

令和3年 9月 予定献立表

ガジマル保育園

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	水	あわご飯 おからハンバーグ レバニラ炒め 中華スープ フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	米 あわ じゃが芋 ケチャップ コーンフレーク 塩 三温糖 ごま油	レバー おから 豚肉 卵 鶏ガラ ミルク	ブロッコリー 人参 玉葱 わかめ もやし チンゲン オレンジ	フルーツ	
2	木	あわご飯 さんまの蒲焼 大根サラダ みそ汁 フルーツ	ミルク オレンジケーキ	米 あわ かたくり粉 みそ 砂糖 小麦粉 バター マヨネーズ 醤油	さんま 豆腐 卵 煮干し ミルク	ほうれん草 大根 きゅうり セロリー トマト りんご オレンジ パイン	フルーツ	
3	金	あわご飯 スタッフピーマン 切り干しサラダ へちまスープ フルーツ	ミルク クリームラスク	米 あわ パン粉 塩 砂糖 食パン ドレッシング	豚肉 卵 ハム 鶏ガラ 生クリーム ミルク	ピーマン 玉葱 人参 パプリカ 切干大根 へちま エリンギ スイカ	フルーツ	
4	土	三色丼 フルーツ	ミルク グレープゼリー	米 塩 砂糖 醤油 ごま油 菜種油	豚肉 卵 ミルク	からし菜 生姜 バナナ	フルーツ	
6	月	島野菜カレー フルーツヨーグルト	ゴーヤーカルピス 焼き芋	米 カレールウ ソース 塩 さつまいろ カルピス オリーブ油	鶏肉 レバー 鶏ガラ ヨーグルト	秋茄子 へちま オクラ トマト ゴーヤー カクテル	フルーツ	
7	火	あわご飯 カレイ唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ	ミルク バナナケーキ	米 あわ 塩 三温糖 みそ 小麦粉 砂糖 ごま サラダ油	カレイ 油揚げ 卵 煮干し ミルク	ごぼう 白菜 ブロッコリー 人参 パプリカ ネギ バナナ オレンジ	フルーツ	
8	水	あわご飯 野菜オムレツあんかけ 春雨サラダ コーンスープ フルーツ	ミルク ジャムサンド	米 あわ 春雨 かたくり粉 コッペパン ジャム	卵 ハム 鶏ガラ ミルク	ブロッコリー 人参 玉葱 長ネギ 小松菜 えのき茸 きゅうり パイン	フルーツ	
9	木	沖縄そば ゴーヤーの白和え フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 米 みそ ドレッシング	豚肉 棒かまぼこ 豆腐 豚骨 鶏ガラ ミルク	ゴーヤー 人参 ネギ 塩昆布 りんご ニラ	フルーツ	
10	金	あわご飯 昆布イリチー 南瓜のじゃこがらめ みそ汁 フルーツ	ミルク タンナファクル	米 あわ 三温糖 みそ 小麦粉 粉黒糖 菜種油	豚肉 豆腐 チキアギ 白す干し 煮干し ミルク	南瓜 もやし ネギ 昆布 こんにゃく オレンジ	フルーツ	
11	土	マーボ秋茄子丼 フルーツ	ミルク 芋パン	米 塩 醤油 砂糖 パン ごま油	豆腐 豚肉 鶏ガラ ミルク	秋長茄子 人参 ネギ 舞い茸 バナナ	フルーツ	
13	月	あわご飯 干草焼き ひじき炒め煮 みそ汁 フルーツ	ミルク 大学芋	米 あわ 塩 醤油 みそ さつまいろ ごま 菜種油	豆腐 豚レバー 卵 煮干し 油揚げ ミルク	ブロッコリー パプリカ チンゲン ひじき しいたけ こんにゃく 梨	フルーツ	
14	火	あわご飯 鶏のレモンソースかけ 冷拌五条 コーンスープ フルーツ	野菜ジュース メロンパン	米 あわ 春雨 酢 砂糖 パン	鶏肉 卵 煮干し 生クリーム	人参 きゅうり 玉葱 クリームコーン わかめ パセリ オレンジ 野菜ジュース	フルーツ	
15	水	あわご飯 グル昆のプチプチフライ 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク お好み焼き	米 あわ 小麦粉 ごま パン粉 お好み焼き粉 みそ 菜種油	グル昆 豆腐 ポーク 卵 煮干し ミルク	小松菜 キャベツ 人参 もやし しめじ パプリカ 青のり スイカ	フルーツ	
16	木	スパゲティミートソース ミモザサラダ 冬瓜のスープ フルーツ	ミルク 鮭にぎり	スパゲティ トマトペースト ソース 塩 醤油 オリーブ油	豚肉 粉チーズ 鶏ガラ 鮭 卵 ミルク	ブロッコリー 玉葱 人参 ピーマン 冬瓜 にはり パセリ 焼きのり りんご	フルーツ	
17	金	黒米ご飯 猪むどうち ゴーヤーチャンプルー スヌイ フルーツ	麦茶 紅芋アイスクリーム	もち米 米 いなむどち用みそ 黒米	豚肉 カンシテイラかまぼこ 豆腐 ツナ 卵	ゴーヤー たけのこ こんにゃく もずく しいたけ きゅうり 青切みかん	フルーツ	
18	土	カンダバー入りぼろぼろジュシー 湯し豆腐 茹卵 フルーツ	ミルク きりんパン	米 さつまいろ パン	湯し豆腐 豚肉 卵 ミルク	カンダバー 人参 チンゲン ネギ 焼きのり バナナ	フルーツ	
21	火	あわご飯 月見ハンバーグ 中華和え 中華スープ フルーツ	ミルク 豆腐入りみたらしだんご	米 あわ パン粉 砂糖 醤油 ごま油	豚肉 うずらの卵 鶏ガラ ミルク	小松菜 大根 きゅうり セロリー しめじ れんこん トマト りんご	フルーツ	
22	水	あわご飯 おからクロquette 秋野菜のソテー みそ汁 フルーツ	ミルク ビスケット シークワーサーゼリー	米 あわ じゃが芋 小麦粉 塩 ビスケット 三温糖 バター	おから 豚肉 卵 ベーコン 煮干し ミルク	秋長茄子 れんこん 南瓜 わかめ アガー シークワーサー オレンジ	フルーツ	
24	金	あわご飯 豚肉の生姜焼き ウカライリチー みそ汁 フルーツ	ミルク アガラサー	米 あわ 巻き麩 みそ 強力粉 粉黒糖 ごま油	豚肉 おから ツナ 煮干し ミルク	南瓜 人参 もやし 玉葱 にら にんにく りんご	フルーツ	
25	土	月見うどん フルーツ	ミルク スティックパン	うどん 塩 醤油 パン	卵 鳴戸 ミルク	ネギ バナナ	フルーツ	
27	月	タコライス ヨーグルトサラダ スープ	ミルク オートミールクッキー	米 ケチャップ ソース 塩 醤油 小麦粉 粉黒糖 オートミール	豚肉 チーズ ヨーグルト 卵 鶏ガラ ミルク	トマト レタス チンゲン 人参 にんにく パセリ みかん缶 バナナ	フルーツ	
28	火	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	ミロミルク ベイクドポテト	米 あわ じゃが芋 小麦粉 塩 春雨 塩 醤油 ごま バター	白身魚 豆腐 卵 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	
29	水	誕生会		カルピス パースデーケーキ	米 酢 砂糖 ごま 醤油 パースデーケーキ カルピス	卵 絹ごし豆腐 煮干し 鶏肉	しいたけ かんぴょう 絹さや ほうれん草 菊の花びら アオサ スイカ	フルーツ
30	木	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 おにぎり	ロールパン マカロニ バター じゃが芋 米 塩 マヨネーズ	鶏肉 レバー 卵 ベーコン チーズ 鶏ガラ ミルク	玉葱 人参 きゅうり トマト わかめ コーン オレンジ	フルーツ	

管理栄養士 岸本弘子

令和3年 9月 離乳食 予定献立表

ガジマル保育園

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	水	ブロッコリーと玉葱軟らか煮 きざみ野菜のそぼろ煮 南瓜とじゃが芋のころころ清し汁	ブロッコリーと玉葱軟らか煮 きざみ野菜のそぼろ煮 南瓜とじゃが芋のころころ清し汁	鶏レバーのペースト ブロッコリーのペースト 黄パプリカのどろどろ煮 南瓜とじゃが芋の汁	つぶしコーンフレークインミルク コーンフレークミルク	
2	木	白身魚の煮付け きざみ野菜和え 豆腐とほうれん草の清し汁	煮魚のほぐし煮 みじん野菜和え 豆腐とほうれん草の清し汁	すりつぶし煮魚 大根ときゅうりヨーグルト和え トマトペースト ほうれん草のどろどろスープ	軟らかオレンジケーキのきざみ 軟らかオレンジケーキ	
3	金	みじん野菜そぼろ煮 サラダ エリンギ抜きへちまスープ	みじん野菜のそぼろ煮 サラダ エリンギ抜きへちまスープ	豚肉のすりつぶし煮 ピーマンペースト トマトのマッシュ エリンギ抜きへちまスープ	パンのミルク煮 軟らかブチクリームラスク	
4	土	二色粥(豚肉、からし菜) 清し汁	二色粥(豚肉、からし菜) 清し汁	からし菜と人参のつぶし粥 豆腐のすり流し	バナナ入り軟らか蒸しパン バナナ入り蒸しパン	
6	月	鶏肉と野菜きざみ煮 スープ フルーツヨーグルト	鶏肉野菜のみじん煮 スープ フルーツヨーグルト	レバーのおろしりんご煮 オクラのおろし煮 トマトペースト ヘチマのスープ バナナヨーグルト	つぶし芋 軟らか焼き芋	
7	火	カレイのほぐし煮 茹ブロッコリー 軟らかきんぴらごぼう 白菜のみそ汁	カレイのほぐし煮 茹みじんブロッコリー ごぼうと人参のみじん煮 白菜の清し汁	カレイのすり流し ブロッコリーのどろどろ煮 人参のマッシュ 白菜の清し汁	バナナ入り軟らか蒸しパン バナナ入り蒸しパン	
8	水	茸抜き野菜軟らか煮 小松菜きゅうりお浸し コーンスープ	みじん野菜のみじん煮 小松菜ときゅうりの煮浸し コーンスープ	実なし よれよれ茶碗蒸しのブロッコリーあんかけ 小松菜とおろし人参の煮物 コーンスープ	ジャムサンドのきざみ ブチジャムサンド(ジャムは少々)	
9	木	煮込みそば さつま芋の白和え	みじん煮込みそば さつま芋の白和え	ぼつてりそば 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	雑炊 おじや	
10	金	豆腐の両面焼き 南瓜の軟らか煮 もやしの清し汁	豆腐のチョツと両面焼き 南瓜のみじん煮 もやしの清し汁	ジャコのすり流し もやしと人参のどろどろ煮 南瓜のペースト ネギの清し汁	黒糖減しっとりタンナファクル 黒糖減 ブチタンナファクル	
11	土	そぼろ粥(舞い茸抜き) スープ	ぼつてりそぼろ粥(豆腐と舞い茸抜き) スープ	どろどろ野菜粥 卵黄と水菜のスープ	砂糖減よれよれマフィン 砂糖減マフィン	
13	月	軟らか千草焼き チンゲンのみそ汁 ひじき、こんにやく抜き軟らか煮	しいたけ抜き炒り豆腐 人参ともやしのみじん煮 チンゲンのみそ汁	ブロッコリーと豆腐のすりつぶし煮 人参ともやしのどろどろ煮 チンゲンの清し汁	つぶし芋 軟らかブチ大学芋	
14	火	鶏の軟らか煮 野菜のみじん煮 コーンスープ	きざみ鶏のレモン風煮 わかめ抜きぼつてり煮 コーンスープ	鶏のすりつぶしレモン風味 人参のマッシュ 春雨ときゅうりのすりつぶし煮 コーンスープ	卵ボーロ フルーツ マンナ フルーツ	
15	水	白身魚のほぐし煮 小松菜清し汁 豆腐チャンプルー	ほぐし魚 小松菜の清し汁 豆腐と人参パプリカのみじん煮	魚のすり流し 小松菜の清し汁 人参のマッシュ もやしとパプリカのどろどろ煮	みじんキャベツと卵黄スクランブル ふつくらお好み焼き	
16	木	きざみスパゲティのミートソースかけ ポイルブロッコリー 冬瓜のスープ	みじんスパゲティのミートソースとろとろ煮 ポイルブロッコリー 冬瓜スープ	スパゲティのつぶし煮のトマトミートソースかけ ブロッコリーのマッシュ 冬瓜のスープ	雑炊 鮭のおじや	
17	金	こんにやくとしいたけ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	豆腐入り豚汁 おろしゴーヤーのすりつぶし 人参のペースト きゅうりのおろし煮	しっとり蒸しパンきざみ ふつくら蒸しパン	
18	土	豚肉と人参とさつま芋のおじや 湯し豆腐	豚肉と人参とさつま芋の雑炊 湯し豆腐	さつま芋と人参のすりつぶし粥 湯し豆腐のすりつぶし	チーズと人参入り蒸しパン チーズと人参入り蒸しパン	
21	火	煮込みハンバーグ 大根ときゅうりとトマトのきざみ煮 小松菜スープ	みじん野菜のそぼろ煮 大根ときゅうりとトマトのみじん煮 小松菜スープ	豚肉と玉葱のどろどろ煮 大根とトマトのペースト 小松菜のどろどろ煮 おろしセロリーの清し汁	皮除き あずき粥 皮除き あずきおじや	
22	水	挽肉と野菜のみじん煮 玉葱、人参、ブロッコリーの軟らか煮 南瓜汁	じゃが芋とパプリカ 挽肉の軟らか煮 玉葱、人参、ブロッコリーのみじん煮 南瓜汁	パプリカと挽肉のすりつぶし煮 じゃが芋ペースト 茄子(皮むく)人参とブロッコリーのくず煮 南瓜汁	卵ボーロ フルーツ マンナ フルーツ	
24	金	豚肉のきざみ軟らか煮 南瓜の軟らか煮 おからとツナ抜き軟らか煮 清し汁	豚肉のみじん軟らか煮 南瓜の茶巾 もやし人参にらのみじん煮 清し汁	豚肉のすりつぶし煮 ニラともやしと人参のつぶし煮 南瓜ペースト 麩の清し汁	アガラサーのきざみ ブチふつくらアガラサー	
25	土	野菜入り軟らかうどん	野菜入りくたくうどん	卵黄と野菜入り煮つぶしうどん 人参のマッシュ	豚肉と野菜入り粥 豚肉と野菜入りおじや	
27	月	豚肉と野菜の軟らか煮 フルーツヨーグルト スープ	豚肉と野菜のぼつてり煮 フルーツヨーグルト スープ	豚肉と野菜のつぶし粥 フルーツヨーグルト トマトのスープ	黒糖風味オートミールミルク煮 黒糖風味オートミールミルク煮	
28	火	白身魚のほぐし煮 白菜スープ 人参、玉葱、チンゲン、豆腐の軟らか煮	白身魚のほぐし煮 白菜のスープ 人参、玉葱、チンゲン、豆腐のみじん煮	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 白菜のスープ	マッシュポテト バター少なめベイクドポテト	
29	水	誕生会		人参、絹ごし粥 白身魚のほぐしピューレ煮 ほうれん草のみじん煮 絹ごし豆腐の清し汁	人参、絹ごし粥 魚のすりつぶしピューレ煮 ほうれん草ペースト 清し汁	スポンジのミルク少々かけ ふつくらスポンジケーキ
30	木	鶏と野菜の軟らか煮 きざみレバーサラダ ポテトスープ	みじん切り鶏と野菜のみじん煮 みじんレバーサラダ ポテトスープ	おろし野菜のクリーム煮 レバーとトマトのペースト きゅうりのペースト ポテトスープ	ぼつてり粥 おじや	

☆ 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。

管理栄養士 岸本弘子

9~11ヶ月頃の離乳食(後期)

●食材

ごはんは全がゆから軟飯へ進みます。卵や植物油も使えます。果物は柔らかく煮ましょう。

●味

薄味を心がけましょう。

●形状

歯ぐきでつぶせる硬さ(バナナくらい)にします。

●量

一日3回食。母乳 ミルクは徐々に減らしていきます。

●与え方

自分で食べたい意欲をのびします。手づかみしやすい大きさやスティック状のものをメニューにとり入れましょう。コップで飲む練習も始めます。

好き嫌いへの対応

離乳食も9~11ヶ月頃になると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。特に、はじめて口にしているものや食べ慣れていないものは、なかなか食べてくれません。食べないからといって与えるのをあきらめるのではなく、調理法を変えたり、味つけを変えたりして、少しずつ与えてみると良いでしょう。ただし、どうしても食べない場合は空腹ではない場合も、だらだら続けるのではなく、20分ぐらいで切り上げるようにしましょう。

水分補給のポイント

子どもは大人よりも身体の水分量の割合が多いため、脱水症状を起こしやすいです。運動後、入浴後、汗をかく前後、子どもが欲しがるときが水分補給のタイミング。特に汗をたくさんかく季節は、こまめに水分を与えるよう心がけましょう。飲ませるものは、麦茶、湯冷まし、母乳、ミルクが良いです(生後3ヶ月くらいまでは母乳、ミルクで十分)。脱水が疑われる場合は、乳幼児用のイオン引用を上手に使いましょう。