



令和6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
2	月	タコライス マッシュポテト アーサ汁 オレンジ	揚げパン ミルク	米 ジャが芋 コッペパン	牛挽き肉 豚挽き肉 ボイル大豆 ビザチーズ 牛乳 乾燥あおさ かつお節 きな粉 ミルク	にんにく 玉葱 トマトホール缶 レタス トマト パセリ えのき オレンジ	今では沖縄の ソウルフード タコライスは 子供たちにも人気な 献立です
3	火	雑穀御飯 鮭のチーズフライ ゴーヤーちゃんぷるー 小松菜としめじの味噌汁 バナナ	もずく入りニラヒラ ヤーチー 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉	鮭 粉チーズ 卵 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し おきなわもずく ツナ缶 調製豆乳	ゴーヤー 玉葱 人参 小松菜 しめじ バナナ にら	魚のフライに 粉チーズをプラス! いつもと少し違う味を 楽しんでね
4	水	チキンきのこカレー 甘酢大根 わかめのすまし汁 梨	パイナップルケーキ ミルク	米 ジャが芋 小麦粉	鶏むね肉 鶏もも肉 鶏レバー わかめ かつお節 卵 プレーンヨーグルト ミルク	にんにく 生姜 人参 玉葱 エリンギ えのき マッシュルームｽﾌﾞｲ缶 南瓜 りんご グリーンピース冷 大根 梨 パイン缶	これから秋の果物が 美味しくなります 今日は梨を準備 しました
5	木	雑穀御飯 豆腐ハンバーグ ひじき炒め 冬瓜の味噌汁 グレープフルーツ	シークワサーゼ リー チーズ 胚芽クラッカー	米 もちきび 押麦 パン粉 胚芽クラッカー	豚挽き肉 鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 あおのり粉 ひじき 豚肉 わかめ かつお節 煮干し プロセスチーズ	玉葱 人参 にんにく いんげん 冬瓜 ねぎ グレープフルーツ シークワサー果汁	ひき肉と豆腐を混ぜて 作るハンバーグは 柔らかく仕上がりに ヘルシーな一品です
6	金	雑穀御飯 さばの葱味噌焼き 牛肉ビーマン炒め もずくの味噌汁 ブルーネ	大学芋 ミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋 水あめ 黒ごま	さば 白身魚 牛肉 おきなわもずく なると かつお節 煮干し ミルク	生姜 長葱 人参 玉葱 たけのこ水煮 ビーマン 黄ピーマン ねぎ ブルーネ	鯖と味噌の組み合わせ は抜群にいい相性です 今日はネギをプラス して、さらに風味よく 料理します
7	土	スパゲティーナポリタン 大根サラダ 玉葱と油揚げの味噌汁 バナナ	ふりかけおにぎり ミルク	スパゲッティ ごまドレッシング 米	ロースハム 粉チーズ 油揚げ かつお節 煮干し 味付けのり ミルク	玉葱 人参 ビーマン トマトホール缶 大根 胡瓜 ホールコーン缶 ねぎ バナナ	ケチャップ味の ナポリタンは食べると ホッとする麺料理です
9	月	雑穀御飯 ひじき佃煮 ぎせい豆腐 冬瓜ソテー アーサの味噌汁 パイン缶	アイスクリーム せんべい	米 もちきび 押麦 白ごま カルシウムせんべい	ひじき 糸削り節 沖縄豆腐 鶏ミンチ 卵 豚肉 かつお節 乾燥あおさ アイスクリーム	人参 ねぎ 乾しいたけ 冬瓜 にら パイン缶	カルシウム豊富な ひじきの佃煮、簡単 なのでお家でも作って みてくださいね!
10	火	雑穀御飯 魚のニラ天ぷら 千切りイリチー かき卵味噌汁 青切みかん	亀の甲せんべい 冷たい玄米ジュース	米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖 玄米 亀の甲せんべい	白身魚 卵 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し	にら 切干し大根 人参 乾しいたけ ほうれん草 ねぎ 青切みかん 生姜	にらの香りが香ばしい 天ぷらは食が進みます
11	水	沖縄そば からし菜白和え バナナ	ポロポロジュシー チーズ	ゆで沖縄そば マヨネーズ 白ごま 米	豚肉 かつお節 沖縄豆腐 ツナ缶 プロセスチーズ	玉葱 人参 ねぎ からし菜 バナナ 乾しいたけ にら	からし菜は沖縄の方言で しまな〜といえます 子供たちに簡単な お野菜の方言を教えて いきましょう!
12	木	発芽玄米雑穀御飯 味付けのり チキンのオレンジソテー ポテトサラダ ほうれん草のみそ汁 ブルーネ	チリコンカン ノンソルトクラッ カー ぶどうジュース	米 発芽玄米 押麦 もちきび ジャが芋 マーマレード マヨネーズ ソルトクラッカー ぶどうジュース	味付けのり 鶏もも肉 茹で卵 ツナ缶 かつお節 煮干し ボイル大豆 レッドキドニー缶 豚バラ肉	玉葱 にんにく 生姜 胡瓜 ホールコーン缶 ほうれん草 ブルーネ トマトホール缶	チリコンカンは 豆類を荒つぶしにして 作りましょう、 クラッカーを添えて よく食べますよ!
13	金	ビビンバ風 わかめスープ 梨	サターアングギー 豆乳	米 すりごま 白ごま 小麦粉 黒糖	牛肉 卵 わかめ かつお節 豆乳	大根 胡瓜 人参 玉葱 たけのこ水煮 えのき 梨	梨が美味しい季節に なりましたが、子供達に りんごと梨の違いを 教えましょう!
14	土	雑穀御飯 豚肉と野菜のみそ炒め 南瓜甘煮 アーサ汁 グレープフルーツ	ジャムサンド ミルク	米 もちきび 押麦 食パン いちごジャム	豚肉 乾燥あおさ 絹ごし豆腐 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 キャベツ しめじ 南瓜 グレープフルーツ	みそ味の肉野菜炒めは 子供達、よく食べます 色々なお野菜を使って 作ってくださいね

*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6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
17	火	お月見うどん とり天ぷら 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 あおのり粉 ミルク	玉葱 人参 白菜 乾しいたけ 梨	中秋の名月(十五夜) 一年のなかで一番 きれいでまんまるの 満月が見えると 言われています
18	水	雑穀御飯 ホワイトシチュー ブロッコリーサラダ 卵スープ 青切みかん	もずくかき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 小麦粉	鶏もも肉 鶏むね肉 スキムミルク ミルク ささみ 卵 かつお節 おきなわもずく カステラかまぼこ	玉葱 人参 白菜 クリームコーン缶 しめじ ブロッコリー ホールコーン缶 小松菜 青切みかん	シチューを食べるとき ご飯派?パン派? 家庭でも分かれま すよね?
19	木	雑穀ごはん 赤魚煮付け 野菜イリチー ゆし豆腐汁 バナナ	卵サンド ミルク	米 押麦 もちきび 胚芽ロールパン マヨネーズ	赤魚 豚肉 ゆし豆腐 かつお節 卵 ミルク	生姜 キャベツ 人参 ピーマン 黄ピーマン ねぎ バナナ パセリ	今日のおよつのは 胚芽パンです 白色のパンより茶色 のパンを選びましょ う 栄養素が豊富です
20	金	雑穀御飯 豚肉の照り焼き パパイア炒め さつま芋とパ カチョイの味噌汁 りんご	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 はちみつ さつま芋	豚肉 ベーコン かつお節 煮干し ミルク	にんにく 青パイ ヤ人参 冷 いんげん パクチョイ りんご	野菜パイアヤ(青パイ アヤ)は沖縄の伝統 と健康を強力な抗酸 化で免疫で肌の健康 維持を支えます
21	土	鶏と野菜の中華あんかけ丼 ステーキ胡瓜 ワカメと豆腐の味噌汁 ブルー	ごまクリームサンド ミルク	米 食パン ごまクリーム	鶏もも肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン しめじ にんにく 胡瓜 ねぎ ブルー	野菜たっぷりの丼も ので、栄養はお任せ ください
24	火	マーボー豆腐丼 甘酢野菜 もやしスープ パイン缶	ふかし芋 ミルク	米 白ごま さつま芋	豚挽き肉 沖縄豆腐 かに風味かまぼこ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ グリーンピース冷 大根 胡瓜 もやし 人参 ねぎ パイン缶	連休明けは麻婆豆腐 で食べやすい献立に します
25	水	鶏そば オクラとトマトの酢の物 りんご	ツナマヨおにぎり チーズ	ゆで沖縄そば 米 マヨネーズ	鶏もも肉 かつお節 ちき揚げ わかめ 糸削り節 ツナ缶 味付けのり プロセスチーズ	玉葱 人参 ねぎ オクラ トマト りんご	鶏の照り焼きをの せた鶏そばです 野菜の副菜を添え てビタミン補給
26	木	雑穀御飯 さばのカレー照り焼き 鶏と野菜の煮物 ワカメと油揚げの味噌汁 バナナ	ぜんざい	米 もちきび 押麦 冷)里芋 黒糖 さつま芋	さば 白身魚 鶏もも肉 わかめ 厚揚げ豆腐 油揚げ かつお節 煮干し 金時豆	大根 人参 冷)いんげん バナナ	カレーの香りでさ ばのクセが気になり ません
27	金	ひじきの五目ちらし寿司 煮やっこ チーズ 鶏と冬瓜の汁 青切みかん	シリアルミルク	米 コーンフレーク	しらす干し ひじき 油揚げ 卵 絹ごし豆腐 プロセスチーズ 鶏もも肉 かつお節 煮干し ミルク	乾しいたけ 人参 みつば 冬瓜 ねぎ 青切みかん	ひじきが混ざった お寿司 汗で失ったミネラル 分を補給します
28	土	ポークケチャップライス ささみとチーズのサラダ アーサの味噌汁 ブルー	ホットケーキ ミルク	米 ホットケーキミックス はちみつ	豚肉 ささみ プロセスチーズ 乾燥あおさ かつお節 煮干し 牛乳 卵 ミルク	にんにく 玉葱 マッシュルームスライ ス缶 グリーンピース冷 レタス 黄ピーマン トマト ねぎ ブルー	チーズ入りのサラ ダで必要なたんぱ く質を強化しまし た
30	月	冬瓜カレー 胡瓜とみかんの和え物 かき卵のすまし汁 青切みかん	お芋のかりんとう ミルク	米 じゃが芋 さつま芋	豚肉 鶏レバー わかめ 卵 かつお節 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 冬瓜 ピーマン 胡瓜 みかん缶 ねぎ 青切みかん	冬瓜は煮ると柔ら かくクセもなく子 どもも食べやすい 食材です 今日は夏らしく 冬瓜カレーにしま した

*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6年9月 離乳食予定献立表

まどか保育園

月	火	水	木	金	土
2 お粥 鶏肉と野菜の煮込み マッシュポテト かつおだし汁	3 お粥 鯉の煮魚 ゴーヤーと豆腐の煮込み 小松菜としめじの汁	4 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 大根のコトコト煮 わかめの汁	5 お粥 豆腐と野菜の煮込み ひじき煮 冬瓜の汁	6 お粥 煮魚 豚肉とピーマンの煮込み かつおだし汁	7 お粥 豚肉と野菜の煮込み 野菜のコトコト煮 玉葱の汁
パン粥 オレンジ 米 鶏むね肉 玉葱 ボイル大豆 レタス トマト じゃが芋 えのき かつお節 オレンジ 食パン	野菜粥 バナナ 米 鯉 ゴーヤー 玉葱 人参 豚肉 沖繩豆腐 小松菜 しめじ かつお節 バナナ	マッシュ南瓜 梨 米 鶏むね肉 鶏レバー 人参 玉葱 えのき じゃが芋 グリーンピース 梨 大根 かつお節 梨 南瓜	ヨーグルトバナナ ベビーせんべい 米 玉葱 人参 沖繩豆腐 ひじき 豚肉 いんげん 冬瓜 わかめ かつお節 グレーンヨーグルト バナナ ベビーせんべい	マッシュさつま芋 プルーン 米 白身魚 長葱 豚肉 人参 玉葱 ピーマン 黄ピーマン かつお節 プルーン さつま芋	雑炊 バナナ 米 玉葱 人参 ピーマン 豚肉 大根 ホールコーン缶 かつお節 バナナ
9 お粥 豆腐と野菜の煮込み 冬瓜ソテー かつおだし汁	10 お粥 煮魚 豚肉と人参の煮込み ほうれん草の汁	11 お粥 豚肉と野菜の煮込み からし菜と豆腐のだし煮 柔らかそば	12 お粥 チキンと玉葱の煮込み ポテトのコトコト煮 ほうれん草の汁	13 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜のおろし和え わかめの汁	14 お粥 豚肉と野菜の煮込み 南瓜のコトコト煮 豆腐の汁
ひじき粥 梨 米 沖繩豆腐 人参 鶏むね肉 玉葱 豚肉 冬瓜 かつお節 ひじき 梨	マッシュポテト 青切りみかん 米 白身魚 人参 玉葱 豚肉 ほうれん草 かつお節 青切りみかん じゃが芋	マッシュさつま芋 バナナ 米 豚肉 玉葱 人参 沖繩豆腐 からし菜 かつお節 ゆで沖繩そば バナナ さつま芋	雑炊 プルーン 米 鶏もも肉 玉葱 じゃが芋 ホールコーン缶 ほうれん草 かつお節 プルーン ボイル大豆 豚肉	ソーダ汁 梨 米 豚肉 大根 人参 胡瓜 わかめ 玉葱 えのき かつお節 梨 ソーダ汁	パン粥 グレープフルーツ 米 豚肉 玉葱 人参 キヤベツ しめじ 南瓜 絹ごし豆腐 かつお節 グレープフルーツ 食パン
16	17 お粥 豚肉と野菜の煮込み 煮奴 うどん汁	18 お粥 鶏肉と野菜の煮込み ブロッコリーのコトコト煮 小松菜の汁	19 お粥 煮魚 野菜のだし煮 ゆし豆腐汁	20 お粥 豚肉の柔らか煮 パイヤーのコトコト煮 さつま芋とパクチョイの汁	21 お粥 鶏と野菜の煮込み 胡瓜のおろし和え クカメと豆腐の汁
マッシュ南瓜 梨 米 豚肉 玉葱 人参 白菜 かつお節 絹ごし豆腐 うどん 南瓜 梨	野菜粥 青切りみかん 米 鶏むね肉 玉葱 じゃが芋 白菜 しめじ ささみ ブロッコリー ホールコーン缶 小松菜 かつお節 青切りみかん	パン粥 バナナ 米 白身魚 キヤベツ 豚肉 人参 ピーマン 黄ピーマン ゆし豆腐 かつお節 バナナ 食パン	ヨーグルトバナナ ベビーせんべい 米 豚肉 青パイヤー 人参 冷) いんげん さつま芋 パクチョイ かつお節 グレーンヨーグルト バナナ ベビーせんべい	パン粥 プルーン 米 鶏もも肉 キヤベツ 人参 玉葱 ピーマン しめじ 胡瓜 沖繩豆腐 わかめ かつお節 プルーン 食パン	マッシュ南瓜 プルーン 米 豚肉 玉葱 グリンピース 冷 レタス 黄ピーマン トマト ささみ かつお節 プルーン 南瓜
23	24 お粥 豆腐と野菜の煮込み 野菜のコトコト煮 かつおだし汁	25 お粥 鶏肉と野菜の煮込み オクラとトマトのだし煮 柔らかそば	26 お粥 白身魚の煮魚 鶏と野菜の煮込み クカメの汁	27 お粥 鶏肉と冬瓜の煮込み 煮やっこ かつおだし汁	28 お粥 豚肉と野菜の煮込み 野菜のだし煮 かつおだし汁
マッシュさつま芋 梨 米 豚肉 玉葱 グリンピース 冷 沖繩豆腐 大根 人参 かつお節 さつま芋 梨	野菜粥 りんご 米 鶏もも肉 玉葱 人参 かつお節 オクラ トマト わかめ ゆで沖繩そば りんご	金時豆の柔らか煮 バナナ 米 白身魚 鶏もも肉 大根 人参 冷) 里芋 豆腐 わかめ かつお節 バナナ 金時豆	ひじき粥 青切りみかん 米 鶏もも肉 冬瓜 人参 絹ごし豆腐 かつお節 青切りみかん ひじき しらす干し	マッシュ南瓜 プルーン 米 豚肉 玉葱 グリンピース 冷 レタス 黄ピーマン トマト ささみ かつお節 プルーン 南瓜	
30 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜のおろし和え かつおだし汁	<div data-bbox="193 576 367 740" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>① 目で見る ② 脳で判断 ③ 手でつかむ ④ 脳で判断 ⑤ □まで進ぶ</p> </div> <p>脳への刺激</p>				

※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。

食べる意欲
食離乳食に慣れてくると、食べ物に触ってみまし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。人參や大根、さつま芋等も等々ステイック状にカットして柔らかく煮て握りやすくしてあげるといいですね！
汚れて片づけは大変だと思いますが、食べる意欲を育てることはとても大切な事です。この時期だけです、温かく見守っていきましょう！





献立担当 キッズランチクラブ

令和6年9月キッズだより

暑い日がまだまだ続いて残暑厳しい日も多いかと思われ、夏の疲れ、熱中症など園生活でも体調に配慮し、元気に過ごせる様に務めていきたいと思ひます。

家庭でも「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えてくださいね！

9月献立のポイント

* 青切りみかん、梨など秋の訪れを感じる食材を取り入れてます。

* 17日火曜日は十五夜でお月見うどんを用意してます。



今月のおすすめレシピ～ うさぎクッキー 連休にお子さんと一緒にクッキング！

- | | | | |
|-------|------|---|---------------------------------|
| 無塩バター | 100g | ① | バターと砂糖を泡だて器を使って砂糖のザラザラを溶かすよう混ぜ、 |
| 三温糖 | 85g | | それに卵を加え、白っぽくもったりするまで混ぜる。 |
| 卵 | 1個 | ② | ①に振った薄力粉を加えて木べらで混ぜたらクッキー生地をラップ |
| 薄力粉 | 230g | | に包み20分程生地を寝かしてなじませる。 |

- ③ 調理台に分量外の薄力粉を振り、その上で②のクッキー生地をのぼして、うさぎの型抜きでぬいて180℃オーブンで20分焼く。

☆好きな型抜きで作ってもOK！ マル型だと・・満月お月さま？

夏バテを早く回復するには

1、睡眠をしっかり取る

寝不足は体が疲れやすくなります。睡眠をしっかりとして1日の疲れを取り除きましょう。

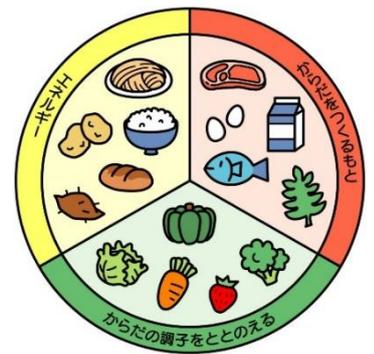
2、1日3度の食事をキチンととる

食事の回数が減ってしまうと栄養不足につながります。

3度の食事で栄養を十分に補給しましょう。

3、良質のたんぱく質とビタミンとB₁をとる

毎回の食事で肉、魚の良質のたんぱく質をとることがポイントです。夏は手軽に食べれる麺類やアイスクリームなど、糖質の多いものに偏ってしまいます、糖質の代謝に必要なビタミンB₁を多めに取るようにしましょう、豚肉・豆類・玄米・雑穀類などに含まれてます。



微量栄養素について

「味が分からない」「よく貧血で倒れる」などは現代の子供達によく見られる問題です。

これは微量栄養素の不足が原因かもしれません。微量栄養素とはビタミン・ミネラルなどごく少量で足りる栄養素のこと。バランス良い食事を心掛けていれば不足することはあません。

しかし、加工食品やファストフードの食事が多いと不足してしまうことがあります。

偏食なく何でも食べることが大切です。

雑穀御飯や胚芽パンは簡単に摂れていいですね！

