいたけ パイン缶 パセリ えのき ねぎ グレープフルーツ 胡瓜	暑い日は お酢を使った料理 いかがでしょうか？
3 土	親子丼 大根と青しその和え物 もずくの味噌汁 バナナ	カステラ ミルク	米	きざみのり 鶏もも肉 卵 ツナ缶 おきなわもずく かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ 生姜 大根 青しそ バナナ	親子丼は食べやすく みんな大好きな 一品です。
5 月	ポークカレー 甘酢漬け わかめのすまし汁 オレンジ	シークワサーゼリー チーズ 胚芽クラッカー	米 じゃが芋 胚芽クラッカー	豚肉 豚レバー わかめ かつお節 プロセスチーズ	にんにく 生姜 玉葱 人参 エリンギ しめじ りんご 胡瓜 キャベツ 赤ビーマン ねぎ オレンジ シークワサージュース	カレーライス はみんな大好き！ 甘酢のお野菜も しっかり食べてね。
6 火	雑穀御飯 魚の照り焼き ゴーヤーちゃんぶるー 小松菜とえのきの味噌汁 青切みかん	もずくかき揚げ ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉	白身魚 豚肉 卵 沖縄豆腐 かつお節 煮干し おきなわもずく ミルク	生姜 ゴーヤー 玉葱 人参 小松菜 えのき 青切みかん	もずくは、酢の物 だけじゃありません。 今日はかき揚げで いただきます。
7 水	マーボー豆腐丼 胡瓜とワカメの和え物 コーンと卵のスープ りんご	簡単ココアスコーン ミルク	米 生クリーム ホットケーキミックス	豚挽き肉 沖縄豆腐 わかめ ツナ缶 卵 かつお節 牛乳 ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ ねぎ 胡瓜 ホールコーン缶 パセリ りんご	優しい味の マーボー豆腐！ 御飯がすすみますね。
8 木	雑穀御飯 鮭のチーズフライ ひじき炒め 冬瓜の味噌汁 バナナ	さつま芋ぜんざい	米 もちぎび 押麦 小麦粉 パン粉 黒糖 さつま芋	鮭 粉チーズ 卵 ひじき 豚肉 ポイル大豆 沖縄豆腐 かつお節 煮干し 金時豆	玉葱 人参 冬瓜 ねぎ バナナ	衣に粉チーズを プラス。 コクが出て 美味しくなります。
9 金	雑穀御飯 チキンの照煮 ほうれん草の白和え うどん汁 梨	うさぎクッキー ミルク	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ 白ごま うどん 小麦粉	鶏もも肉 沖縄豆腐 ツナ缶 わかめ かつお節 味付いなりの皮 茹で卵 卵 ミルク	生姜 にんにく ほうれん草 人参 長葱 梨	明日は十五夜。 夜空を見上げて みてね!(^_^)!
10 土	豚肉と野菜の丼 小松菜ともやし ゆし豆腐汁 オレンジ	ジャムサンド ミルク	米 もちぎび 押麦 食パン	豚肉 油揚げ ゆし豆腐 かつお節 ミルク	にんにく キャベツ 玉葱 人参 しめじ 小松菜 もやし ねぎ オレンジ	タンパク質と野菜が 一緒に摂れる 丼ぶり！ しっかり食べてね。 元気いっぱい！
12 月	もずく丼 オクラの和え物 絹ごし豆腐の味噌汁 バナナ	マシュマロ胡麻菓子 ミルク	米 オートミール マシュマロ コーンフレーク 黒ごま 白ごま	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 ツナ缶 糸削り節 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し ミルク	ビーマン 赤ビーマン オクラ 胡瓜 しめじ ねぎ バナナ	今日はもずくと おくらで腸活 メニューになって いま～す！
13 火	発芽玄米雑穀御飯 煮魚 牛肉ビーマン炒め 茄子のみそ汁 オレンジ	パンブキンサンド ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちぎび 食パン マヨネーズ	赤魚 牛肉 油揚げ かつお節 煮干し プロセスチーズ ミルク	生姜 人参 玉葱 たけのこ水煮 ビーマン 黄ビーマン 茄子 ねぎ オレンジ 南瓜	少し苦手なビーマン 食べる前に絵本や 紙芝居を読むと 食べれるように なるかも、...
14 水	雑穀ごはん 厚揚げ豆腐の煮付け 干切りイリチー いなむどうち 青切みかん	黒糖アガラサー ミルク	米 雑穀ミックス 黒糖	厚揚げ豆腐 刻み昆布 豚肉 カステラかまぼこ かつお節 牛乳 ミルク	大根 切干し大根 人参 乾しいたけ 切こんにゃく ねぎ 青切みかん レーズン	意外ですが 干切りイリチーや イナムドゥッチ よく食べます

\*朝の補食は3歳未満児のみです。  
\*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





# 令和4年 9月 幼児食 予定献立表



まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
15	木	お弁当会	アイスクリーム カルシウムウエハース				お弁当・お弁当 うれしいな〜♪
16	金	雑穀御飯 手作りナゲット 野菜イリチー さつま芋の味噌汁 グレープフルーツ	お誕生ケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ さつま芋	ささみミンチ 沖縄豆腐 卵 豚肉 わかめ かつお節 煮干し ミルク	キャベツ 人参 ピーマン 黄ピーマン 玉葱 グレープフルーツ	手作りナゲット 具材をビニール袋 の中で混ぜて 揚げるだけです
17	土	ソース焼きそば カットトマト ワカメときのこの味噌汁 ブルー	おかかおにぎり ミルク	茹で中華めん 米 白ごま	豚肉 あおりの粉 わかめ かつお節 煮干し 糸削り節 味付けのり ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ トマト しめじ 長葱 ブルー	大好きな焼きそば お野菜も蛋白質も 一緒に食べて いいですね!
20	火	チキンカレー ステーキ野菜 トマトと卵のスープ オレンジ	そうめんいりちゃー ミルク	米 じゃが芋 そうめん	鶏むね肉 鶏もも肉 卵 かつお節 ツナ缶 ミルク	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご グリーンピース冷 胡瓜 大根 トマト ねぎ オレンジ	みんなが好きな カレーライス。 汁物を添えて 食べやすく。
21	水	雑穀御飯 魚フライ外外ス クープイリチー 玉葱と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	黒糖くずもち 豆乳	米 もちぎび 押麦 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 黒糖 芋くず タピオカ粉	白身魚 卵 プレーンヨーグルト 茹で卵 刻み昆布 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し きなこ 調整豆乳	赤ピーマン 玉葱 切干し大根 人参 切こんにゃく 乾しいたけ ねぎ グレープフルーツ	園のクープイリチーは あじくーたー。 大量で作るから 美味しい!
22	木	胚芽ロールパン チキンと野菜のポトフ マカロニサラダ りんご	ひじきおにぎり チーズ ミルク	胚芽ロールパン じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 米 白ごま	鶏もも肉 ウインナー レッドキドニー缶 ツナ缶 ひじき プロセスチーズ ミルク	キャベツ 大根 人参 玉葱 生姜 にんにく 胡瓜 ホールコーン缶 りんご	ポトフは蛋白質や お野菜も食べて 朝ごはんにも おすすめです!
24	土	ミックスチャーハン ワカメと大根の和え物 豆腐ときのこの味噌汁 バナナ	シリアルミルク 小魚	米 コーンフレーク グラノーラ	ベーコン 卵 あみえび わかめ ささみ 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク カエリ	玉葱 生しいたけ グリーンピース冷 ホールコーン缶 大根 しめじ えのき バナナ	お肉・卵・あみえびの 入ったミックス チャーハンはうま味 たっぷり。
26	月	ハヤシライス ブロッコリーおかか和え アーサと豆苗のスープ バナナ	洋風お好み焼き ミルク	米 小麦粉 長芋 マヨネーズ	豚肉 糸削り節 乾燥あおさ かつお節 卵 ベーコン ピザチーズ あおりの粉 ミルク	にんにく 玉葱 人参 しめじ バナナ トマトホール缶 ブロッコリー トウモロコシ キャベツ ホールコーン缶	洋の、野菜に和の おかかをしょうゆで 和えると相性バッチリ
27	火	沖縄そば ささみと野菜の酢みそ和え 梨	いなり寿司 麦茶	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚肉 ちき揚げ かつお節 ささみ 味付いなりの皮	人参 玉葱 ねぎ キャベツ 胡瓜 梨	おそばにのせる 三枚肉を豚肉の切り 落としを甘辛く味付け してのせると時短に なり気軽に作れます。
28	水	クファジュシー 焼き魚の野菜あんかけ 甘酢大根 かき卵味噌汁 ブルー	黒糖バナナヨーグルト アスパラガスビスケット	米 小麦粉 黒糖 アスパラガスビスケット	豚肉 ひじき 白身魚 卵 かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	乾しいたけ 人参 ねぎ 玉葱 ピーマン 大根 えのき ブルー バナナ	あじくーたーの クファジュシーに 甘酢漬は ベストマッチ!
29	木	雑穀御飯 ソフトハンバーグ 野菜サラダ ポテトミルクスープ グレープフルーツ	パイナップルケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 パン粉 マヨネーズ じゃが芋 小麦粉	合挽き肉 沖縄豆腐 卵 ベーコン 牛乳 プレーンヨーグルト ミルク	玉葱 にんにく レタス 胡瓜 トマト ホールコーン缶 パセリ グレープフルーツ パイン缶	ハンバーグに豆腐を 混ぜて柔らかく 仕上げています。
30	金	雑穀御飯 納豆 鮭の塩焼き 麩いりちー 小松菜の味噌汁 青切みかん	南瓜天ぷら 豆乳	米 もちぎび 押麦 車心 小麦粉	納豆 糸削り節 鮭 卵 豚肉 かつお節 煮干し 調整豆乳	キャベツ 人参 いら 小松菜 しめじ 青切みかん 南瓜	家庭で麩いりちー 作ってますか? お肉と好きな野菜や 冷蔵庫に余っている 野菜を使って美味しく 作れます。

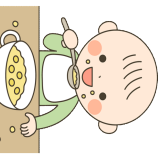
\*朝の補食は3歳未満児のみです。  
\*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。



# 令和4年9月 離乳食予定献立表

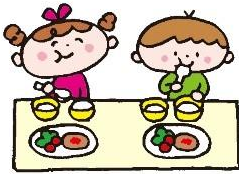
まじか保育園

月	火	水	木	金	土	
<p>5 お粥 豚肉と野菜の煮込み 野菜のコトコト煮 わかめの汁</p>	<p>6 お粥 煮魚 コーヤーと豆腐の煮込み 小松菜とえのきの汁</p>	<p>7 お粥 豆腐と野菜の煮込み 胡瓜とワカメのおろし和え コーンの汁</p>	<p>8 お粥 鮭の煮魚 ひじき煮 冬瓜の汁</p>	<p>9 お粥 チキンの柔らか煮 ほうれん草と豆腐のだし煮 うどん汁</p>	<p>10 お粥 豚肉と野菜の煮込み 小松菜ともやしのだし煮 ゆし豆腐汁</p>	
<p>12 お粥 豚肉と野菜の煮込み オクラのだし煮 絹ごし豆腐の汁</p>	<p>13 お粥 煮魚 ささみとピーマンの煮込み 茄子の汁</p>	<p>14 お粥 煮豆腐のおろしかけ 豚肉と人参のだし煮 かつおだし汁</p>	<p>15 <b>お弁当会</b></p> 		<p>16 お粥 ささみと豆腐の煮込み 野菜のコトコト煮 さつま芋の汁</p>	<p>17 お粥 豚肉と野菜の煮込み トマトのだし煮 ワカメときのこの汁</p>
<p>19 野菜粥 パナチ 米 豚肉 ピーマン 赤ピーマン オクラ 絹ごし豆腐 しめじ かつお節 パナチ</p>	<p>20 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 胡瓜と大根のおろし煮 トマトの汁</p>	<p>21 お粥 煮魚 豚肉と野菜の煮込み 玉葱の汁</p>	<p>22 お粥 チキンと野菜の煮込み ワカメの柔らか煮 かつおだし汁</p>	<p>23 <b>秋分の日</b> 野菜粥 梨 米 鶏もも肉 沖繩豆腐 ほうれん草 キヤベツ 豚肉 人参 ピーマン 黄ピーマン さつま芋 玉葱 わかめ かつお節 パナチ クレソーンヨーグルト <b>ベビーせんべい</b></p>	<p>24 お粥 ささみと野菜の煮込み ワカメと大根のだし煮 豆腐ときのこの汁</p>	
<p>26 お粥 豚肉と野菜の煮込み ブロッコリーのコトコト煮 かつおだし汁</p>	<p>27 お粥 豚肉と野菜の煮込み ささみと野菜のだし煮 柔らかそば</p>	<p>28 ポロポロジュース 煮魚の野菜あんかけ 大根のコトコト煮 えのきの汁</p>	<p>29 お粥 豆腐と野菜の煮込み 野菜のだし煮 ポテトの汁</p>	<p>30 雑穀御飯 鮭の煮魚 蕨と野菜の煮込み 小松菜の汁</p>	<p>3 お粥 野菜と鶏肉の煮込み 大根のコトコト煮 かつおだし汁</p>	
<p>野菜粥 パナチ 米 豚肉 玉葱 人参 しめじ ブロッコリー かつお節 パナチ キヤベツ ホールコーン缶</p>	<p>ワッソユさつま芋 梨 米 豚肉 人参 玉葱 かつお節 キヤベツ ささみ 梨</p>	<p>バナチヨーグルト <b>ベビーせんべい</b> 米 豚肉 人参 ひじき 白身魚 玉葱 ピーマン 大根 えのき かつお節 クレソーンヨーグルト パナチ <b>ベビーせんべい</b></p>	<p>雑炊 グレープフルーツ 米 玉葱 沖繩豆腐 <b>人参</b> レタス トマト ホールコーン缶 じゃが芋 グレープフルーツ</p>	<p>ワッソユ南瓜 青切りみかん 米 鮭 車ふ 豚肉 キヤベツ 人参 小松菜 しめじ かつお節 青切りみかん</p>	<p>野菜粥 パナチ 米 鶏もも肉 玉葱 人参 大根 かつお節</p>	
						



食べる意欲  
離乳食に慣れてくると、食べ物に触ってみたり興味が出てきます。  
触った感触や口まで運ぶ感覚や達成感。様々な事が得られます。  
人参や大根、さつま芋などをスライツの状態にカットして柔らかく煮て  
握りやすくしてあげるのもいいですね！  
汚れて片づけは大変ですが、食べる意欲を育むことは  
とても大切な事です。この時期だけです、温かく見守っていきましょう！

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。



# 令和4年9月キッズだよ



暦の上では9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。残暑の厳しいこの時期は夏の疲れがでて体調も崩しがち、まずはゆっくり休む事が大切です。早目の就寝で疲れをとり、朝ごはんをしっかりと食べて、沖縄の長い夏を元気に過ごしましょう！

## 9月献立のポイント

- \* 10日は中秋の名月です。9日のおやつに可愛いうさぎクッキーを予定しています。
- \* 少しずつ秋の食材のさつまいも・青切みかん・梨・りんご、この季節に美味しいポトフやうどん汁も取り入れています。

## ～今月のおすすめレシピ～



### 簡単ココアスコーン 10個分

- |            |      |                               |
|------------|------|-------------------------------|
| 牛乳         | 90cc | ①牛乳と生クリームは室温に戻しておく。           |
| 生クリーム      | 60cc | ②ホットケーキミックスとピュアココアを混ぜて振るう。    |
| ホットケーキミックス | 300g | ③①に②をダマを作らないように少しずつ混ぜて10等分する。 |
| ピュアココア     | 40g  | ④オーブン190℃20分で焼く。              |



## ～ 早寝・早起き・朝ごはん～出来ることから始めてみよう

- 早寝** . . . . . 睡眠には子供たちの体を成長させるとともに頭を良くする働きがあります。
- 早起き** . . . . . 朝の光を浴びるとセロトニンが分泌され心も体も元気になります！
- 朝ごはん** . . . . . 体温の上昇、排便の習慣がつき、体の調子を整えます。

※生活習慣の乱れが学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

☆科学的にも証明されています。

### ◎睡眠の効果

→「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほかに、脳や体を成長させる働きがあります。眠る時間が遅くなると脳内物質の分泌に影響を与えてしまうので午後9時頃には就寝させるように心がけましょう。

### ◎朝の光の効果

→朝の光を浴びると脳の覚醒を促すホルモンが活発に分泌されます。そのため頭がスッキリと目覚め、集中力が上がり、自律神経が切り替わり活動に適した体になります。

### ◎朝食の効果

→脳のエネルギー源はブドウ糖で、体は寝ている間もエネルギーを使っていて、朝には必要な栄養素が不足した状態です。朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。しかし、ドリンクやゼリーなどで栄養を摂ればいいというわけではなく、口に食べ物が入り「よく噛んで食べること」。それが胃に送られ腸が動き始めて内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながります