



令和4年9月の予定献立表

あじや保育園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	木	あわごはん, おからコロッケ 秋野菜ソテー, きのこのスープ フルーツ	ミルク コーンフレーク	おから, 豚ひき肉, 卵, ベーコン, 牛乳	米, あわ, じゃがいも, 小麦粉, パン粉, コーンフレーク	たまねぎ, 赤ピーマン, なす, にんじん, ブロッコリー, れんこん, えのき, ぶなしめじ, パイン
2	金	あわごはん, 魚の蒲焼き チンゲン菜の中華炒め, 中華スープ フルーツ	ミルク 焼き芋	さんま, 豆腐, 牛乳	米, あわ, はるさめ, 片栗粉, ごま, さつまいも	チンゲンサイ, にんじん, たまねぎ, えのき, しいたけ, はくさい, 長ネギ, りんご
3	土	鶏丼, フルーツ	ミルク 調理パン	鶏もも, 牛乳	米, パン	たまねぎ, たけのこ, にんじん, みつば, 干しいたけ, パナナ
5	月	カシチー, イナムドゥチ ゴーヤーチャンプルー, スヌイ, フルーツ	ミルク アガラサー	豚肉, かまぼこ, 豆腐, ツナ水煮缶, 卵, 牛乳	米, もち米, 黒米, こんにゃく, 強力粉	干しいたけ, たけのこ, にんじん, ゴーヤー, たまねぎ, もずく, きゅうり, パイン
6	火	あわごはん, 白身魚のプチプチ焼き 小松菜のサラダ, みそ汁, フルーツ	ミルク ベイクドポテト	キングクリップ, 牛乳	米, あわ, 小麦粉, パン粉, ごま, さつまいも, じゃがいも	こまつな, にんじん, だいこん, 長ネギ, りんご
7	水	あわごはん, オムレツ野菜あん ポテトサラダ, みそ汁, フルーツ	ミルク きなこラスク	卵, ヨーグルト, 豆腐, 牛乳, きな粉	米, あわ, 片栗粉, じゃがいも, パン, 砂糖	たまねぎ, ブロッコリー, えのき, 赤ピーマン, 黄ピーマン, にんじん, コーン, グリンピース, 長ネギ, オレンジ
8	木	あわごはん, レパニラ炒め 春雨サラダ, スープ, フルーツ	ミルク バナナケーキ	レバー, ハム, 豆腐, 牛乳, 卵	米, あわ, 片栗粉, はるさめ, 小麦粉	にら, にんじん, もやし, 黄ピーマン, こまつな, 赤ピーマン, きゅうり, たまねぎ, わかめ, スイカ, パナナ
9	金	あわごはん, お月見ハンバーグ ごぼうサラダ, 野菜スープ, フルーツ	ミルク 白玉きな粉団子	豚ひき肉, 卵, 牛乳, ハム, 豆腐, きな粉	米, あわ, パン粉, ごま, 白玉粉, 砂糖	たまねぎ, ブロッコリー, にんじん, ごぼう, 赤ピーマン, きゅうり, しめじ, キャベツ, エリンギ, パイン
10	土	肉うどん フルーツ	ミルク 調理パン	牛乳, 豚肉	うどん, パン	たまねぎ, にんじん, ほうれん草, 長ネギ, パナナ
12	月	あわごはん, 豚のしょうがやき ウカライリチー, みそ汁, フルーツ	ミルク 豆腐スコーン	豚肉, おから, 豚ひき肉, 牛乳, 豆腐	米, あわ, HM粉	ブロッコリー, ひじき, にんじん, たまねぎ, こまつな, だいこん, りんご
13	火	あわごはん, 魚の唐揚げ きんぴらごぼう, みそ汁, フルーツ	ミルク 焼きとうもろこし	カレイ, 牛乳	米, あわ, ごま, じゃがいも	ごぼう, にんじん, 黄ピーマン, なす, りんご, とうもろこし
14	水	沖縄そば, ゴーヤーの白和え, フルーツ	麦茶 ジュースおにぎり	三枚肉, かまぼこ, 豆腐	沖縄そば, さつまいも, ごま, 米	こねぎ, ゴーヤー, にんじん, コーン, スイカ, ひじき, にら
15	木	グファン(あわごはん), クーパイリチー かぼちゃのじゃこがらめ, ウシル(汁物) フルーツ	ミルク 紅芋サターアンダギー	豚肉, さつまいも, 揚げ, しらす, 牛乳, 卵	米, あわ, こんにゃく, 小麦粉	こんぶ, にんじん, かぼちゃ, キャベツ, もやし, パイン
16	金	あわごはん, 肉詰めピーマン ポリポリサラダ, ハチマスープ, フルーツ	ミルク タンナファクルー	豚ひき肉, 卵, 牛乳	米, あわ, パン粉, 片栗粉, 小麦粉, 三温糖	ピーマン, たまねぎ, だいこん, にんじん, 黄ピーマン, きゅうり, ハチマ, エリンギ, 長ネギ, オレンジ
17	土	もずく丼, フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉, 牛乳	米, 片栗粉, パン	もずく, 黄ピーマン, 赤ピーマン, こねぎ, パナナ
20	火	スパゲティミートソース, ミモザサラダ 冬瓜スープ, フルーツ	麦茶 おにぎり	豚ひき肉, 卵, しらす	スパゲティ, 米	たまねぎ, にんじん, グリンピース, ブロッコリー, とうがん, にら, りんご, 青じそ, 梅びしお, 焼きのり
21	水	あわごはん, 千草焼き, ひじきの炒め煮 みそ汁, フルーツ	麦茶 ビスケット オレンジゼリー	豆腐, 卵, 豚肉, レバー	米, あわ, こんにゃく, じゃがいも	干しいたけ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, たまねぎ, ブロッコリー, ひじき, にんじん, もやし, にら, わかめ, パイン
22	木	あわごはん, ドイツ風ミートローフ コールスローサラダ, スープ, フルーツ	ミルク パースディケーキ	豚ひき肉, 卵, 牛乳, ウインナー	米, あわ, パン粉, じゃがいも, コーンスターチ, ケーキ	たまねぎ, トマト缶, キャベツ, きゅうり, りんご, レーズン, セロリ, にんじん, パイン
24	土	中華丼, フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉, 牛乳	米, パン, 片栗粉	はくさい, にんじん, ピーマン, たけのこ, パナナ
26	月	タコライス, スープ, フルーツ	ミルク オートミールクッキー	豚ひき肉, チーズ, 牛乳, 卵	米, オートミール, 小麦粉	たまねぎ, レタス, トマト, こまつな, にんじん, りんご
27	火	パン, 鶏グラタン, レバーのサラダ わかめスープ, フルーツ	麦茶 おにぎり	鶏ささみ, スモークレバー, 卵, 牛乳, 豚ひき肉, チーズ	パン, マカロニ, 小麦粉, 米	たまねぎ, にんじん, しめじ, きゅうり, トマト, レタス, コーン, わかめ, 長ネギ, スイカ, 焼きのり
28	水	島野菜カレー フルーツヨーグルト	ミルク チンビン	鶏もも, レバー, ヨーグルト, 牛乳	米, パン, 小麦粉	ハチマ, たまねぎ, オクラ, トマト, ゴーヤー, りんご, もも缶, みかん缶, フルーツカクテル, にんじん
29	木	あわごはん, 鶏のシークワサーソースかけ 南蛮サラダ, スープ, フルーツ	ミルク ピザ風トースト	鶏もも, ハム, 豆腐, 牛乳, チーズ, ベーコン	米, あわ, 食パン	シークワサー果汁, きゅうり, もやし, レタス, トマト, こまつな, りんご, ピーマン, たまねぎ
30	金	あわごはん, 魚のチーズ焼き ポテトサラダ, スープ, フルーツ	ミルク 大学芋	白身魚, チーズ, 豆腐, 牛乳	米, あわ, じゃがいも, さつまいも, ごま	たまねぎ, しめじ, ブロッコリー, きゅうり, にんじん, コーン, オクラ, オレンジ

作成:管理栄養士 幸正 直子

お月見の日とお団子

旧暦の8月15日(ハチゲウチジューギャ)にあたる日は中秋の名月(十五夜)で、月が一番明るく美しいとされています。昔は収穫のお祝いをする行事だったものが、徐々に変化しといわれており、月に関連する食べ物が多いことが特徴です。月見だんごは、秋の収穫に感謝して米を粉にし、月に見立てて丸くし、感謝の気持ちを表したと言われています。また、いもの収穫を祝い意味を込めて「芋名月(いもめいげつ)」とも言います。里芋をはじめ、さつまいも、栗なども黄色い月に見立てることも多いのです。関西では里芋をイメージしたしずく型のだんご、東北では中にこしあんが入ったまんじゅうタイプのものなど、各地の違いもあるようです。沖縄の『ふちやぎ』もお餅が月を表し、小豆は「星」=「こども」「子孫繁栄」を表すと言われています。食べることで健康と幸せを得られると言われているので、大切に食べましょう。



令和4年9月 離乳食献立表

あじや保育園

	初期(5~6か月)		中期(7~8か月)		後期(9~11か月)	
	主な食材	献立	主な食材	献立	主な食材	献立
1日 (木) 昼	卵黄 ブロッコリー じゃがいも	野菜の卵とじ風 マッシュポテト	卵,なす,にんじん じゃがいも,赤ピーマン,ブロッコリー	肉団子と野菜煮 マッシュポテト きのこのスープ	豚ひき肉,なす,にんじん じゃがいも,赤ピーマン,ブロッコリー えのき,ぶなしめじ,たまねぎ	豚ひき肉,なす,にんじん じゃがいも,赤ピーマン,ブロッコリー えのき,ぶなしめじ,たまねぎ
おやつ		コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳	コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳	コーンフレーク,牛乳
2日 (金) 昼	豆腐 にんじん はくさい	豆腐の野菜あん 野菜スープ	絹ごし豆腐,はくさい,チンゲンサイ にんじん,たまねぎ	魚のだし煮 豆腐の野菜あん 野菜スープ	白身魚 豆腐の野菜あん にんじん,たまねぎ,えのき	絹ごし豆腐,はくさい,長ネギ,チンゲンサイ にんじん,たまねぎ,えのき
おやつ		さつまいもマッシュ	さつまいも	ふかしいも	さつまいも	さつまいも
3日 (土) 昼	白身魚 たまねぎ にんじん	野菜粥 清し汁	五分かゆ,たまねぎ かつおだし	鶏丼風 清し汁	全かゆ,鶏もも,たまねぎ,にんじん かつおだし	全かゆ,鶏もも,たまねぎ,にんじん かつおだし
おやつ		おじや	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,ほうれんそう	おじや	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,ほうれんそう	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,ほうれんそう
5日 (月) 昼	豆腐 にんじん きゅうり	魚と野菜煮 清し汁	白身魚,にんじん,たまねぎ,豆腐 かつおだし	ゴーヤーのツナ煮 野菜煮 スープ	ツナ水蒸し,ゴーヤー,たまねぎ,にんじん きゅうり,もずく にんじん,豚肉	ツナ水蒸し,ゴーヤー,たまねぎ,にんじん きゅうり,もずく にんじん,豚肉
おやつ		野菜入り粥	全かゆ,にんじん,たまねぎ,ささみ	蒸しパン	ホットケーキミックス粉	ホットケーキミックス粉
6日 (火) 昼	白身魚 こまつな さつまいも	魚と野菜煮 みそ汁	キングクリップ,だいこん,にんじん,さつまいも だいこん	魚の香味焼き さつまいもマッシュ みそ汁	キングクリップ,小麦粉,パセリ さつまいも,にんじん,こまつな だいこん	キングクリップ,小麦粉,パセリ さつまいも,にんじん,こまつな だいこん
おやつ		マッシュポテト	じゃがいも	マッシュポテト	じゃがいも	じゃがいも
7日 (水) 昼	グリーンピース にんじん ブロッコリー	ささみと野菜煮 みそ汁	ささみ,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,コーン,じゃがいも 絹ごし豆腐	野菜あん マッシュポテト みそ汁	たまねぎ,ブロッコリー,赤ピーマン,黄ピーマン,片栗粉 じゃがいも,にんじん,スイートコーン,G.P 絹ごし豆腐	たまねぎ,ブロッコリー,赤ピーマン,黄ピーマン,片栗粉 じゃがいも,にんじん,スイートコーン,G.P 絹ごし豆腐
おやつ		おじや	じゃがいも,にんじん,ブロッコリー	トースト	食パン耳なし	食パン耳なし
8日 (木) 昼	豆腐 こまつな たまねぎ	魚と野菜煮 清し汁	白身魚,にんじん,こまつな,かぼちゃ かつおだし,絹ごし豆腐,たまねぎ	レバーニラ風 野菜煮 スープ	レバーペースト,にら,にんじん,もやし こまつな,赤ピーマン,きゅうり 絹ごし豆腐,たまねぎ	レバーペースト,にら,にんじん,もやし こまつな,赤ピーマン,きゅうり 絹ごし豆腐,たまねぎ
おやつ		おじや	にんじん,たまねぎ,こまつな,たまねぎ	バナナ蒸しパン	バナナ,ホットケーキミックス粉	バナナ,ホットケーキミックス粉
9日 (金) 昼	ささみ ブロッコリー きゅうり	ささみと野菜煮 スープ	ささみ,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー キャベツ	肉団子煮 野菜煮 野菜スープ	豚ひき肉,ブロッコリー,にんじん,たまねぎ 赤ピーマン,きゅうり ぶなしめじ,キャベツ	豚ひき肉,ブロッコリー,にんじん,たまねぎ 赤ピーマン,きゅうり ぶなしめじ,キャベツ
おやつ		野菜入り粥	ブロッコリー,にんじん,かぼちゃ	蒸しパン	ホットケーキミックス粉	ホットケーキミックス粉
10日 (土) 昼	白身魚 ほうれんそう たまねぎ	野菜煮 うどん	ほうれんそう,たまねぎ,にんじん,白身魚 うどん,かつおだし	肉うどん	豚肉,ほうれんそう,たまねぎ,にんじん,うどん	豚肉,ほうれんそう,たまねぎ,にんじん,うどん
おやつ		おじや	ほうれんそう,たまねぎ,にんじん	芋パン	さつまいも,パン	さつまいも,パン
12日 (月) 昼	豆腐 こまつな だいこん	野菜煮 野菜スープ	ブロッコリー,にんじん,たまねぎ こまつな,だいこん	豚肉の軟らか煮 野菜煮 みそ汁	豚肉 にんじん,たまねぎ,ブロッコリー こまつな,だいこん	豚肉 にんじん,たまねぎ,ブロッコリー こまつな,だいこん
おやつ		野菜入りおじや風	全かゆ,ブロッコリー,にんじん,たまねぎ	豆腐入り蒸しパン	絹ごし豆腐,ホットケーキミックス粉	絹ごし豆腐,ホットケーキミックス粉
13日 (火) 昼	白身魚 にんじん かぼちゃ	魚と野菜煮 みそ汁	白身魚,にんじん,かぼちゃ,ほうれんそう じゃがいも	煮魚 野菜煮 みそ汁	白身魚 こぼう,にんじん,黄ピーマン なす,じゃがいも	白身魚 こぼう,にんじん,黄ピーマン なす,じゃがいも
おやつ		コーン入りおじや風	全かゆ,スイートコーン,じゃがいも	コーン入りおじや風	全かゆ,スイートコーン,じゃがいも	全かゆ,スイートコーン,じゃがいも
14日 (水) 昼	豆腐 にんじん さつまいも	野菜そば 野菜の白和え	おきなわそば 絹ごし豆腐,さつまいも,スイートコーン,にんじん	おきなわそば 野菜の白和え	おきなわそば,豚肉,こねぎ 絹ごし豆腐,ゴーヤー,さつまいも,スイートコーン	おきなわそば,豚肉,こねぎ 絹ごし豆腐,ゴーヤー,さつまいも,スイートコーン
おやつ		野菜入り粥	全かゆ,にんじん	ポロポロジュシー風	全かゆ,豚ひき肉,ほしひじき,にんじん,にら	全かゆ,豚ひき肉,ほしひじき,にんじん,にら
15日 (木) 昼	しらす キャベツ かぼちゃ	しらすの野菜煮 マッシュかぼちゃ	しらす,キャベツ,にんじん かぼちゃ	しらすの野菜煮 マッシュかぼちゃ 野菜のスープ	しらす,キャベツ,にんじん かぼちゃ もやし	しらす,キャベツ,にんじん かぼちゃ もやし
おやつ		野菜入り粥	全かゆ,キャベツ,にんじん,かぼちゃ	蒸しパン	ホットケーキミックス粉	ホットケーキミックス粉
16日 (金) 昼	卵黄 にんじん だいこん	ささみと野菜煮 清し汁	ささみ,たまねぎ,だいこん,にんじん かつおだし	ミニハンバーグ風 野菜煮 スープ	ピーマン,豚ひき肉,たまねぎ にんじん,黄ピーマン,きゅうり だいこん	ピーマン,豚ひき肉,たまねぎ にんじん,黄ピーマン,きゅうり だいこん
おやつ		おじや	にんじん,だいこん,たまねぎ	蒸しパン	ホットケーキミックス粉	ホットケーキミックス粉
17日 (土) 昼	かぼちゃ ほうれんそう 白身魚	魚と野菜煮 清し汁	白身魚,かぼちゃ,ほうれんそう かつおだし	もずく丼風 清し汁	全かゆ,もずく,豚ひき肉,赤ピーマン,黄ピーマン かつおだし	全かゆ,もずく,豚ひき肉,赤ピーマン,黄ピーマン かつおだし
おやつ		野菜入り粥	全かゆ,たまねぎ,かぼちゃ	野菜入り粥	全かゆ,たまねぎ,かぼちゃ	全かゆ,たまねぎ,かぼちゃ
20日 (火) 昼	しらす ブロッコリー たまねぎ	野菜煮 清し汁 スパゲティ軟らか煮	たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,ささみ かつおだし スパゲティ	トマトスパゲティ 卵とじ 冬瓜スープ	スパゲティ,豚ひき肉,たまねぎ,にんじん,トマト缶,G.P ブロッコリー,卵 とうがんにら	スパゲティ,豚ひき肉,たまねぎ,にんじん,トマト缶,G.P ブロッコリー,卵 とうがんにら
おやつ		しらす入り粥	全かゆ,しらす,にんじん	おじや風	全かゆ,しらす,にんじん	全かゆ,しらす,にんじん
21日 (水) 昼	白身魚 ブロッコリー じゃがいも	魚と野菜煮 みそ汁	白身魚,たまねぎ,ブロッコリー,にんじん じゃがいも	千草蒸し ひじき炒め煮 みそ汁	豆腐,卵,赤ピーマン,黄ピーマン,たまねぎ,ブロッコリー ひじき,豚肉,レバー,にんじん,もやし じゃがいも,わかめ	豆腐,卵,赤ピーマン,黄ピーマン,たまねぎ,ブロッコリー ひじき,豚肉,レバー,にんじん,もやし じゃがいも,わかめ
おやつ		おじや風	全かゆ,じゃがいも,にんじん	おじや風	全かゆ,じゃがいも,にんじん	全かゆ,じゃがいも,にんじん
22日 (木) 昼	ささみ にんじん キャベツ	ささみと野菜煮 清し汁	ささみ,じゃがいも,キャベツ,にんじん かつおだし	ミニハンバーグ風 野菜煮 スープ	豚ひき肉,たまねぎ,卵,パン粉,牛乳,ケチャップ キャベツ,きゅうり,りんご にんじん	豚ひき肉,たまねぎ,卵,パン粉,牛乳,ケチャップ キャベツ,きゅうり,りんご にんじん
おやつ		おじや風	全かゆ,たまねぎ,じゃがいも,トマト	蒸しパン	ホットケーキミックス粉	ホットケーキミックス粉
24日 (土) 昼	はくさい にんじん かぼちゃ	魚と野菜煮 清し汁	白身魚,かぼちゃ,ほうれんそう,にんじん かつおだし	中華丼 清し汁	全かゆ,豚肉,はくさい,にんじん,ピーマン,たけのこ かつおだし	全かゆ,豚肉,はくさい,にんじん,ピーマン,たけのこ かつおだし
おやつ		野菜入り粥	全かゆ,かぼちゃ,ほうれんそう,にんじん	調理パン	パン	パン
26日 (月) 昼	ささみ こまつな さつまいも	ささみと野菜煮 スープ	ささみ,レタストマト,さつまいも こまつな,だいこん,にんじん	タコライス風 スープ	全かゆ,豚ひき肉,たまねぎ,ケチャップ,レタス,トマト こまつな,にんじん	全かゆ,豚ひき肉,たまねぎ,ケチャップ,レタス,トマト こまつな,にんじん
おやつ		野菜入り粥	全かゆ,こまつな,にんじん,たまねぎ	蒸しパン	ホットケーキミックス粉	ホットケーキミックス粉
27日 (火) 昼	ささみ トマト たまねぎ	レバーと野菜煮 野菜のトマト煮	レバーペースト,たまねぎ,にんじん トマト,きゅうり,スイートコーン	グラタン 野菜のトマト煮 卵スープ	ささみ,牛乳,たまねぎ,にんじん トマト,きゅうり,スイートコーン,レバー 卵,長ネギ	ささみ,牛乳,たまねぎ,にんじん トマト,きゅうり,スイートコーン,レバー 卵,長ネギ
おやつ		鹽ささみのおかゆ	五分かゆ,鶏ささみ,たまねぎ	ころころおにぎり	米,豚ひき肉	米,豚ひき肉
28日 (水) 昼	たまねぎ トマト ほうれんそう	ささみと野菜煮 清し汁	ささみ,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう かつおだし	鶏と野菜煮 清し汁	鶏もも,たまねぎ,ゴーヤー,トマト,にんじん かつおだし	鶏もも,たまねぎ,ゴーヤー,トマト,にんじん かつおだし
おやつ		野菜入り粥	全かゆ,こまつな,だいこん,にんじん	蒸しパン	ホットケーキミックス粉	ホットケーキミックス粉
29日 (木) 昼	豆腐 トマト こまつな	ささみと野菜煮 スープ	ささみ,レタス,トマト,たまねぎ 絹ごし豆腐,こまつな	鶏肉の軟らか煮 野菜煮 スープ	鶏肉 きゅうり,もやし,レタス,トマト 絹ごし豆腐,こまつな	鶏肉 きゅうり,もやし,レタス,トマト 絹ごし豆腐,こまつな
おやつ		野菜入り粥	全かゆ,レタス,トマト,こまつな,たまねぎ	トースト	食パン耳なし	食パン耳なし
30日 (金) 昼	コーン ブロッコリー たまねぎ	魚と野菜煮 清し汁	白身魚,たまねぎ,ブロッコリー,じゃがいも,にんじん,コーン 絹ごし豆腐	魚と野菜煮 コーン入りマッシュ オクラのスープ	白身魚,たまねぎ,ぶなしめじ,ぶなしめじ,ブロッコリー,チーズ じゃがいも,スイートコーン オクラ,絹ごし豆腐	白身魚,たまねぎ,ぶなしめじ,ぶなしめじ,ブロッコリー,チーズ じゃがいも,スイートコーン オクラ,絹ごし豆腐
おやつ		さつまいもマッシュ	さつまいも	ふかしいも	さつまいも	さつまいも

☆主食(おかゆ)、フルーツ、ミルクは紙面上省いています

☆食材に関しては、お子さんによって食べていない食材があるのでクラスの担任と相談した上で調整しています

作成:管理栄養士 幸正 直子