

# 令和2年9月 献立表

あじや保育園

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	あわご飯 さんまの蒲焼 おからサラダ みそ汁 フルーツ	麦茶 ビスケット オレンジゼリー	米 あわ ビスケット 砂糖 里芋 オレンジジュース	さんま おから ハム マヨネーズ かつおぶし	小松菜 人参 きゅうり サラダ菜 オレンジ アガー	フルーツ
2	水	旧盆(お弁当持参)					フルーツ
3	木	あわご飯 魚のピカタ チンゲンの中華炒め 中華スープ フルーツ	ミルク ベイクドポテト	米 あわ 小麦粉 ごま油 じゃが芋 春雨 バター	白身魚 卵 豆腐 粉チーズ 鶏ガラ ミルク	チンゲン 人参 玉葱 白菜 長ネギ パセリ パイン	フルーツ
4	金	沖縄そば ゴーヤーの白和え フルーツ	麦茶 ジューシーおにぎり	沖縄そば 白みそ 砂糖 さつま芋 塩 ドレッシング	棒かまぼこ かつおぶし 豚骨 鶏ガラ 豚肉 豆腐	にがうり 人参 にら ひじき ネギ りんご	フルーツ
5	土	もずく丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 塩 醤油 三温糖 パン かたくり粉 菜種油	豚肉 ミルク	もずく ピーマン パプリカ にんにく ネギ オレンジ	フルーツ
7	月	あわご飯 冬瓜のそぼろ煮 山海和え 清し汁 フルーツ	ミルク マフィン(卵抜き)	米 あわ ホットケーキミックス 砂糖 水あめ ミロ オリーブ油	豆腐 豚肉 生クリーム かつおぶし ミルク	冬瓜 にがうり グリンピース わかめ きゅうり 人参 スイカ	フルーツ
8	火	あわご飯 グル昆の唐揚げ 切り干しサラダ みそ汁 フルーツ	麦茶 甘菓子	米 あわ 白玉粉 押し麦 ごま かたくり粉 三温糖 菜種油	グル昆 卵 ハム 豆腐 金時豆 かつおぶし	長命草 小松菜 黄パプリカ 切干大根 きゅうり りんご	フルーツ
9	水	パン 鶏グラタン レバーサラダ わかめスープ フルーツ	麦茶 あぶらみそおにぎり	ロールパン マカロニ じゃが芋 米 塩 醤油 みそ マヨネーズ	鶏肉 ベーコン 卵 豚肉 レバー ミルク	玉葱 人参 スイートコーン トマト きゅうり わかめ オレンジ	フルーツ
10	木	納豆ご飯 昆布イリチー 南瓜のじゃこがらめ みそ汁 フルーツ	麦茶 ヨーグルトパイ	米 あわ ビスケット 粉砂糖 ストロベリーソース みそ バター	豆腐 豚肉 白す干し 納豆 チキアギ ヨーグルト ミルク	昆布 南瓜 もやし ネギ こんにゃく レモン スイカ	フルーツ
11	金	島野菜カレー フルーツヨーグルト	ミルク アメリカンドッグ	米 カレールウ 菜種油 ホットケーキ粉	鶏肉 鶏ガラ ミルク 卵 ヨーグルト ウィンナー	ヘチマ 秋長茄子 オクラ トマト フルーツカクテル	フルーツ
12	土	うどん フルーツ	ミルク 調理パン	うどん パン 塩 醤油	油揚げ かつおぶし ミルク	ねぎ わかめ バナナ	フルーツ
14	月	あわご飯 鯖の味噌煮 豆腐チャンプルー 清し汁 フルーツ	ゴーヤーカルピス 焼き芋	米 あわ 塩 醤油 さつま芋 オリーブ油 カルピス	鯖 豆腐 かつおぶし ミルク	にがうり 人参 もやし ネギ エリンギ パプリカ りんご	フルーツ
15	火	あわご飯 スタッフドピーマン わかめサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク クリームラスク	米 あわ パン粉 ケチャップ みそ 食パン アーモンド 菜種油	豚肉 卵 鶏ガラ 生クリーム ミルク	ピーマン 玉葱 人参 ヘチマ エリンギ わかめ オレンジ	フルーツ
16	水	ご飯 おから春巻き 南蛮サラダ 中華スープ フルーツ	ミルク 調理パン	米 春巻きの皮 塩 パン 醤油 ごま油	おから 鶏肉 豆腐 鶏ガラ ミルク	ブロッコリー チンゲン もやし 舞茸 ひじき レタス パイン	フルーツ
17	木	ご飯 魚の唐揚げ マカロニサラダ みそ汁 フルーツ	アイスクリームオン コーンフレーク 麦茶	米 マカロニ コーンフレーク アイスクリーム かたくり粉 塩	白身魚 卵 マヨネーズ かつおぶし 豆腐	わかめ 人参 きゅうり レタス ネギ パセリ りんご	フルーツ
18	金	お誕生会メニュー	ミルク バースデーケーキ	米 酢 砂糖 塩 ごま ケーキ かたくり粉 菜種油	鶏肉 卵 絹ごし豆腐 かつおぶし ミルク	ほうれん草 菊の花びら 絹さや かんぴょう アーサ のり スイカ	フルーツ
19	土	タコライス フルーツ	ミルク 調理パン	米 ケチャップ ソース 砂糖 パン 塩 オリーブ油	合挽肉 チーズ ミルク	人参 レタス 玉葱 バナナ	フルーツ
23	水	カシチー 猪むどうち ゴーヤーチャンプルー スヌイ フルーツ	ミルク 紅芋サターアングギー	もち米 猪むどうち用みそ 酢 米 黒米 菜種油	豚肉 カシイティラかまぼこ 豆腐 卵 ツナ ミルク	にがうり 人参 たけのこ きゅうり もずく しいたけ オレンジ	フルーツ
24	木	冷やし中華 鶏もも唐揚げ フルーツ	麦茶 いなり寿司	中華めん 酢 砂糖 醤油 米 かたくり粉 ごま油	鶏肉 ハム 卵 油揚げ ミルク	きゅうり しいたけ オレンジ	フルーツ
25	金	弁当会	ミルク フレンチトースト	食パン バター 三温糖	卵 ミルク		フルーツ
26	土	マーボ秋茄子丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 砂糖 みそ 醤油 パン かたくり粉 ごま油	豆腐 豚肉 ミルク	人参 秋長茄子 舞茸 ネギ パイン缶	フルーツ
28	月	あわご飯 鶏の照り焼き 肉じゃが 清し汁 フルーツ	ミルク さつま芋の揚げ団子	米 あわ じゃが芋 さつま芋 白玉粉 塩 砂糖 マヨネーズ	鶏肉 豆腐 豚肉 ミルク	小松菜 人参 玉葱 しいたけ こんにゃく グリンピース オレンジ	フルーツ
29	火	あわご飯 魚のレモンソースかけ 秋野菜のソテー みそ汁 フルーツ	麦茶 ウィンナー きゅうりぼりぼり	米 あわ 里芋 小麦粉 かたくり粉 オリーブ油	白身魚 ベーコン 油揚げ かつおぶし ウィンナー	秋長茄子 きゅうり 人参 レンコン レモン りんご	フルーツ
30	水	あわご飯 牛肉の三色巻き 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク チンビン	米 あわ 巻き麩 みそ チンビンミックス 菜種油	牛肉 豆腐 チーズ かつおぶし ミルク	キャベツ 人参 さやいんげん 南瓜 玉葱 チンゲン スイカ	フルーツ

栄養士 岸本弘子 作成

## ニャンニャン♪

ぼくは魚が大好きだニャン！ ぼくはよくお魚屋さんをのぞくけど、みんなはのぞいたことあるかニャア？  
グル昆、サバ、イワシ、サンマ、ミーバイ、サワラ、カレイ、エーグラー、シーラ、イラブチャー、マンボウ。カンパチ、キビナゴ  
どれも沖縄の近くの海でとれるんだよ。豚肉や牛肉よりもタンパク質やカルシウムが多く含まれているよ。

魚のあぶらには、血管に脂肪が溜まらないようにする働きがあり、生活習慣病を防ぐのに良い食べ物なんだ。  
ドシドシたべようニャア！！

## 9 月 離乳食 予定献立表 ( 期 )

日	曜日	後期 (かみかみ)	中期 (もぐもぐ)	前期 (ごっくん)	おやつ		
					中期	後期	
1	火	白身魚の煮付け サラダ菜ときゅうりのきざみ和え 人参グラッセ 小松菜の清し汁	煮魚のほぐし煮 サラダ菜ときゅうりのみじん和え 人参のみじんグラッセ 小松菜の清し汁	すりつぶし煮魚 根菜の軟らか煮 清し汁	蒸しパン	ミニオレンジゼリー ビスケット	
2	水	旧盆(お弁当持参)					
3	木	白身魚のピカタ チンゲンと卵のふわふわ炒め 白菜のスープ	白身魚のほぐし煮 白菜のスープ みじんチンゲンと卵のふわふわ炒め	魚のすりつぶし煮 チンゲンのすりつぶし煮 人参のおろし煮 清し汁	マッシュポテト	バター少なめバイクドポテト	
4	金	煮込みそば ゴーヤーの白和え さつま芋の茶巾	みじん煮込みそば ゴーヤーの白和え さつま芋の煮つぶし	ぼってりそば ゴーヤーのおろし煮 豆腐のつぶし煮 さつま芋のマッシュ	おじや	ころころジューシー	
5	土	もずく粥(もずく、豚肉、野菜、卵) 清し汁	そぼろ粥(もずく抜き) 清し汁	魚のすりつぶし煮 根菜の軟らか煮 清し汁	野菜入りおじや	調理パン	
7	月	冬瓜のそぼろ煮 人参と卵の白和え ネギのみそ汁	軟らか冬瓜のそぼろ煮 人参と卵の白和え ネギのみそ汁	豆腐とグリーンピースのすりつぶし煮 南瓜ペースト 人参のどろどろ煮 清し汁	砂糖減よれよれマフィン	ふっくらマフィン	
8	火	白身魚の煮付け パプリカと人参のきざみ煮 小松菜と卵の清し汁	煮魚のほぐし煮 パプリカと人参のみじん煮 小松菜と卵黄の清し汁	魚のすり流し パプリカのペースト 人参のマッシュ 清し汁	蒸しパン	甘さ控えめ 軟らか甘菓子	
9	水	鶏と野菜のクリーム煮 さざみレバーサラダ ポテトスープ	みじん切り鶏と野菜のクリーム煮 みじんレバーサラダ ポテトスープ	魚のどろどろ煮 根菜の軟らか煮 清し汁	根菜入りおじや	ころころジューシー油みそおにぎり	
10	木	豆腐の両面焼き 南瓜とジャコの軟らか煮 豚肉ともやしと人参とネギの清し汁	豆腐のチョット両面焼き 南瓜とジャコのみじん煮 もやしと人参とネギの清し汁	白身魚のすり流し 大根と人参のどろどろ煮 南瓜のペースト 清し汁	蒸しパン	ミニヨーグルトゼリー	
11	金	鶏肉と野菜カレー オクラのきざみ煮 清し汁 パナナヨーグルト	鶏肉と野菜のケチャップ煮 オクラのみじん煮 清し汁 パナナヨーグルト	魚のすりつぶし煮 根菜の軟らか煮 清し汁 パナナヨーグルト	蒸しパン	ミニアメリカンドッグ	
12	土	煮込みうどん フルーツ	みじん煮込みうどん フルーツ	どろどろ煮込みうどん フルーツ	根菜入りおじや	調理パン	
14	月	白身魚の煮付け 水菜の清し汁 豆腐チャンプルー	白身魚のほぐし煮 水菜の清し汁 豆腐と人参パプリカのみじん煮	すりつぶし煮魚 清し汁 人参のマッシュ もやしとパプリカのどろどろ煮	つぶし芋	軟らか焼き芋	
15	火	きざみピーマンの肉詰め きざみわかめサラダ へちまのみそ汁	みじんピーマンの肉詰め みじんわかめサラダ へちまのみそ汁	魚のすりつぶし煮 人参ペースト ポテトのマッシュ 清し汁	食パントースト	軟らかプチクリームラスク	
16	水	つぶし豚の春巻き きざみ南蛮サラダ チンゲンのスープ	おからと野菜のみじん煮 みじん南蛮サラダ チンゲンのスープ	魚のつぶし煮 根菜の軟らか煮 清し汁	蒸しパン	プチジャムサンド(ジャムは少々)	
17	木	きざみ魚の唐揚げ マカロニサラダ 豆腐のみそ汁	ほぐし魚の煮付け みじんマカロニサラダ 豆腐のみそ汁	魚のどろどろ煮 根菜の軟らか煮 ほうれん草のペースト 清し汁	きざみ蒸しパン	蒸しパン	
18	金	卵、人参、絹さや粥 きざみ鶏の唐揚げ ほうれん草ソテー 絹ごし豆腐の清し汁	人参、絹ごし粥 鶏肉のほぐし煮 ほうれん草みじん煮 絹ごし豆腐の清し汁	魚のすりつぶし煮 人参と大根のどろどろ煮 ほうれん草ペースト 清し汁	蒸しパン	ふっくらスポンジケーキ	
19	土	タコライス 清し汁	タコライス 清し汁	魚のどろどろ煮 根菜の軟らか煮 清し汁	根菜入りおじや	調理パン	
23	水	こんにゃくとシイタケ抜き軟らか人参入り豚汁 きざみゴーヤーチャンプルー きゅうりのきざみ煮	人参入り豚汁 みじんゴーヤーチャンプルー きゅうりのみじん煮	魚のすりつぶし煮 根菜の軟らか煮 清し汁	紅芋入りしっとり蒸しパンきざみ	紅芋入りふっくら蒸しパン	
24	木	きざみ冷やし中華 鶏のきざみ唐揚げ 清し汁	きざみ冷やし中華 鶏肉のみじん煮 清し汁	白身魚のすりつぶし煮 清し汁 ほうれん草ペースト 人参のおろし煮	ぼろぼろ雑炊	ころころいなり寿司	
25	金	弁当会				食パントースト	プチフレンチトースト
26	土	そぼろ粥 清し汁	ぼってりそぼろ粥 清し汁	白身魚のすりつぶし煮 だろどろ野菜粥 清し汁	根菜入りおじや	調理パン	
28	月	鶏の照り焼き こんにゃく抜き軟らか肉じゃが 小松菜と豆腐の清し汁	鶏のぼってり煮 小松菜と豆腐の清し汁 豚肉とこんにゃく抜きみじんじゃが芋	魚のすりつぶし煮 人参とじゃが芋のつぶし煮 グリーンピースのどろどろ煮 小松菜の清し汁	さつま芋のつぶし煮	さつま芋の軟らか煮	
29	火	白身魚のフィンガーフライ 小松菜の清し汁 茄子、人参、ブロッコリーの軟らか煮	白身魚のほぐし煮 小松菜の清し汁 茄子、人参、ブロッコリーのみじん煮	白身魚のすり流し 清し汁 人参とブロッコリーのくず煮 小松菜のどろどろ煮	野菜入りおじや	ウィンナーときゅうりのみじん煮	
30	水	牛肉とチーズの三色煮 きざみ豆腐チャンプルー チンゲンと麩の清し汁	人参とさやいんげんのチーズ煮 みじん豆腐チャンプルー チンゲンと麩の清し汁	魚のどろどろ煮 人参とじゃが芋のマッシュ キャベツのどろどろ煮 清し汁	きざみチンビン(黒糖減)	プチチンビン(黒糖減)	

☆ 主食(全粥 7倍粥 10倍粥)とフルーツとミルクが紙面上省かれています。

強い日差しが和らぎ、クーラーの利きが良くなったこの頃です。 離乳食はすすんでいますか？

食欲はいかがですか？ 最近になって、やっと台風の影響から回復し、県内外からの 野菜、くだもの、魚類が店先にたくさん並んでいます。 夏野菜、秋野菜と品数も豊富です。

乳児の食欲や発育に合わせ、無理強いせずゆっくりと離乳食を広げ楽しいひとときにしましょう。