



# 令和5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 (カや熱となる)	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	金	雑穀御飯 味付けのり 豆腐入りハンバーグ オクラとトマトの酢の物 南瓜のみそ汁 すいか	さつまいもの 胡麻団子揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 パン粉 さつまいも もち粉 白ごま	味付けのり 卵 沖縄豆腐 合挽き肉 わかめ 糸削り節 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 オクラ トマト 南瓜 ねぎ すいか	ハンバーグは豆腐を 入れることによって ふわっと軽くなり 食べやすくなります。
4	月	ブークカレー 大根甘酢和え アーサと豆苗のすまし汁 パン	アイスクリーム ウエハース	米 ジャガ芋 ウエハース アイスクリーム	豚肉 鶏レバー 乾燥あおさ かつお節	にんにく 玉葱 にんじん りんご ブロッコリー 大根 トウモロコシ パイン缶	出回っている豆苗は 水耕栽培で屋内生産。 だから天候に左右 されず価格も安定。
5	火	雑穀御飯 焼き魚の野菜あんかけ パパイヤちゃんぶるー きのこのみそ汁 ブルーベリー	野菜とチーズの ケーキサレ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	白身魚 沖縄豆腐 豚バラ肉 煮干し かつお節 卵 ウィンナー チーズ ミルク	にんじん 玉葱 ピーマン 青パパイア 人参 なら 舞茸 えのき ねぎ ブルーベリー パセリ	夏野菜のパパイアは ビタミン・ミネラル・ ポリフェノールが豊富 です。夏の疲れた身体 にピッタリです。
6	水	沖縄そば 胡瓜とワカメの和え物 バナナ	ふりかけおにぎり 小魚(加減) 麦茶	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 かつお節 かまぼこ わかめ しらす干し 味付けのり カエリ	玉葱 人参 ねぎ 胡瓜 バナナ	大好きな沖縄そば 保育園では だし汁から丁寧に 作ってます
7	木	雑穀御飯 うじら豆腐 からし菜菔ちゃんぶるー わかめと大根のみそ汁 すいか	ツナマヨおにぎり ミルク	米 もちきび 押麦 練りごま(白) パン粉 車ふ マヨネーズ	沖縄豆腐 ひじき 魚のすり身 卵 ベーコン わかめ かつお節 煮干し ツナ缶 味付けのり ミルク	乾きくらげ 人参 グリーンピース からし菜 キャベツ 大根 すいか	琉球宮廷料理の うじら豆腐。 基本材料は魚のすり身 と豆腐、お野菜を 混ぜて揚げます
8	金	雑穀御飯 とんかつ 野菜の納豆和え 茄子のみそ汁 オレンジ	ぜんざい	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 黒糖 さつまいも	豚肉 卵 挽きわり納豆 糸削り節 油揚げ かつお節 煮干し 金時豆	にんにく キャベツ 小松菜 人参 えのき 茄子 玉葱 ねぎ オレンジ	保育園のぜんざいは 団子に代わりに さつまいもが入って います
9	土	タコライス マッシュポテト 白菜のみそ汁 グレープフルーツ	ジャムサンド ミルク	米 ジャガ芋 食パン いちごジャム	合挽き肉 大豆 ピザチーズ 牛乳 かつお節 煮干し	玉葱 にんにく トマトホール缶 レタス トマト 白菜 にんじん なら グレープフルーツ	子供たちが大好きな タコライス! 味噌汁も果物も 一緒に食べて 栄養満点です
11	月	カレーチャーハン キャベツと林檎のサラダ チーズ アーサの味噌汁 オレンジ	冷やしソーメン	米 マヨネーズ そうめん	卵 豚挽き肉 チーズ 乾燥あおさ かつお節 煮干し ささみ	にんにく 玉葱 人参 ピーマン キャベツ りんご レーズン ねぎ オレンジ 胡瓜 トマト	カレー味の チャーハン 食欲がすすみます りんごのサラダも おいしそ~
12	火	雑穀御飯 酢鶏 ひじきのツナサラダ ほうれん草の味噌汁 梨	胚芽ロールパン ココア	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 白ごま 胚芽ロールパン	鶏もも肉 ひじき ツナ缶 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 ピーマン 生しいたけ パイン缶 赤ピーマン コーン缶 ほうれん草 梨	酢豚じゃなく 今日は酢鶏を 用意しました
13	水	鶏ときのこの炊き込み御飯 煮物 卵とわかめのみそ汁 青切みかん	簡単レーズン スコーン ミルク	米 生クリーム ホットケーキミックス	鶏もも肉 わかめ 厚揚げ豆腐 卵 かつお節 煮干し ミルク	乾しいたけ しめじ えのき 人参 大根 南瓜 枝豆 ねぎ 青切みかん レーズン	柑橘類はビタミンC が豊富です、 病気に負けない 元気な体を作ります
14	木	雑穀御飯 鮭のチーズフライ ピーマン炒め さつまいもの味噌汁 グレープフルーツ	もずく入り ニラヒラヤーチー ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 さつまいも	鮭 粉チーズ 卵 豚肉 かつお節 煮干し ツナ缶 おきなわもずく ミルク	人参 玉葱 ピーマン たけのこ水煮 ねぎ 黄ピーマン なら グレープフルーツ	衣にチーズをプラス コクがでて 美味しく仕上がります
15	金	黒米ごはん 鯖塩焼き 千切りイリチー いなむどうち りんご	お誕生ケーキ ミルク	米 黒米 黒糖	さば 白身魚 刻み昆布 豚肉 かまぼこ かつお節 ミルク	生姜 切干し大根 人参 なら 大根 切こんにゃく ねぎ 乾しいたけ りんご	千切りイリチー イナムドッチ 沖縄料理を堪能してね

\*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5年 9月 幼児食 予定献立表

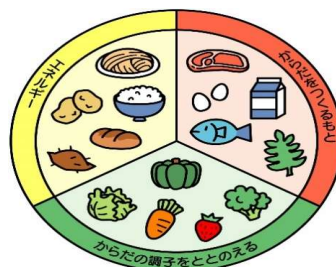


まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	さいろの食品 (みや熱となる)	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
16	土	親子丼 白菜の和え物 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	動物ビスケット チーズ 豆乳	米 すりごま じゃが芋 動物ビスケット	きざみのり 卵 鶏もも肉 煮干し しらす干し チーズ かつお節 調製豆乳	玉葱 人参 ねぎ 乾しいたけ 生姜 白菜 バナナ	たんぱく質と野菜が 一緒に摂れる 親子丼は、お手軽に 作れて栄養満点
19	火	雑穀御飯 マーボー豆腐 大根と人参の甘酢漬け ワカメスープ バナナ	豆乳くず餅 ブルーン	米 もちきび 押麦 白ごま 砂糖 芋くず タピオカ粉 はったい粉	豚挽き肉 沖縄豆腐 鶏もも肉 わかめ かつお節 調製豆乳 牛乳	にんにく 玉葱 乾しいたけ 大根 グリーンピース 人参 にら バナナ ブルーン	保育園のマーボー豆腐 は辛い。具たくさんで栄養も アップ!
20	水	雑穀御飯 きびなご磯から揚げ 冬瓜のウブサー かき卵すまし汁 青切みかん	パンプキンサンド ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 食パン マヨネーズ	きびなご 白身魚 あおりの粉 卵 鶏もも肉 沖縄豆腐 かつお節 チーズ ミルク	冬瓜 人参 にら えのき ねぎ 南瓜 青切みかん	丸ごと食べる きびなごから揚げは カルシウムが 摂れる優秀な料理!
21	木	雑穀御飯 ひじき佃煮 赤魚の煮つけ 鶏と野菜の煮込み 絹ごしとワカメのみそ汁 りんご	大学芋 ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま さつま芋 水あめ 黒ごま	ひじき 糸削り節 赤魚 鶏もも肉 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク	生姜 玉葱 人参 いんげん 赤ピーマン ヤングコーン缶 ねぎ りんご	ひじきには体の調子を 整えるミネラル分が いっぱい。洋風料理が 多い家庭は積極的に 摂りましょう。
22	金	雑穀御飯 ホワイトシチュー 野菜サラダ フルーツ野菜ジュース	黒糖アガラサー ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 黒糖	鶏もも肉 鶏むね肉 スキムミルク ミルク	玉葱 人参 レタス クリームコーン缶 グリーンピース 胡瓜 赤ピーマン みかん缶 レーズン	シチューと野菜 サラダとジュースが ついた給食。楽しく 食べよう!!
25	月	ピピンパ風 コンスープ バナナ	麩△麩△ ミルク	米 すりごま 車心 生クリーム	牛肉 卵 鶏もも肉 かつお節 ミルク スキムミルク	大根 胡瓜 人参 クリームコーン缶 玉葱 乾しいたけ バナナ	麩チャンブルーに 使う車麩を甘い おやつにしました 丸くて甘くて人気 メニューです
26	火	さつま芋御飯 さばの照り焼き 大根イリチー きのこのみそ汁 青切みかん	シークワサー ラッシー フランスラスク	米 さつま芋 黒ごま 食パン フランスパン	さば 白身魚 豚肉 煮干し かつお節 プレーンヨーグルト 牛乳	生姜 大根 人参 にら 舞茸 えのき 玉葱 ねぎ 青切みかん シークワサー	さつま芋にきのこ 青切みかん、少し 秋に近づいて きました
27	水	牛丼 胡瓜とみかんの和え物 もずくのみそ汁 りんご	卵サンド オレンジジュース	米 胚芽ロールパン じゃが芋 マヨネーズ	牛肉 わかめ おきなわもずく 卵 かつお節 煮干し	玉葱 人参 ごぼう 糸こんにゃく 生姜 にんにく 胡瓜 人参 みかん缶 えのき りんご パセリ オレンジジュース	保育園の牛丼は ごぼうやこんにゃく お野菜も入って バランスを整えて います
28	木	雑穀御飯 納豆削りし和え 魚のチーズ焼き 野菜イリチー 南瓜のみそ汁 ブルーン	ぶどうゼリー バナナ ビスケット	米 もちきび 押麦 マヨネーズ ビスケット	納豆 糸削り節 白身魚 ビサチーズ 豚肉 かつお節 煮干し	パセリ キャベツ 人参 玉葱 いんげん 南瓜 ねぎ ブルーン ぶどうジュース バナナ	魚のチーズ焼き 簡単なのでお家 でも作ってみて くださいね!
29	金	お月見うどん とり天ぷら ブロッコリーおかか和え 梨	うさぎクッキー ミルク	うどん 小麦粉	豚肉 かつお節 煮干し 卵 鶏むね肉 青のり粉 糸削り節 ミルク	乾しいたけ 白菜 人参 ブロッコリー 梨	今日は中秋の名月 夜は晴れたら いいな~
30	土	雑穀御飯 豚肉と野菜のみそ炒め 南瓜甘煮 わかめのみそ汁 パイン	ふりかけおにぎり ミルク	米 もちきび 押麦	豚肉 わかめ かつお節 ミルク 味付けのり	玉葱 人参 キャベツ 茄子 しめじ にら にんにく 南瓜 パイン缶	みそ味の炒め物に すると少し苦手な お野菜もよく食べ ます、ご家庭でも やってみてね

\*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5年9月 離乳食予定献立表

まどか保育園

月	火	水	木	金	土
<p><b>食べる意欲</b></p> <p>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 触った感覚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、さつまいもなどをスライツ状にカットして柔らかく煮て 握りやすくしてあげると、スライツ状にカットして柔らかく煮て 汚れて片づけは大変と思いますが、食べる意欲を育てることはとても大切な事です。 この時期だけなので、温かく見守っていきましょう！</p> 					
4   お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮込み かつおだし汁	5   お粥 煮魚 豆腐と野菜の煮物 かつおだし汁	6   お粥 煮魚 野菜としらすの煮浸し かつおだし汁	7   お粥 豆腐煮物 からし菜煮込み 大根のみそ汁	8   お粥 豚肉の柔らか煮 野菜の納豆煮浸し 茄子のみそ汁	9   お粥 ミンチと野菜の煮込み マツシユポテト 白菜のみそ汁
野菜雑炊 りんご 豚肉 鶏レバー 玉葱 人参 にんじん じゃが芋 ブロッコリー 大根 かつお節 りんご	野菜雑炊 マツシユ南瓜 米 白身魚 玉葱 ピーマン 沖繩豆腐 人参 かつお節 南瓜	野菜雑炊 バナナ 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 かとお節 胡瓜 しらす干し バナナ	野菜雑炊 すいか 米 沖繩豆腐 人参 大根 グリーンピース からし菜 かとお節 すいか	さつまいも雑炊 オレンジ 米 豚肉 キャベツ 小松菜 人参 挽きわり納豆 茄子 玉葱 かとお節 オレンジ さつまいも	野菜雑炊 りんご 米 合挽き肉 玉葱 レタス トマト じゃが芋 白菜 にんじん かとお節 りんご
11   お粥 ミンチと野菜の煮込み キャベツと林檎の煮込み かつおだし汁	12   お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 ほうれん草の味噌汁	13   お粥 チキンの柔らか煮 大根煮物 かつおだし汁	14   お粥 煮魚 ピーマン煮込み さつまいもの味噌汁	15   お粥 煮魚 豚肉と野菜の煮込み かつおだし汁	16   のり粥 チキンの柔らか煮 白菜煮込み じゃが芋と玉ねぎの味噌汁
煮込みソーメン オレンジ 米 豚挽き肉 玉葱 人参 ピーマン キャベツ りんご かとお節 オレンジ そうめん 胡瓜 ささみ トマト	コーン粥 梨 米 鶏もも肉 玉葱 人参 ピーマン 生しいたけ 赤ピーマン ホールコーン缶 ほうれん草 かとお節 梨	枝豆粥 みかん 米 鶏もも肉 しめじ 人参 大根 南瓜 ムキ枝豆 かとお節 青切みかん	野菜雑炊 マツシユ南瓜 米 鮭 豚肉 人参 玉葱 ピーマン 黄ピーマン さつまいも かとお節 南瓜	野菜雑炊 りんご 米 白身魚 豚肉 人参 玉葱 ピーマン いんげん 赤ピーマン りんご 絹ごし豆腐 かとお節 さつまいも	野菜雑炊 バナナ 米 きざみのり 鶏もも肉 玉葱 人参 乾しいたけ 白菜 しらす干し じゃが芋 かとお節 バナナ
18	19   お粥 マーマー豆腐風 大根と人参の煮物 かつおだし汁	20   お粥 煮魚 冬瓜のウチナー かつおだし汁	21   お粥 赤魚の煮つけ 鶏と野菜の煮込み 絹ごしのみそ汁	22   お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮込み かつおだし汁	23
野菜雑炊 バナナ 米 豚挽き肉 玉葱 乾しいたけ グリーンピース 沖繩豆腐 大根 人参 かとお節 バナナ	野菜雑炊 みかん ヨーグルト 米 さつまいも 白身魚 大根 人参 豚肉 玉葱 かとお節 グリーンヨーグルト 青切みかん	南瓜雑炊 みかん 米 白身魚 鶏もも肉 沖繩豆腐 冬瓜 人参 かとお節 青切みかん 南瓜	さつまいも雑炊 りんご 米 赤魚 鶏もも肉 玉葱 人参 いんげん 赤ピーマン さつまいも 絹ごし豆腐 かとお節 さつまいも	野菜雑炊 すいか 米 鶏むね肉 玉葱 人参 じゃが芋 グリーンピース レタス 胡瓜 赤ピーマン さつまいも	野菜雑炊 バナナ 米 きざみのり 鶏もも肉 玉葱 人参 乾しいたけ 白菜 しらす干し じゃが芋 かとお節 バナナ
25   お粥 牛肉の柔らか煮 大根煮物 かつおだし汁	26   さつまいも粥 煮魚 大根煮物 かつおだし汁	27   お粥 牛肉の柔らか煮 ブロッコリー煮物 かつおだし汁	28   お粥 煮魚 納豆煮 野菜煮物 南瓜のみそ汁	29   お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮込み うどん煮込み汁	30   お粥 豚肉と野菜の煮込み 南瓜甘煮 かつおだし汁
野菜雑炊 バナナ 米 牛肉 大根 胡瓜 人参 鶏もも肉 玉葱 かとお節 バナナ	野菜雑炊 みかん ヨーグルト 米 さつまいも 白身魚 大根 人参 豚肉 玉葱 かとお節 グリーンヨーグルト 青切みかん	卵サント ぶどうジュース 米 牛肉 玉葱 ごぼう 胡瓜 人参 ブロッコリー かとお節 りんご	野菜雑炊 バナナ 米 納豆 白身魚 キャベツ 豚肉 人参 玉葱 いんげん バナナ 南瓜	ブロッコリー雑炊 梨 米 うどん 豚肉 乾しいたけ 白菜 人参 かとお節 ブロッコリー 梨 鶏むね肉	野菜雑炊 りんご 米 豚肉 玉葱 にんじん 人参 キャベツ 茄子 しめじ 南瓜 かとお節 りんご



※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。



献立担当 キッズランチクラブ

## 令和5年9月キッズだより

暦の上ではもう秋ですが、まだまだ暑い日が続いています。旧暦の8月15日の夜を十五夜と呼び、月見だんごやすすき、里芋などをお供えしてお月見をする風習があります。「中秋の名月」と呼んで昔から「一番きれいな月」として眺めてきたんです。

### 9月献立のポイント

- \* 29日は中秋の名月です、給食にお月見うどん、おやつにはかわいいうさぎの型抜きクッキーを予定しています。
- \* 夏の疲れた身体の疲労回復にビタミンB1が豊富な豚肉やクエン酸を含む料理、ビタミンミネラル、蛋白質を意識した献立を取り入れています。
- \* オクラとトマトの酢の物・とんかつ・うじら豆腐・野菜の納豆和え・鮭のチーズフライ 豆乳くずもち、シークワサーラッシーなど・・・



### ~今月のおすすめレシピ~

#### さつまいも胡麻団子揚げ



- |         |        |   |
|---------|--------|---|
| * さつまいも | 可食200g | ①さつまいもは皮をむき、後でつぶしやすいよう輪切りにする。                     |
| * 三温糖   | 大さじ1杯  | ②①を水に浸漬し水を3回程替えてアク抜きする。                           |
| * もち粉   | 大さじ2杯  | ③②をラップで包んで約4~5分レンジする。                             |
| * 白ごま   | 大さじ約3杯 | ④熱いうちに潰しながら三温糖・もち粉を加えて6等分に丸めて、ゴマの上を転がしてまんべんなくつける。 |
| * 揚げ油   | 適宜     | ゴマが付きにくかったら、水溶性片栗粉をつけてみる                          |
|         |        | ⑤中火でゆっくりときつね色に揚げたら出来上がり!                          |

### ☆夏の疲れに・・・

1. ビタミンB1を含む食材を食べましょう。(豚肉・うなぎ・枝豆・ごまなど)
2. 1日3食バランス良く食べ、なるべく決まった時間に食べましょう。
3. しっかり眠って疲れを溜めないようにしましょう。

早寝・早起き・朝ごはん

生活リズムを整える事はとても大切です



### ※朝ごはんが大切な理由

- ・寝ている間にも脳は働いています。睡眠中にも働いている脳は朝、エネルギー不足に陥っています。そこで朝食を食べて脳のエネルギー源、ブドウ糖を補給したいのです。(ブドウ糖は穀物や芋類に多く含まれています。)
- ・朝ごはんて体の機能にスイッチを入れる。→朝に食事をする事で胃や腸が働き、体内の細胞が活動を始め、寝ている間に下がった体温も上げることができます。