

令和3年9月献立表（中期・モグモグ期）

| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|---------------------------------------|------------------------------|------------------------------|---|----------------------------------|
| | | 水 | 木 | 金 | 土 |
| <p>●ひとことメッセージ●</p> <p>離乳食は、口に入れた時の食感や舌触りも意識しましょう。葉物野菜は意外と繊維が多く、舌触りが苦手なお子さんが多い食材です。ペースト状にしたり、水溶き片栗粉でとろみをつけたり、お粥に混ぜると食べやすくなります。少し工夫をして、食べられる食材を増やしていきましょう。</p> | | 具だくさんうどん | しらす粥 | キャベツ粥 | 赤ちゃんそうめん |
| | | ささみとリンゴのサラダ | 豆腐と卵の煮物 | 鮭の白和え | ツナとお麩のサラダ |
| | | さつまいもの甘煮 | 野菜スープ | 野菜スープ | くずし豆腐の煮物 |
| | | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 7倍粥 白身魚とさつまいもの茶巾 野菜スープ | 煮込みうどん かぼちゃのやわらか煮 豆腐入りスクランブルエッグ | ほうれん草粥 鶏肉の野菜あんかけ 野菜スープ | トマト粥 しらすとかぶのおろし煮 野菜スープ | さつまいも粥 たらと人参のとろとろ煮 野菜スープ | キャベツうどん チーズサラダ ほうれん草とツナの煮物 |
| ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 青菜粥 卵黄とブロッコリーの煮物 野菜スープ | パン粥 パンプキンサラダ 野菜スープ | 三色粥 鶏肉のトマト煮 野菜スープ | りんご粥 ツナと大根のサラダ 野菜スープ | 7倍粥 赤ちゃん肉じゃが風 野菜スープ | 鶏だしうどん 豆腐の二色和え ほうれん草の煮びたし |
| ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク | ミルク |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 敬老の日 | ほうれん草粥 魚のほぐし煮 野菜スープ | トマト粥 鮭の白和え 野菜スープ | 秋分の日 | 野菜たっぷりにゅう麺 きのこのそばろ煮 ブロッコリーのチーズサラダ | 煮込みうどん 小松菜のきざみ煮 マッシュポテト |
| | ミルク | ミルク | | ミルク | ミルク |
| 27 | 28 | 29 | 30 |  | |
| 月 | 火 | 水 | 木 | | |
| トマト粥 鶏肉のカラフル煮 野菜スープ | さつまいも粥 鮭のとろとろ煮 野菜スープ | パン粥 三色そばろあん 野菜スープ | しらす粥 ささみのかぼちゃあん 野菜スープ | | |
| ミルク | ミルク | ミルク | 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。

令和3年9月献立表（後期・カミカミ期）

| | | | | | |
|---|--|--|--|---|-------------------------------------|
| <p style="text-align: center;">●ひとことメッセージ●</p> <p>この時期は食べものの好みができます。また、同じ食材や同じ味付けだと飽きてしまうこともあります。一度嫌がっても「嫌いなのかな？」と決めず、調理法や味付けを工夫してみましょう。</p> <p>使用できる野菜や魚はさまざまな種類があります。一週間の中で主になる食材を一日ごとに決め、さまざまな野菜と組み合わせ献立の種類を増やしてみましょう。</p> | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | 具だくさんうどん ミートボール ささみとリンゴのサラダ | しらす粥 豆腐と卵の煮物 キャベツのお浸し 赤ちゃん味噌汁 | 5倍粥 具だくさんクリーム煮 ヨーグルトサラダ 野菜スープ | 赤ちゃんそうめん ツナとお麩のサラダ くずし豆腐の煮物 |
| | | スイートポテト ミルク | 手作りボーロ ミルク | 赤ちゃん好み焼き ミルク | ヨーグルト ミルク |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| ひじき粥 カレイの照り焼き ポテトサラダ 赤ちゃん味噌汁 | トマトマカロニ かぼちゃサラダ 豆腐入り卵焼き 野菜スープ | ほうれん草粥 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ 野菜スープ | トマト粥 白身魚の唐揚げ しらすとかぶの煮物 赤ちゃん味噌汁 | さつまいも粥 たらのトマト煮 ポテトスティック 野菜スープ | 赤ちゃんナポリタン フレンチサラダ ほうれん草とツナの煮物 |
| 手作りクッキー ミルク | コロコロおにぎり ミルク | ミルクプリン ミルク | スティックパン ミルク | にゅう麺 ミルク | お麩ピザ ミルク |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 青菜粥 白身魚の味噌焼き 卵のプロックリー煮 赤ちゃん味噌汁 | チーズトースト 鶏肉団子 コロコロポテト クリームスープ | 三色粥 鶏肉のトマト焼き ひじきと豆腐の煮物 赤ちゃん味噌汁 | りんご粥 赤ちゃんハンバーグ スティック野菜 野菜スープ | 5倍粥 赤ちゃん肉じゃが きゅうりと豆腐のサラダ 赤ちゃん味噌汁 | 鶏だしうどん 豆腐の二色和え いり卵 |
| 秋色寒天 ミルク | にゅう麺 ミルク | 蒸しパン ミルク | ぜんざい ミルク | こふきいも ミルク | チーズパン ミルク |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 敬老の日 | ほうれん草粥 赤ちゃんミートローフ にんじんサラダ 野菜スープ | 夕焼け粥 鮭の味噌焼き 具だくさんサラダ 赤ちゃん味噌汁 | 秋分の日 | 野菜たっぷりにゅう麺 きのこのそぼろ煮 ポテトサラダ | 煮込みうどん 小松菜のきざみ煮 マッシュポテト |
| | 卵雑炊 ミルク | 豆乳プリン ミルク | | 秋のおムレット ミルク | ヨーグルト ミルク |
| 27 | 28 | 29 | 30 |  | |
| 月 | 火 | 水 | 木 | | |
| トマト粥 鶏肉のソテー チーズサラダ ミルクスープ | さつまいも粥 鮭の唐揚げ りんごのサラダ 赤ちゃん味噌汁 | 和風マカロニ ささみのフリッター 豆腐とじゃこのサラダ 野菜スープ | しらす粥 パンプキンコロッケ キャベツとトマトのサラダ 赤ちゃん味噌汁 | | |
| スティックトースト ミルク | 季節の蒸しパン ミルク | コロコロおにぎり ミルク | やわらかプリン 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3年9月献立表 (完了期・パクパク期)

| ●ひとことメッセージ● | | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|------------|----------------|---------------|---|--------------|
| <p>好きなものばかり食べるのは、自己主張ができるようになってきた成長の証です。</p> <p>嫌いだからと決めず、いろいろな食材が食べられるように工夫しましょう。野菜は細かくしてオムレツや蒸しパンに入れると食べやすくなります。</p> <p>さらに、切り方を変えてつかみやすしたり、かわいく型抜きをしてみたり、少しの工夫で食べられるようになることもあります。</p> <p>いろいろなものが食べられる楽しさを伝え、食事が楽しい時間と感じられるようにしましょう。</p> | | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | 具だくさんうどん | しらす粥 | 軟飯 | 野菜入りあんかけそうめん |
| ミートボール | 豆腐と卵の煮物 | 具だくさんのクリームシチュー | ツナサラダ | | |
| ささみとリンゴのサラダ | キャベツのお浸し | キャベツのサラダ | くずし豆腐のスープ | | |
| みかん | なすの味噌汁 | ヨーグルト | りんご | | |
| スイートポテト | 手作りボーロ | 赤ちゃんお好み焼き | ヨーグルト | | |
| 麦茶 | 麦茶 | 麦茶 | 麦茶 | | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| ひじき粥 | トマトスパゲティ | ほうれん草粥 | トマト粥 | さつまいも粥 | 赤ちゃんナポリタン |
| カレイの唐揚げ | かぼちゃのサラダ | 鶏肉のパン粉焼き | 白身魚の煮物 | たらのトマト煮 | フレンチサラダ |
| ポテトサラダ | コーンスープ | マカロニサラダ | しらすとかぶの和え物 | ポテトステック | キャベツのスープ |
| わかめの味噌汁 | 柿 | 野菜スープ | ほうれん草と油揚げの味噌汁 | わかめスープ | アップル寒天 |
| グレープ寒天 | | ヨーグルト | 梨 | りんご | |
| 手作りクッキー | コロコロおにぎり | ミルクプリン | スティックパン | にゅう麺 | お麩ピザ |
| 麦茶 | 麦茶 | 麦茶 | 麦茶 | 麦茶 | 麦茶 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 青菜粥 | チーズトースト | 三色粥 | りんご粥 | 軟飯 | 鶏だしうどん |
| 白身魚の味噌焼き | ハンバーグ | 鶏肉のトマト焼き | 肉団子 | 赤ちゃん肉じゃが | きゅうりのおかか和え |
| 里芋と青菜の胡麻和え | コロコロポテト | ひじきと豆腐の煮物 | ステック野菜 | きゅうりと厚揚げのサラダ | オレンジ寒天 |
| お麩の味噌汁 | 豆乳チャウダー | 赤ちゃんすまし汁 | もやしのスープ | なすの味噌汁 | |
| みかん | 梨 | アップル寒天 | 柿 | ヨーグルト | |
| 秋色寒天 | にゅう麺 | 蒸しパン | ぜんざい | こふきいも | チーズパン |
| 麦茶 | 麦茶 | 麦茶 | 麦茶 | 麦茶 | 麦茶 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 敬老の日 | ほうれん草粥 | 夕焼け粥 | 秋分の日 | 野菜入りラーメン | 煮込みうどん |
| | 赤ちゃんミートローフ | 鮭の味噌焼き | | きのこのそぼろ煮 | 豆腐といんげんの煮物 |
| | にんじんサラダ | 具だくさんサラダ | | ブロッコリーサラダ | マッシュポテト |
| | コンソメスープ | 秋の味覚たっぷり味噌汁 | | 梨 | アップル寒天 |
| | りんご | 柿 | | | |
| | 卵雑炊 | 豆乳プリン | | 秋のオムレツ | ヨーグルト |
| | 麦茶 | 麦茶 | | 麦茶 | 麦茶 |
| 27 | 28 | 29 | 30 |  | |
| 月 | 火 | 水 | 木 | | |
| トマト粥 | さつまいも粥 | 和風スパゲティ | しらす粥 | | |
| 鶏肉のソテー | 鮭の唐揚げ | ささみのサラダ | パンブキンコロケ | | |
| チーズサラダ | りんごのサラダ | トマトスープ | キャベツとトマトのサラダ | | |
| ミルクスープ | 豆腐の味噌汁 | りんご | 根菜の味噌汁 | | |
| 9月のバースディケーキ | ヨーグルト | | 梨 | | |
| ステックトースト | 季節の蒸しパン | コロコロおにぎり | 手作りプリン | | |
| 麦茶 | 麦茶 | 麦茶 | 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