

# 令和3年9月予定献立表

## 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	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	ミルク バナナケーキ	米 あわ じゃが芋 サラダ油 小麦粉 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 チンゲン バナナ 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 調理パン	米 あわ かたくり粉 みそ 砂糖 パン マヨネーズ 醤油	さんま 豆腐 卵 ミルク	ほうれん草 大根 きゅうり セロリー トマト オレンジ	フルーツ
3	金	あわご飯 スタッルドピーマン 切り干しサラダ へちまスープ フルーツ	ミルク ベイクドチーズケーキ	米 あわ パン粉 塩 砂糖 ビスケット ドレッシング	豚肉 ハム クリームチーズ 鶏ガラ 卵 ヨーグルト ミルク	ピーマン 玉葱 切干大根 へちま エリンギ スイカ	フルーツ
4	土	マーボ秋茄子井 フルーツ	ミルク 調理パン	米 塩 醤油 砂糖 パン ごま油	卵 豆腐 豚肉 ミルク	秋長茄子 人参 ネギ 舞い茸 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 さつま芋 カルピス	鶏肉 レバー 卵 ヨーグルト	秋茄子 へちま オクラ トマト ゴーヤー りんご カクテルフルーツ	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 オレンジケーキ	米 あわ 塩 三温糖 みそ 小麦粉 砂糖 ごま バター	カレイ 油揚げ 卵 ミルク	ごぼう 白菜 ブロッコリー 人参 パプリカ パイン	フルーツ
8	水	あわご飯 オムレツ野菜あん 春雨サラダ コーンスープ フルーツ	ミルク クリームラスク	米 あわ 春雨 かたくり粉 食パン 砂糖アーモンド	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	麦茶 ジュシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 米 上白糖 ドレッシング	豚肉 棒かまぼこ 豆腐 豚骨 鶏ガラ	ゴーヤー 人参 ネギ ひじき 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 ミルク	南瓜 もやし ネギ 昆布 こんにやく オレンジ	フルーツ
11	土	カンダパー入りぼろぼろジュシー 湯し豆腐 フルーツ	ミルク 調理パン	米 さつま芋(黄) パン みそ 米 三温糖	湯し豆腐 豚肉 ミルク	カンダパー 人参 チンゲン ネギ バナナ	フルーツ
13	月	あわご飯 千草焼き ひじき炒り煮 みそ汁 フルーツ	ミルク 大学芋	米 あわ 塩 醤油 みそ さつま芋 ごま 菜種油	豆腐 豚レバー 豚肉 卵 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 こんにやく 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	ミルク マフィン	米 あわ 春雨 酢 砂糖 ホットケーキミックス ミロ	鶏肉 卵 生クリーム ミルク	きゅうり 玉葱 クリームコーン わかめ パセリ バナナ オレンジ	フルーツ
15	水	あわご飯 グル昆のプチプチ焼き 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク チンピン	米 あわ 小麦粉 パン粉 小麦粉 みそ 菜種油	グル昆 豆腐 ポーク 卵 ミルク	小松菜 キャベツ 人参 もやし しめじ パプリカ 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	麦茶 鮭にぎり	スパゲティ トマトペースト 塩 醤油 オリーブ油	豚挽肉 粉チーズ 鶏ガラ 鮭 卵	ブロッコリー 玉葱 人参 もずく 冬瓜 にら りんご	フルーツ
17	金	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	米 いなむどち用みそ サターアングギーミックス	豚肉 カシイティラかまぼこ 豆腐 ツナ 卵 ミルク	ゴーヤー たけのこ もずく しいたけ 青切みかん	フルーツ
18	土	うどん フルーツ	ミルク 調理パン	うどん 塩 醤油 パン 菜種油	鶏肉 油揚げ ミルク	ネギ わかめ 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	麦茶 月見だんご	米 あわ パン粉 砂糖 醤油 白玉粉 ごま油	豚挽肉 うずらの卵 鶏ガラ 豆腐	小松菜 大根 きゅうり れんこん トマト りんご	フルーツ
22	水	あわご飯 おからコロッケ 秋野菜のソテー みそ汁 フルーツ	麦茶 ビスケット シークワサーゼリー	米 あわ じゃが芋 小麦粉 ビスケット 三温糖 バター	卵 ベーコン おから 豚挽肉	秋長茄子 れんこん 南瓜 シークワサー 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 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	二色井 フルーツ	ミルク 調理パン	米 塩 砂糖 醤油 パン ごま油 菜種油	豚肉 ミルク	小松菜 生姜 バナナ	フルーツ
27	月	タコライス フルーツヨーグルト スープ	ミルク オートミールクッキー	米 ケチャップ 小麦粉 粉黒糖 オートミール	豚挽肉 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 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	ミルク コーンフレーク	米 あわ じゃが芋 春雨 小麦粉 コーンフレーク	白身魚 豆腐 卵 鶏ガラ ミルク	チンゲン 人参 玉葱 きゅうり 白菜 長ネギ パセリ パイン	フルーツ
29	水	お誕生会メニュー	ミルク パースデーケーキ	米 酢 砂糖 ごま 醤油 パースデーケーキ	鶏肉 卵 絹ごし豆腐 ミルク	しいたけ かんぴょう アオサ ほうれん草 菊の花びら 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 油みそおにぎり	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 納豆 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

栄養士 岸本弘子 作成

### 災害時に備えて

#### 絵本を通じて食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに「食」への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

#### 積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類されます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。

#### 非常食の確認

乾パンやマフィン、カレー、炒飯などの非常食は、3大アレルゲンの卵、牛乳、小麦を使用しているものがほとんど。食物アレルギーの子どもの安心して口にできるものかを確認しましょう。米ならアレルギーを起こしにくく、赤ちゃんからお年寄りまで食べられるので、アルファ米などの用意があると良いでしょう。

#### 名札の作成を

子どもはアレルギーの有無を知らせるのが困難です。アレルギーがあるならアレルゲンや緊急用の対応、連絡先を明記した名札・ゼッケンを用意しておき、災害時には必ず身につけましょう。

# 令和3年 9月 離乳食 予定献立表 ( 期)

あじや保育園

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	きざみおからハンバーグ きざみレバニラ炒め 南瓜とじゃが芋のころころスープ	みじんおからハンバーグ みじんレバニラ炒め 南瓜とじゃが芋のころころスープ	魚のペースト 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	バナナ入り軟らか蒸しパン バナナ入り蒸しパン
2	木	白身魚の煮付け 大根ときょうりの和え物 きざみトマト 豆腐とほうれん草の清し汁	煮魚のほぐし煮 大根ときょうりの和え物 みじんトマト 豆腐とほうれん草の清し汁	すりつぶし煮魚 大根ときょうりの和え物 トマトペースト 豆腐とほうれん草の清し汁	おじや 調理パン
3	金	きざみスタッフドピーマン きざみ切干しサラダ エリンギ抜きへちまスープ	みじんスタッフドピーマン みじん切干しサラダ エリンギ抜きへちまスープ	人参のすりつぶし煮 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	蒸しパン 蒸しパン
4	土	そぼろ粥(舞い茸抜き) 清し汁	ぼつてりそぼろ粥(豆腐と舞い茸抜き) 清し汁	どろどろ野菜粥 清し汁	おじや 調理パン
6	月	島野菜の軟らか煮 りんごヨーグルト 清し汁	島野菜の軟らか煮 りんごヨーグルト 清し汁	玉葱のどろどろ煮 トマトペースト 清し汁 りんごヨーグルト	つぶし芋 軟らか焼き芋
7	火	カレイのムニエル 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	軟らかオレンジケーキのきざみ 軟らかオレンジケーキ
8	水	オムレツ茸抜き野菜あんかけ 小松菜きゅうりお浸し コーンスープ	ふわふわ炒め卵のみじん野菜あんかけ 小松菜ときょうりの煮浸し 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	食パントースト 食パントースト
9	木	煮込みそば ゴーヤーの白和え	みじん煮込みそば ゴーヤーの白和え	ぼつてりそば 人参のおろし煮 豆腐のつぶし煮 さつま芋のマッシュ	雑炊 ころころジュシーおにぎり
10	金	豚肉のきざみ煮 南瓜とジャコの軟らか煮 豆腐ともやしと人参の清し汁	豚肉のみじん煮 南瓜とジャコのみじん煮 豆腐ともやしと人参の清し汁	魚のすり流し もやしと人参のどろどろ煮 南瓜のペースト 清し汁	蒸しパン 蒸しパン
11	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	おじや 調理パン
13	月	軟らか千草焼き チンゲンの清し汁 こんにやく抜きひじき軟らか煮	しいたけ抜き炒り豆腐の卵黄とじ 人参ともやしのみじん煮 チンゲンの清し汁	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 軟らか焼き芋
14	火	蒸し鶏のレモンソースかけ 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 春雨ときょうりのすりつぶし煮 コーンスープ	砂糖減よれよれマフィン 砂糖減マフィン
15	水	白身魚の煮付け 小松菜と卵の清し汁 豆腐チャンプルー	白身魚のほぐし煮 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	おじや 蒸しパン
16	木	きざみスパゲティのミートソースかけ ブロッコリーのミモザサラダ 冬瓜のスープ	みじんスパゲティのミートソースとどろどろ煮 ボイルブロッコリー 冬瓜のスープ	スパゲティのつぶし煮のトマトミートペーストかけ ブロッコリーのマッシュ 冬瓜のスープ	野菜入りおじや ころころおにぎり
17	金	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	豆腐入り清し汁 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	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
18	土	鶏肉入り軟らかうどん	鶏肉入りくたくたうどん	鶏肉入り煮つぶしうどん	おじや 調理パン
21	火	煮込みハンバーグ 大根の軟らか煮 大根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 大根のみじん煮 大根とトマトのみじん煮 小松菜スープ	魚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 清し汁	豆腐入り蒸しパン 豆腐入り蒸しパン
22	水	じゃが芋のスティックコロケ(豚挽肉入り) 茄子、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 人参、ブロッコリーのみじん煮 南瓜汁	パプリカのすりつぶし煮 じゃが芋ペースト 人参とブロッコリーのくず煮 南瓜汁	野菜入りおじや 野菜入りおじや
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 麩の清し汁	豚肉とみじん軟らか煮 南瓜の茶巾 もやしと人参にらのみじん煮 麩の清し汁	鶏肉のすりつぶし煮 もやしと人参のつぶし煮 南瓜ペースト 清し汁	アガラサーのきざみ プチふっくらアガラサー
25	土	二色粥(豚肉、小松菜) 清し汁	二色粥(豚肉、小松菜) 清し汁	小松菜と人参のつぶし粥 清し汁	おじや 調理パン
27	月	豚肉と野菜のチーズ粥 フルーツヨーグルト 人参とチンゲンのスープ	豚肉と野菜のぼつてりチーズ煮 フルーツヨーグルト 人参とチンゲンのスープ	野菜のつぶし粥 フルーツヨーグルト 清し汁	蒸しパン 蒸しパン
28	火	白身魚のピカタ きざみチンゲン炒め 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 白菜のスープ	根菜入りおじや 根菜入りおじや
29	水	卵、人参、絹さや粥 鶏肉のきざみ煮 ほうれん草和え 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	人参、絹さや粥 魚のすりつぶし煮 ほうれん草ペースト 清し汁	蒸しパン 蒸しパン
30	木	鶏と野菜のクリーム煮 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クリーム煮 みじんレバーサラダ ポテトスープ	おろし野菜煮 トマトのペースト きゅうりのペースト ポテトスープ	野菜入りぼつてり粥 ころころ油みそおにぎり

栄養士 岸本弘子 作付

☆ 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。

## 9～11ヶ月頃の離乳食(後期)

### 好き嫌いへの対応

### 水分補給のポイント

#### ●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。

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、はじめて口にす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。

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。