



令和4年9月の予定献立表

ガジマル保育園

日曜日	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)
	木	1	あわごはん, おからコロッセ 秋野菜ソテー, きこのスープ フルーツ	ミルク コーンフレーク	おから, 豚肉, 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, バ ナナ
	金	2	弁 当 会	りんごジュース 紅芋サターアンダ ギー	卵	小麦粉	りんごジュース
	土	3	親子丼, フルーツ	ミルク 調理パン (きなこフレークパン)	鶏もも, 卵, 牛乳	米, パン	たまねぎ, たけのこ, にんじん, みつば, しいた け, のり, パナナ,
	月	5	カシナー, イナムドウチ 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
	火	6	あわごはん, 白身魚のプチプチ揚げ 小松菜のサラダ, みそ汁, フルーツ	ミルク バイクドポテト	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
	水	7	納豆ごはん, 野菜オムレツあん ポテトサラダ, みそ汁, フルーツ	ミルク きなこラスク	納豆, 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	こねぎ, 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
	木	8	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, ロースハム, 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
9/10 十五夜	金	9	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 お月見団子	豚肉, 卵, 牛乳, ハム, 豆 腐	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, エリンギ, パイン, か ぼちゃ
	土	10	お月見うどん フルーツ	ミルク 調理パン (きりんパン)	卵, 牛乳	うどん, パン	たまねぎ, にんじん, ほうれん草, 長ネギ, パナナ
	月	12	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
	火	13	島野菜カレー フルーツヨーグルト	ミルク 焼き芋	鶏もも, レバー, ヨーグル ト, 牛乳	米, さつまいも	へちま, たまねぎ, オクラ, トマト, ゴーヤー, フ ルーツカクテル
琉球 料理の 日	水	14	パン, 鶏グラタン, レバーのサラダ わかめスープ, フルーツ	ミルク チーズおかかおにぎ り	鶏ささみ, スモークレ バー, ヨーグルト, 卵, 牛 乳, 糸かつお, 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
	木	15	グファン(あわごはん), クーピリチー かぼちゃのじゃこがらめ, ウシル(汁物) フルーツ	ミルク チンピン	豚肉, さつま揚げ, 油揚 げ, しらす, 牛乳,	米, あわ, こんにゃく	こんぶ, にんじん, かぼちゃ, キャベツ, もやし, パイン
	金	16	誕 生 会	カルピス パースデーケーキ	豚ひき肉, 卵	米, パン粉, 片栗粉	コーン, ピーマン, たまねぎ, ブロッコリー, セロ リ, にんじん, オレンジ
	土	17	もずく丼, フルーツ	ミルク 調理パン (ジャムパン)	卵, 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
	火	20	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	ミルク 梅しらすおにぎ り	豚肉, 卵, 牛乳, 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
9/22 シー クァー サー の日	水	21	納豆ごはん, 干草焼き, ひじきの炒 め煮 みそ汁, フルーツ	ミルク ビスケット オレンジゼリー	納豆, 豆腐, 卵, 豚肉, レ バー, 牛乳, ゼラチン	米, あわ, こんにゃく, じゃ がいも	こねぎ, 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
	木	22	あわごはん, 鶏のシークァーサー 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	パン, 米	シークァーサー果汁, 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
	土	24	カンダパージュシー, ゆし豆腐汁 ゆでたまご, フルーツ	ミルク 調理パン (メロンパン)	豚肉, ゆし豆腐, 卵, 牛乳	米, さつまいも, パン	にんじん, えのき, チンゲンサイ, こねぎ, パナナ
	月	26	も り も り 会	ミルク タンナーファクルー	豚肉, 卵, 牛乳	米, さといも	にんじん, だいこん, ごぼう, きゅうり, わかめ, 焼きのり
	火	27	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	三枚肉, かまぼこ, 豆腐, 牛乳	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, 塩 昆布, にら
	水	28	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
	木	29	タコライス, コールスローサラダ スープ, フルーツ	ミルク 煮干しカリカリ フルーツ	豚肉, チーズ, ヨーグル ト, 牛乳, 煮干し	米	たまねぎ, レタス, トマト, きゅうり, キャベツ, レーズン, にんじん, りんご, パナナ
	金	30	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	鮭, 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(ハチグワチジュウグヤ)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、徐々に変化したといわれており、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、芋の収穫を祝う意味を込めて「芋名月(いもめいづつ)」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『ふちゃぎ』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。



令和4年9月 離乳食献立表

ガジマル保育園

	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	おやつ コーンフレーク	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	さんま 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
3日(土) 昼	卵黄 こまつな レタス	卵粥 青菜の白和え	五分かゆ, たまねぎ, 卵 絹ごし豆腐, こまつな	親子丼風 青菜の白和え	全かゆ, 鶏もも, たまねぎ, 卵 絹ごし豆腐, こまつな	おやつ フレンチトースト風	食パン耳なし, 卵, 牛乳
5日(月) 昼	豆腐 にんじん きゅうり	ゴーヤーのツナ煮 きゅうりのおかか煮	ツナ水煮缶, ゴーヤー, たまねぎ きゅうり, 糸かつお	フレンチトースト ゴーヤーのツナ煮 フワフワ炒り卵 スープ	ツナ水煮缶, ゴーヤー, たまねぎ 卵, 牛乳 きゅうり, もずく	おやつ 豆腐のおやき風	絹ごし豆腐, にんじん, 片栗粉
6日(火) 昼	白身魚 こまつな さつまいも	魚と野菜煮 さつまいもマッシュ	キングクリップ, だいこん, にんじん さつまいも	豆腐のおやき風 魚の香味焼き さつまいもマッシュ 野菜スープ	絹ごし豆腐, にんじん, 片栗粉 キングクリップ, 小麦粉, パセリ さつまいも だいこん, にんじん	おやつ 野菜入りおやき風	じゃがいも, こまつな
7日(水) 昼	グリーンピース にんじん ブロッコリー	豆腐野菜あん マッシュポテト	絹ごし豆腐, たまねぎ, ブロッコリー, 片栗粉 じゃがいも, にんじん, スイートコーン, G.P	野菜入り卵とじ マッシュポテト スープ	卵, たまねぎ, ブロッコリー, えのき, 片栗粉 じゃがいも, にんじん, スイートコーン, G.P 赤ピーマン, 黄ピーマン	おやつ きなこパン粥	食パン耳なし, きな粉
8日(木) 昼	豆腐 こまつな たまねぎ	野菜の白和え 野菜のおかか煮	絹ごし豆腐, こまつな, たまねぎ 赤ピーマン, きゅうり, 糸かつお	きなこパン粥 レバー風 野菜のおかか煮 野菜のスープ	食パン耳なし, きな粉 レバーペースト, にら, にんじん, もやし 赤ピーマン, きゅうり, 糸かつお こまつな, たまねぎ	おやつ バナナケーキ風	バナナ, 卵, 小麦粉
9日(金) 昼	卵黄 ブロッコリー きゅうり	野菜の卵とじ 野菜のおかか煮	卵黄, ブロッコリー, にんじん, たまねぎ 赤ピーマン, きゅうり, 糸かつお	肉団子煮 スティック野菜 野菜スープ ミルクもち	牛ひき肉, ブロッコリー, にんじん, たまねぎ スティック野菜 ぶなしめじ, ズッキーニ ミルク, 片栗粉	おやつ しらす ほうれんそう たまねぎ	お月見うどん風 野菜のおかか煮
10日(土) 昼	しらす ほうれんそう たまねぎ	お月見うどん風 野菜のおかか煮	うどん, 卵黄, にんじん, たまねぎ ほうれんそう, 糸かつお	お月見うどん風 野菜のおかか煮	うどん, うすら卵, ほうれんそう, にんじん オクラ, えのき, 糸かつお	おやつ かぼちゃのおやき風	かぼちゃ, しらす, 片栗粉
12日(月) 昼	白身魚 にんじん なす	白身魚と野菜煮 野菜のスープ	かれい, 黄ピーマン なす, にんじん	かぼちゃのおやき風 白身魚ののり焼き風 パプリカのおかか煮 野菜のスープ	かぼちゃ, しらす, 片栗粉 かれい, 小麦粉, あおのり 黄ピーマン, きゅうり なす, にんじん	おやつ コーン入りおやき風	スイートコーン, じゃがいも
13日(火) 昼	ヨーグルト トマト ほうれんそう	野菜の白和え トマトのおかか煮	ほうれんそう, 絹ごし豆腐 トマト, たまねぎ, 糸かつお	鶏と野菜煮 野菜のおかか煮 スープ	鶏もも, たまねぎ, ゴーヤー トマト, オクラ, 糸かつお ほうれんそう, 絹ごし豆腐	おやつ レバー入りおやき風	じゃがいも, レバーペースト, にんじん
14日(水) 昼	卵黄 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	レバー入りおやき風 レバーのミルク煮 野菜のトマト煮 卵スープ	じゃがいも, レバーペースト, にんじん レバーペースト, 牛乳, たまねぎ, にんじん トマト, きゅうり, スイートコーン 卵, 長ネギ	おやつ 鶏ささみのおかゆ	五分かゆ, 鶏ささ身, たまねぎ
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	鶏チーズ風味のおかゆ しらすの野菜煮 マッシュかぼちゃ 野菜のスープ	全かゆ, 鶏ささ身, たまねぎ, とけるチーズ しらす, キャベツ, にんじん かぼちゃ もやし	おやつ コーンフレーク	コーンフレーク, ミルク
16日(金) 昼	卵黄 にんじん だいこん	野菜の卵とじ風 きゅうりのおかか煮	卵黄, にんじん, だいこん きゅうり, 糸かつお	コーンフレーク 肉団子煮 きゅうりのおかか煮 野菜のスープ	コーンフレーク, 牛乳 豚ひき肉, たまねぎ きゅうり, 黄ピーマン, 糸かつお にんじん, だいこん	おやつ よれよれクッキー風	オートミール, 牛乳, 卵
17日(土) 昼	卵黄 キャベツ なす	卵粥 野菜のスープ	五分かゆ, 卵 キャベツ, なす	やわらかクッキー もずく丼風 野菜のスープ	オートミール, 牛乳, 卵, バター, 三温糖 全かゆ, もずく, 卵, 豚ひき肉, 赤ピーマン, 黄ピーマン キャベツ, なす	おやつ しらす入り粥	全かゆ, しらす, にんじん
20日(火) 昼	しらす ブロッコリー たまねぎ	しらす入り粥	全かゆ, しらす, にんじん	ピザ風トースト トマスバゲティ 卵とじ 冬瓜スープ	食パン耳なし, たまねぎ, ケチャップ, とけるチーズ スパゲッティ, 牛ひき肉, 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 卵黄 ブロッコリー じゃがいも	千草蒸し 肉の野菜あん 野菜スープ
21日(水) 昼	卵黄 ブロッコリー じゃがいも	千草蒸し 野菜スープ	絹ごし豆腐, 卵, 赤ピーマン, 黄ピーマン ブロッコリー, たまねぎ	おじや風 千草蒸し 肉の野菜あん 野菜スープ	全かゆ, しらす, にんじん 絹ごし豆腐, 卵, 赤ピーマン, 黄ピーマン 豚肉, もやし, にら ブロッコリー, たまねぎ	おやつ レバー入りおやき風	じゃがいも, レバー, にんじん
22日(木) 昼	豆腐 トマト こまつな	豆腐のトマト煮 きゅうりのおかか煮	絹ごし豆腐, トマト, レタス きゅうり, 糸かつお	レバー入りおやき 鶏のレモン煮 きゅうりのおかか煮 トマトスープ	じゃがいも, レバー, ほしひじき, にんじん 鶏もも, レモン汁 きゅうり, 糸かつお トマト, レタス	おやつ きなこ粥	五分かゆ, きな粉, こまつな
24日(土) 昼	卵黄 にんじん さつまいも	イモ入りおじや ゆし豆腐汁	全かゆ, さつまいも, にんじん ゆし豆腐	イモ入りおじや ゆし豆腐汁	全かゆ, さつまいも, にんじん, えのき, チンゲンサイ ゆし豆腐, 葉ねぎ	おやつ ツナ入りパン粥	食パン耳なし, ツナ水煮缶, レタス
26日(月) 昼	卵黄 にんじん キャベツ	ツナ入りパン粥	食パン耳なし, ツナ水煮缶, レタス	ミニパンバーグ風 スティック野菜 トマトスープ	食パン耳なし, ツナ水煮缶, マヨネーズ 牛ひき肉, たまねぎ, 卵, パン粉, 牛乳, ケチャップ きゅうり トマト, キャベツ, にんじん	おやつ おいものケーキ風	じゃがいも, 牛乳, ヨーグルト, トマト
27日(火) 昼	豆腐 にんじん さつまいも	野菜うどん 野菜の白和え	うどん, にんじん 絹ごし豆腐, さつまいも, スイートコーン	おいものケーキ風 肉うどん 野菜の白和え	じゃがいも, 牛乳, ヨーグルト, トマト うどん, にんじん 絹ごし豆腐, さつまいも, えのき, チンゲンサイ	おやつ 野菜入り粥	全かゆ, にんじん
28日(水) 昼	豆腐 こまつな だいこん	お麩と野菜煮 野菜スープ	焼きぶ, ブロッコリー, にんじん こまつな, だいこん	ポロポロジュシー風 肉団子煮 スティック野菜 野菜スープ 豆腐のおやき風	全かゆ, 豚ひき肉, ほしひじき, にんじん, にら 豚ひき肉, たまねぎ ブロッコリー, にんじん こまつな, だいこん	おやつ ヨーグルト こまつな さつまいも	五分かゆ, こまつな, にんじん さつまいも, ヨーグルト
29日(木) 昼	ヨーグルト こまつな さつまいも	豆腐のおやき風 野菜粥 さつまいもマッシュ	絹ごし豆腐, にんじん 五分かゆ, こまつな, にんじん さつまいも, ヨーグルト	タコライス風 さつまいもマッシュ スープ	絹ごし豆腐, ほしひじき, にんじん 全かゆ, 牛ひき肉, たまねぎ, ケチャップ, レタス, トマト さつまいも, ヨーグルト こまつな, にんじん	おやつ コーンフレーク	コーンフレーク, 牛乳
30日(金) 昼	コーン ブロッコリー たまねぎ	野菜の白和え コーン入りマッシュ	絹ごし豆腐, たまねぎ, ブロッコリー じゃがいも, スイートコーン	コーンフレーク 魚と野菜煮 コーン入りマッシュ オクラのスープ	コーンフレーク, 牛乳 鮭, たまねぎ, ぶなしめじ, ブロッコリー じゃがいも, スイートコーン オクラ	おやつ スイーツポテト風	さつまいも, 牛乳, バター

☆主食(おかゆ)、フルーツ、ミルクは紙面上省いています

作成:管理栄養士 幸正 直子