

## 令和2年9月献立表（中期・モグモグ期）

|  | 1   | 2  | 3  | 4                                 | 5   |
|---|---|--|--|-----------------------------------|---|
|   | 火   | 水  | 木  | 金                                 | 土   |
|   | りんご粥<br>チキンのトマト煮<br>野菜スープ<br>ミルク              | きなこ粥<br>カレイのきゅうり煮<br>野菜スープ<br>ミルク          | しらす粥<br>鶏とキャベツの煮物<br>野菜スープ<br>ミルク  | トマト粥<br>小松菜のそぼろあん<br>野菜スープ<br>ミルク | キャベツうどん<br>ささみとりんごのサラダ<br>くずし豆腐の煮物<br>ミルク |
| 7   | 8   | 9  | 10   | 11                                | 12  |
| 月   | 火   | 水  | 木  | 金                                 | 土   |
| 7倍粥<br>ツナとお麩の煮物<br>野菜スープ<br>ミルク   | 具だくさんうどん<br>野菜のそぼろ煮<br>ヨーグルトサラダ<br>ミルク        | チーズ粥<br>鶏肉のブロッコリーソース<br>野菜スープ<br>ミルク       | 7倍粥<br>三色そぼろあん<br>野菜スープ<br>ミルク   | りんご粥<br>鮭と小松菜の納豆煮<br>野菜スープ<br>ミルク | 煮込みうどん<br>小松菜のきざみ煮<br>マッシュポテト<br>ミルク      |
| 14  | 15  | 16   | 17   | 18                                | 19  |
| 月   | 火   | 水  | 木  | 金                                 | 土   |
| りんご粥<br>鶏肉のカラフル煮<br>野菜スープ<br>ミルク  | 三色粥<br>豆腐ときのこのあんかけ<br>野菜スープ<br>ミルク            | トマトうどん<br>しらすとレタスのツナサラダ<br>にんじんグラッセ<br>ミルク | キャベツ粥<br>鮭のひじきあん<br>野菜スープ<br>ミルク   | 7倍粥<br>秋の味覚グラタン<br>野菜スープ<br>ミルク   | 鶏だしうどん<br>豆腐と青菜の煮物<br>さつまいもの甘煮<br>ミルク     |
| 21  | 22  | 23   | 24   | 25                                | 26  |
| 月   | 火   | 水  | 木  | 金                                 | 土   |
| <b>敬老の日</b>   | <b>秋分の日</b>                                   | ほうれん草粥<br>ほぐしたらの野菜煮<br>野菜スープ<br>ミルク        | 7倍粥<br>お麩と野菜の卵とじ<br>野菜スープ<br>ミルク   | 夕焼け粥<br>きのこのそぼろ煮<br>野菜スープ<br>ミルク  | カラフルうどん<br>チーズサラダ<br>ほうれん草とツナの煮物<br>ミルク   |
| 28  | 29  | 30   | <div style="border: 2px solid blue; border-radius: 20px; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>●ひとことメッセージ●</p> <p>離乳食に慣れてくると、食事に飽きてしまったり、食べなくなってしまうことがあるかもしれません。食べなくても焦らずに、食材に変化をつけると食べるきっかけになることもあります。たんぱく源は鶏肉や魚だけでなく、豆腐や納豆、油抜きしたツナやお麩が使いやすい食材です。無理なく、ゆったりとした気持ちで進めていきましょう。</p>  </div> |                                   |   |
| 月   | 火   | 水  |  |                                   |   |
| さつまいも粥<br>豆腐と卵の煮物<br>野菜スープ<br>ミルク   | 野菜たっぷりにゅう麺<br>具だくさんそぼろ煮<br>ブロッコリーの納豆和え<br>ミルク | 7倍粥<br>ささみのかぼちゃあん<br>野菜スープ<br>ミルク          |  |                                   |   |

※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。  
 ※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

からまつ保育園

## 令和2年9月献立表（後期・カミカミ期）

|   |  |   |  |  |   |
|---|--|---|--|--|---|
|  | <b>1</b>   | <b>2</b>  | <b>3</b>   | <b>4</b>   | <b>5</b>  |
|   | <b>火</b>   | <b>水</b>  | <b>木</b>   | <b>金</b>   | <b>土</b>  |
|   | りんご粥<br>チキンのヨーグルト焼き<br>ポテトサラダ<br>トマトスープ<br>ミルクプリン<br>ミルク         | きなこ粥<br>カレーの照り焼き<br>きゅうりとなすの浅漬け<br>赤ちゃん味噌汁<br>あん蒸しパン<br>ミルク         | しらす粥<br>親子煮<br>キャベツのお浸し<br>赤ちゃん味噌汁<br>こふきいも<br>ミルク   | トマト粥<br>ミートボール<br>青菜と豆腐のちゃんぶる<br>野菜スープ<br>米粉マフィン<br>ミルク      | あんかけうどん<br>ささみとりんごのサラダ<br>くずし豆腐の煮物<br>ヨーグルト<br>ミルク  |
|   | <b>7</b>   | <b>8</b>  | <b>9</b>   | <b>10</b>  | <b>11</b>   |
|   | <b>月</b>   | <b>火</b>  | <b>水</b>   | <b>木</b>   | <b>金</b>  |
| 5倍粥<br>ツナと根菜の煮物<br>いんげんとお麩の卵とじ<br>赤ちゃん味噌汁<br>スイートポテト<br>ミルク                       | 具だくさんうどん<br>野菜のそぼろ煮<br>ヨーグルトサラダ<br>フレンチトースト<br>ミルク               | チーズ粥<br>鶏肉のクリーム煮<br>ブロッコリーの納豆和え<br>野菜スープ<br>野菜おやき<br>ミルク            | 5倍粥<br>三色そぼろあん<br>大根バンバンジー<br>野菜スープ<br>クリームマカロニ<br>ミルク   | りんご粥<br>鮭のパン粉焼き<br>かぼちゃと小松菜のサラダ<br>野菜スープ<br>フルーツ寒天<br>ミルク    | 煮込みうどん<br>小松菜とベーコンのソテー<br>マッシュポテト<br>手作りクッキー<br>ミルク |
| <b>14</b>   | <b>15</b>  | <b>16</b>   | <b>17</b>  | <b>18</b>  | <b>19</b>   |
| <b>月</b>  | <b>火</b>   | <b>水</b>  | <b>木</b>   | <b>金</b>   | <b>土</b>  |
| りんご粥<br>鶏の味噌焼き<br>ブロッコリーの中華和え<br>野菜スープ<br>いもようかん<br>ミルク                           | 三色粥<br>厚揚げとときのこのあんかけ<br>ほうれん草のひじき和え<br>赤ちゃんすまし汁<br>手作りポーロ<br>ミルク | トマトうどん<br>しらすとレタスのツナサラダ<br>にんじんグラッセ<br>たまご雑炊<br>ミルク                 | キャベツ粥<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>ひじきの煮物<br>赤ちゃん味噌汁<br>秋のオムレツ<br>ミルク  | 5倍粥<br>秋の味覚のクリームグラタン<br>なすとレタスのサラダ<br>野菜スープ<br>ぜんざい<br>ミルク   | 鶏だしうどん<br>豆腐といんげんの煮物<br>さつまいもの甘煮<br>お麩ピザ<br>ミルク     |
| <b>21</b>   | <b>22</b>  | <b>23</b>   | <b>24</b>  | <b>25</b>  | <b>26</b>   |
| <b>月</b>  | <b>火</b>   | <b>水</b>  | <b>木</b>   | <b>金</b>   | <b>土</b>  |
| <b>敬老の日</b>   | <b>秋分の日</b>  | あずき粥<br>たらのふわふわ煮団子<br>やわらか茶碗蒸し<br>赤ちゃんすまし汁<br>豆乳プリン<br>ミルク          | 5倍粥<br>お麩と野菜の卵とじ<br>里芋のごま和え<br>赤ちゃん味噌汁<br>にゅう麵<br>ミルク  | 夕焼け粥<br>きのこハンバーグ<br>こふきいも ブロッコリー<br>豆乳チャウダー<br>野菜蒸しパン<br>ミルク | カラフルうどん<br>チーズサラダ<br>ほうれん草とツナの煮物<br>ころころおにぎり<br>ミルク |
| <b>28</b>   | <b>29</b>  | <b>30</b>   | <div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>●ひとことメッセージ●</p> <p>後期食はしっかりとカミカミと噛むことができるものや、調理の仕方を工夫しましょう。噛むことにより、ゆっくり食べられるため、満足感が得られ、早食いの防止にも繋がります。柔らかく茹でた野菜や、スティック状に切って軽くトーストしたパンなどがおすすめです。まる飲みをしてしまっている時は「もぐもぐしようね」と声を掛けつつ、焦らず様子をみて進めていきましょう。</p>  </div> |  |   |
| <b>月</b>  | <b>火</b>   | <b>水</b>  |  |  |   |
| さつまいも粥<br>擬製豆腐<br>根菜のきんぴら<br>赤ちゃん味噌汁<br>赤ちゃんお好み焼き<br>ミルク                          | 野菜たっぷりにゅう麵<br>肉団子<br>ブロッコリーサラダ<br>マッシュポテトグラタン<br>ミルク             | 5倍粥<br>ささみの甘辛煮<br>ほうれん草とかぼちゃのナムル<br>赤ちゃん味噌汁<br>スティックシュガートースト<br>ミルク |  |  |   |

※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。  
 ※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

からまつ保育園

## 令和2年9月献立表（完了期・パクパク期）

|   | 1  | 2  | 3  | 4   | 5   |
|---|--|--|--|---|---|
|   | 火  | 水  | 木  | 金   | 土   |
| <br>9月 | にんじん粥<br>チキンのヨーグルト焼き<br>ポテトサラダ<br>ミネストローネ<br>りんご | きなこ粥<br>カレーの照り焼き<br>きゅうりの浅漬け<br>なすの味噌汁<br>みかん            | しらす粥<br>親子煮<br>キャベツのお浸し<br>なめこの味噌汁<br>ヨーグルト  | トマト粥<br>ミートボール<br>青菜と豆腐のちゃんぶる<br>野菜スープ<br>梨         | 焼きそば<br>ささみのサラダ<br>くずし豆腐のスープ<br>りんご         |
|   | ミルクプリン<br>麦茶                                     | あん蒸しパン<br>麦茶   | こふきいも<br>麦茶  | 米粉マフィン<br>麦茶  | ヨーグルト<br>麦茶                                 |
| <b>7</b>  | <b>8</b>   | <b>9</b>   | <b>10</b>  | <b>11</b>   | <b>12</b>                                   |
| <b>月</b>  | <b>火</b>   | <b>水</b>   | <b>木</b>   | <b>金</b>  | <b>土</b>                                    |
| 軟飯<br>ツナと根菜の煮物<br>いんげんとお麩の卵とじ<br>たまねぎの味噌汁<br>みかん  | 具だくさんうどん<br>野菜のそぼろ煮<br>ヨーグルト                     | チーズ粥<br>豚肉のクリーム煮<br>ブロッコリーの納豆和え<br>青菜とコーンのスープ<br>オレンジ寒天  | 軟飯<br>三色そぼろあん<br>大根バンバンジー<br>春雨スープ<br>梨  | さつまいも粥<br>鮭のパン粉焼き<br>かぼちゃサラダ<br>小松菜のスープ<br>りんご      | 和風スパゲティ<br>小松菜とベーコンのソテー<br>レタススープ<br>グレープ寒天 |
| スイートポテト<br>麦茶   | フレンチトースト<br>麦茶                                   | 野菜おやき<br>麦茶  | クリームマカロニ<br>麦茶   | フルーツ寒天<br>麦茶  | 手作りクッキー<br>麦茶                               |
| <b>14</b>   | <b>15</b>  | <b>16</b>  | <b>17</b>  | <b>18</b>   | <b>19</b>                                   |
| <b>月</b>  | <b>火</b>   | <b>水</b>   | <b>木</b>   | <b>金</b>  | <b>土</b>                                    |
| きなこ粥<br>鶏の味噌焼き<br>ブロッコリーの中華和え<br>わかめスープ<br>りんご  | 三色粥<br>厚揚げときのこのあんかけ<br>ほうれん草のひじき和え<br>けんちん汁<br>梨 | トマトスパゲティ<br>しらすのツナサラダ<br>ベーコンと野菜のスープ<br>ヨーグルト            | キャベツ粥<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>ひじきの煮物<br>里芋の味噌汁<br>りんご   | 軟飯<br>秋の味覚のクリームグラタン<br>なすとレタスのサラダ<br>コンソメスープ<br>みかん | 鶏だしうどん<br>豆腐といんげんの煮物<br>オレンジ寒天              |
| いもようかん<br>麦茶  | 手作りポーロ<br>麦茶                                     | たまご雑炊<br>麦茶  | 秋のオムレツ<br>麦茶   | ぜんざい<br>麦茶  | お麩ピザ<br>麦茶                                  |
| <b>21</b>   | <b>22</b>  | <b>23</b>  | <b>24</b>  | <b>25</b>   | <b>26</b>                                   |
| <b>月</b>  | <b>火</b>   | <b>水</b>   | <b>木</b>   | <b>金</b>  | <b>土</b>                                    |
| <b>敬老の日</b>   | <b>秋分の日</b>                                      | あずき粥<br>えびのふわふわ団子<br>やわらか茶碗蒸し<br>赤ちゃんすまし汁<br>9月のパースディケーキ | 軟飯<br>お麩と野菜の卵とじ<br>里芋のごま和え<br>秋野菜の味噌汁<br>ヨーグルト   | 夕焼け粥<br>きのこハンバーグ<br>こふきいも ブロッコリー<br>豆乳チャウダー<br>みかん  | 赤ちゃんナポリタン<br>チーズサラダ<br>ほうれん草のスープ<br>アップル寒天  |
|   |  | 豆乳プリン<br>麦茶  | にゅう麺<br>麦茶   | 野菜蒸しパン<br>麦茶  | ころころおにぎり<br>麦茶                              |
| <b>28</b>   | <b>29</b>  | <b>30</b>  | ●ひとことメッセージ●<br>赤ちゃんはまだ胃が小さく、1食で食べられる量に限りがあるため、補食(おやつ)で栄養や量を補う必要があります。市販のお菓子は時々お楽しみとして、野菜で作った蒸しパンやおやき、おにぎりなど手作りのおやつを取り入れてみてはいかがでしょうか。<br>ミルクを卒業すると水分が不足しがちになりますので、麦茶や白湯でこまめな水分補給をしましょう。 |   |   |
| <b>月</b>  | <b>火</b>   | <b>水</b>   |  |   |   |
| さつまいも粥<br>擬製豆腐<br>れんこんといんげんのきんぴら<br>赤ちゃん味噌汁<br>グレープ寒天<br>赤ちゃんお好み焼き<br>麦茶                | 野菜たっぷりラーメン<br>肉団子 ブロッコリー<br>梨                    | 軟飯<br>豚の甘辛煮<br>ほうれん草としめじのナムル<br>かぼちゃの味噌汁<br>ヨーグルト        |  |   |   |
|   | マッシュポテトグラタン<br>麦茶                                | スティックシュガートースト<br>麦茶                                      |  |   |   |

※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。  
 ※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

からまつ保育園