

# 平成30年9月献立表（中期・モグモグ期）

<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-left: 20px;"> <p>●ひとことメッセージ●</p> <p>離乳食には旬の野菜や果物をたっぷりと とることをおすすめします。 旬の食材は栄養素が豊富に含まれていて、 旬ならではの甘味と柔らかさがあります。 苦みやえぐみの強いもの、ハーブ類は 控えましょう。 果物はアレルギー予防の面から加熱して あげると安心です。</p> </div> </div>					
3	4	5	6	7	8
月	火	水	木	金	土
しらす粥 小松菜とささみのうま煮 野菜スープ	にんじん粥 豆腐のそぼろあんかけ 野菜スープ	りんご粥 カレーのトマトソースかけ 野菜スープ	7倍粥 ささみとキャベツの刻み煮 野菜スープ	たまご粥 鮭と青菜のみぞれ煮 野菜スープ	たっぶり野菜うどん かぼちゃのそぼろ煮 ヨーグルトサラダ
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
10	11	12	13	14	15
月	火	水	木	金	土
かぼちゃ粥 しらすのとろとろ煮 野菜スープ	煮込みうどん 鶏肉のブロッコリーあんかけ トマトペースト	7倍粥 鮭と野菜の蒸し焼き 野菜スープ	チーズ粥 そぼろのトマト煮 野菜スープ	ひじき粥 蒸しカレーのあんかけ 野菜スープ	ほうとう風うどん 鶏肉と野菜の含め煮 りんごのホットサラダ
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
17	18	19	20	21	22
月	火	水	木	金	土
<b>敬老の日</b>	7倍粥 野菜とそぼろのちゃんぷる 野菜スープ	トマト粥 鶏肉のうま煮 野菜スープ	ひじき粥 ほぐし鮭と小松菜の煮物 野菜スープ	トマトにゅう麺 納豆と豆腐のみぞれ煮 かぼちゃのチーズ和え	かぼちゃ粥 ささみの甘辛煮 しらすのサラダ
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
24	25	26	27	28	29
月	火	水	木	金	土
<b>秋分の日 振替休日</b>	きなこ粥 豆腐と卵の煮物 野菜スープ	秋色粥 鶏とブロッコリーの煮込み 野菜スープ	7倍粥 鮭と豆腐のとろり煮 野菜スープ	さつまいも粥 ささみのキャベツ煮 野菜スープ	あんかけうどん にんじんグラッセ 野菜スープ
ミルク	ミルク	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。

からまつ保育園

※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

# 平成30年9月献立表（後期・カミカミ期）

					
<b>●ひとことメッセージ●</b> 離乳食を順調に食べていて赤ちゃんが母乳やミルクを飲む量が急に減ってしまうことがあるかもしれません。無理に飲ませても体に負担がかかってしまいますが、離乳食から摂れる栄養素は約60～70%程です。残りは母乳やミルクから摂取するので、1日3回の食事に2～3回は授乳をしましょう。ただし、食前に授乳するとお腹が満たされ食欲に影響するので、食後にあげるようにしましょう。					<b>1</b> <b>土</b> 鶏ときのこのにゅう麺 豆腐のさっぱりサラダ りんごとさつまいもの甘煮 お好み焼き風蒸しパン ミルク
3	4	5	6	7	8
月	火	水	木	金	土
しらす粥 じゃがいもとささみのうま煮 小松菜の二色和え 赤ちゃん味噌汁	にんじん粥 豆腐のそぼろあんかけ 根菜のきんぴら 赤ちゃん味噌汁	りんご粥 カレイのトマトソースかけ キャベツのフレンチサラダ 野菜スープ	5倍粥 キャベツとお肉の炒め煮 大根とツナのサラダ 中華風ふわりかきたま汁	たまご粥 鮭のみぞれ煮 青菜のわかめ和え 赤ちゃん味噌汁	たっぷり野菜うどん かぼちゃのそぼろ煮 ヨーグルトサラダ
さつまいもきなこボール ミルク	チーズトースト ミルク	フルーツコンポート ミルク	じゃがいもおやき ミルク	手作りボーロ ミルク	パンラスク ミルク
10	11	12	13	14	15
月	火	水	木	金	土
にんじん粥 しらすの豆乳クリーム煮 秋の味覚たっぷりサラダ 野菜スープ	煮込みうどん やわらか肉団子 カラフルサラダ	5倍粥 鮭と野菜の蒸し焼き 炒り豆腐 赤ちゃん味噌汁	チーズ粥 そぼろのトマト煮 にんじんしりしり レタススープ	ひじき粥 蒸しカレイのあんかけ プルプル茶碗蒸し 赤ちゃんすまし汁	ほうとう風うどん 鶏肉と野菜の炒め煮 りんごのホットサラダ
手作りベビークッキー ミルク	マッシュポテトグラタン ミルク	豆乳蒸しパン ミルク	にゅう麺 ミルク	豆乳プリン ミルク	フレンチトースト ミルク
17	18	19	20	21	22
月	火	水	木	金	土
<b>敬老の日</b>	5倍粥 千切り野菜とそぼろのちゃんぶる キャベツとツナのシーザーサラダ 赤ちゃん味噌汁	さつまいも粥 鶏肉のうま煮 トマトのジュレサラダ 野菜スープ	秋の吹き寄せ粥 鮭の味噌焼き 小松菜とひじきの和えもの お月見すまし汁	トマトにゅう麺 納豆と豆腐のみぞれ煮 コロコロサラダ	かぼちゃ粥 ささみの甘辛煮 しらすのサラダ 赤ちゃん味噌汁
手作りボーロ ミルク	クリームマカロニ ミルク	手作りプリン ミルク	あずき蒸しパン ミルク	りんごヨーグルト ミルク	
24	25	26	27	28	29
月	火	水	木	金	土
<b>秋分の日 振替休日</b>	きなこ粥 豆腐と卵の煮物 きゅうりとささみの和えもの 赤ちゃん味噌汁	秋色粥 コロコロハンバーグ ブロッコリーとわかめとろとろ煮 野菜スープ	5倍粥 鮭の照り焼き いんげんとにんじんの和えもの 芋煮汁	さつまいも粥 ささみのクリーム煮 野菜スティック 野菜スープ	あんかけうどん にんじんグラッセ 野菜スープ
芋ようかん ミルク	お麩ピザ ミルク	さつまいものミルク煮 ミルク	フレンチトースト ミルク	野菜雑炊 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。

からまつ保育園

※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

# 平成30年9月献立表 (完了期・パクパク期)

●ひとことメッセージ●					
 <p>1歳前後は歩き回るのが楽しい時期ですので、じっと座って食事をするのが難しいときもあるかと思います。 食事に集中できなくても、食事の前は手を清潔にする、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶はしっかりとおこなう、などマナーは伝えてあげるとよいでしょう。お行儀よく食べることもより食べ物を手で触れたり、口のまわりをベタベタにすることは食に興味があることですので温かく見守ってあげましょう。</p>					1
					土 鶏肉としめじのスパゲティ ツナサラダ オニオンスープ アップル寒天 お好み焼き風蒸しパン 麦茶
3	4	5	6	7	8
月	火	水	木	金	土
しらす粥 ほくほく肉じゃが 小松菜のお浸し 厚揚げの味噌汁 みかん さつまいもきなこボール 麦茶	にんじん粥 豆腐のそぼろあんかけ 根菜のきんぴら わかめの味噌汁 梨 チーズトースト 麦茶	軟飯 カレイのチーズ焼き キャベツとベーコンのサラダ ミネストローネ りんご フルーツコンポート 麦茶	軟飯 キャベツとお肉の炒め物 大根とツナのサラダ 中華風ふんわりかきたま汁 オレンジ寒天 じゃがいもおやき 麦茶	たまご粥 焼きさばのみぞれ煮 青菜のわかめ和え なすの味噌汁 梨 手作りボーロ 麦茶	たっぷり野菜ラーメン かぼちゃのそぼろ煮 ヨーグルト パンラスク 麦茶
10	11	12	13	14	15
月	火	水	木	金	土
にんじん粥 しらすの豆乳クリーム煮 秋の味覚たっぷりサラダ かぶのスープ アップル寒天 手作りバビークッキー 麦茶	煮込みラーメン やわらか肉団子 ブロッコリー プチトマト ヨーグルト マッシュポテトグラタン 麦茶	軟飯 鮭と野菜の蒸し焼き 炒り豆腐 大根の味噌汁 梨 豆乳蒸しパン 麦茶	チーズ粥 そぼろのトマト煮 にんじんしりしり レタススープ みかん にゅう麺 麦茶	ひじき粥 蒸しえびのあんかけ プルプル茶碗蒸し お麩のすまし汁 ヨーグルト 豆乳プリン 麦茶	ほうとう風うどん 肉と野菜の炒め物 りんご フレンチトースト 麦茶
17	18	19	20	21	22
月	火	水	木	金	土
<b>敬老の日</b> 軟飯 千切り野菜と豚肉のちゃんぶる キャベツとツナの和風サラダ きのこの味噌汁 ヨーグルト	さつまいも粥 鶏肉のうま煮 トマトのジュレサラダ 野菜スープ みかん	秋の吹き寄せ粥 鮭の味噌焼き 小松菜とひじきの和えもの お月見すまし汁 りんご	トマトスパゲティ コロコロサラダ ほうれん草のスープ 梨 手作りプリン 麦茶	あずき蒸しパン 麦茶	軟飯 豚肉の甘辛煮 しらすのサラダ かぼちゃの味噌汁 オレンジ寒天 りんごヨーグルト 麦茶
24	25	26	27	28	29
月	火	水	木	金	土
<b>秋分の日 振替休日</b> きなこ粥 擬製豆腐 きゅうりとささみの和えもの 里芋とねぎの味噌汁 みかん 芋ようかん 麦茶	秋色粥 赤ちゃんハンバーグ こふきいも ブロッコリー 野菜スープ 9月のバースディケーキ	軟飯 鮭の照り焼き いんげんとにんじんのごま和え 芋煮汁 りんご さつまいものミルク煮 麦茶	さつまいも粥 ささみのクリーム煮 コールスローサラダ 野菜スープ 梨 フレンチトースト 麦茶	あんかけ焼きそば ちくわのサラダ もやしのスープ アップル寒天 野菜雑炊 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