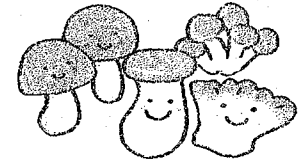


			1日(金)	2日(土)
			献立名/食品名	献立名/食品名
			<p>●主【小豆ごはん】</p> <ul style="list-style-type: none"> 五分つき米 60.00 もち米 15.00 あずき(乾) 4.00 食塩 0.10 水 85.00 <p>●副【筑前煮】</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 30.00 さといも 55.00 こんにゃく 8.00 にんじん 8.00 ごぼう 8.00 三度豆 4.00 三温糖 1.00 こいくちしょうゆ 1.30 うすくちしょうゆ 0.50 本みりん 1.00 酒 1.00 油 1.50 水 0.00 <p>●副【白菜の和え物】</p> <ul style="list-style-type: none"> はくさい 35.00 チンゲン菜 15.00 わかめ 0.50 三温糖 0.50 うすくちしょうゆ 1.30 <p>●副【オクラと玉葱の味噌汁】</p> <ul style="list-style-type: none"> オクラ 8.00 玉葱 7.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00 	<p>●主【焼きうどん】</p> <ul style="list-style-type: none"> ★干しうどん 50.00 豚モモ(脂肪なし) 15.00 キャベツ 18.00 にんじん 6.00 もやし 4.00 こいくちしょうゆ 1.30 うすくちしょうゆ 0.50 本みりん 1.00 油 1.00 花かつお 0.60 <p>●副【豆腐のすまし】</p> <ul style="list-style-type: none"> 絹ごし豆腐 20.00 わかめ 1.00 うすくちしょうゆ 1.50 食塩 0.10 本みりん 0.70 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00
			<p>●PM【はちみつトースト】</p> <ul style="list-style-type: none"> ★食パン(市販品) 45.00 はちみつ 9.00 ★無塩バター 2.50 <p>●PM【牛乳】</p> <ul style="list-style-type: none"> ★牛乳 120.00 	<p>●PM【お菓子】</p> <ul style="list-style-type: none"> ★牛乳 120.00
<p>万一、食材が入手困難な場合、献立の一部を変更することがありますのでご了承下さい。</p>			<p>エネルギー 627 kcal たんぱく質 21.7 g</p> <p>脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.9 g</p>	<p>エネルギー 301 kcal たんぱく質 14.5 g</p> <p>脂 質 7.8 g 食塩相当量 3.1 g</p>

(★印はアレルギー除去対象食品です)

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名
●主【アルファ米】 アルファ化米 60.00 水 65.00 ●副【鶏そぼろと南瓜の煮物】 かぼちゃ 50.00 鶏若鶏肉ひき肉 20.00 にんじん 6.00 ごぼう 10.00 大豆(水煮缶詰) 30.00 三温糖 0.95 うすくちしょうゆ 2.00 本みりん 1.00 酒 1.00 水 0.00 ●副【わかめのすまし】 カットわかめ 0.80 切干し大根 4.00 削り昆布 0.60 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.70 食塩 0.10 かたくちいわし(煮干し) 1.00 水 140.00	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ●副【鮭の南部焼き】 鮭 50.00 ★ごま 1.00 ★黒ごま 1.00 うすくちしょうゆ 0.80 本みりん 0.80 酒 0.30 油 0.00 ●副【菜種和え】 こまつな 45.00 キャベツ 15.00 ★たまご 8.00 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 0.40 ●副【田舎汁】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 15.00 かぼちゃ 20.00 こんにゃく 3.00 にんじん 4.00 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.70 食塩 0.10 削り節 1.00 こんぶ 8.00 水 140.00	●主【根菜カレー】 五分つき米 65.00 豚モモ(脂肪なし) 20.00 ジャがいも 30.00 玉葱 40.00 さといも 40.00 れんこん 8.00 ごぼう 8.00 にんじん 8.00 とうもろこし缶詰(体判) 4.00 ★無塩バター 1.50 カレー粉 0.20 ブイヨン 0.20 スープの素 0.50 鶏がら 0.00 ★薄力粉 13.00 トマト缶詰(ホール) 2.70 ウスターソース 1.20 とんかつソース 1.20 はちみつ 0.20 うすくちしょうゆ 0.80 酒 0.80 食塩 0.10 油 1.50 水 0.00 ●副【豆ネーズサラダ】 キャベツ 63.00 きゅうり 8.00 えのきたけ 8.00 なめこ(ゆで) 6.00 ねぎ 3.00 大豆(国産・乾) 0.50 うすくちしょうゆ 0.20 本みりん 0.20 食塩 0.50 削り節 1.00 油 1.00	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ●副【鶏の照り焼き】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 70.00 こいくちしょうゆ 1.20 うすくちしょうゆ 0.30 本みりん 1.00 酒 0.80 ●副【里芋の味噌煮】 さといも 40.00 こんにゃく 10.00 玉葱 10.00 にんじん 8.00 オクラ 7.00 三温糖 0.80 味噌 1.20 本みりん 0.80 酒 0.80 油 1.50 水 0.00 ●副【きのこのすまし】 しめじ 8.00 えのきたけ 8.00 なめこ(ゆで) 8.00 ねぎ 2.00 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.70 食塩 0.20 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ●副【鯖の梅煮】 さば 50.00 梅干し 1.00 三温糖 1.00 こいくちしょうゆ 1.00 うすくちしょうゆ 0.50 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00 ●副【きんぴらごぼう】 豚モモ(脂肪なし) 15.00 ささがきごぼう 28.00 玉葱 12.00 にんじん 8.00 エリンギ 7.00 ねぎ 3.00 三温糖 0.80 うすくちしょうゆ 2.00 油 1.50 ●副【さつま芋の味噌汁】 さつま芋 20.00 こまつな 15.00 味噌 7.00 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00	●主【豚丼】 五分つき米 65.00 豚モモ(脂肪なし) 25.00 玉葱 25.00 にんじん 5.00 ねぎ 3.00 三温糖 0.70 うすくちしょうゆ 1.00 本みりん 0.50 酒 0.50 ●副【まいたけスープ】 まいたけ 3.00 キャベツ 8.00 うすくちしょうゆ 0.50 スープの素 1.50 水 140.00
●PM【ウィンナーパン】 ★強力粉 45.00 イースト 0.54 三温糖 5.40 油 5.00 食塩 0.54 ウィナー 8.00 トマトケチャップ 2.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【きのこチーズおにぎり】 五分つき米 35.00 しめじ 5.00 ★プロセスチーズ 4.00 まいたけ 3.00 うすくちしょうゆ 1.80 本みりん 0.50 酒 0.50 水 42.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【果物】 ぶどう 45.00 ●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【しゅくれ】 白玉粉 5.00 上新粉 5.00 あずき(乾) 12.00 三温糖 6.00 食塩 0.07 水 80.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【ヨーグルトスコーン】 ★薄力粉 25.00 ベーキングパウダー 0.50 三温糖 4.00 ★無塩バター 9.00 ★ヨーグルト(全脂無糖) 12.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【海苔巻きおにぎり】 五分つき米 35.00 食塩 0.01 味付けのり 0.05 ★無塩バター 42.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00

南部と地ち
(第1回～第3回)
はごまが名産
であるため
ごまを使用した料理
を「南部」という
のが由来です。



エネルギー 680 kcal たんぱく質 23.9 g エネルギー 558 kcal たんぱく質 28.6 g エネルギー 603 kcal たんぱく質 20.1 g エネルギー 541 kcal たんぱく質 24.6 g エネルギー 645 kcal たんぱく質 26.5 g エネルギー 477 kcal たんぱく質 16.6 g
 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.9 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.6 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 1.2 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.0 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.0 g 脂質 8.0 g 食塩相当量 1.0 g
 (★印はアレルギー除去対象食品です)

11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名
●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00	●主【ゆかりごはん】 五分つき米 50.00 ゆかり 0.50 水 60.00	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00	●主【小豆ごはん】 五分つき米 60.00 もち米 15.00 あずき(乾) 4.00 食塩 0.10 水 85.00	●主【焼きうどん】 ★干しうどん 50.00 豚モモ(脂肪なし) 15.00 キャベツ 18.00 にんじん 6.00 もやし 4.00 こいくちしょうゆ 1.30 うすくちしょうゆ 0.50 本みりん 1.00 油 1.00 花かつお 0.60
●副【豆腐のそぼろ煮】 木綿豆腐 35.00 豚ひき肉 25.00 玉葱 20.00 しめじ 5.00 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 2.20 本みりん 1.00 酒 1.00 かたくり粉 1.50 水 0.00	●副【秋刀魚の焼き浸し】 さんま 40.00 玉葱 6.00 にんじん 3.00 エリンギ 5.00 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 1.30 本みりん 0.50 酒 1.00 油 1.00	●副【鶏肉の海苔巻き】 鶏若鶏肉ひき肉 40.00 玉葱 6.00 にんじん 6.00 三度豆 6.00 ★パン粉(乾燥) 1.50 焼きのり 2.00 味噌 1.00 うすくちしょうゆ 0.50 本みりん 0.30 酒 0.30 油 1.50	●副【豚肉の生姜炒め】 豚モモ(脂肪なし) 30.00 キャベツ 25.00 玉葱 20.00 もやし 10.00 にんじん 8.00 白ねぎ 7.00 しょうが 2.00 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 1.80 油 2.00	●副【筑前煮】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 30.00 さといも 55.00 こんにゃく 8.00 にんじん 8.00 ごぼう 8.00 三度豆 4.00 三温糖 1.00 こいくちしょうゆ 1.30 うすくちしょうゆ 0.50 本みりん 1.00 酒 1.00 油 1.50 水 0.00	●副【豆腐のすまし】 絹ごし豆腐 20.00 わかめ 1.00 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.70 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00
●副【チンゲン菜の和え物】 チンゲン菜 45.00 キャベツ 25.00 ちりめんじゃこ 5.00 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 1.00	●副【小松菜の炒め物】 こまつな 60.00 とうもろこし缶詰(体欠) 6.00 パプリカ 8.00 ★無塩バター 1.00 三温糖 0.05 うすくちしょうゆ 0.50 食塩 0.01 ブイヨン 0.03 油 1.50	●副【ハリハリサラダ】 切干し大根 8.00 こまつな 8.00 にんじん 4.00 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 1.30 酢 1.00 ★ごま油 0.40	●副【ポテトサラダ】 さつまいも 30.00 じゃがいも 25.00 酢 2.00 油 1.00 食塩 0.20	●副【白菜の和え物】 はくさい 35.00 チンゲン菜 15.00 わかめ 0.50 三温糖 0.50 うすくちしょうゆ 1.30	●副【白菜の和え物】 はくさい 35.00 チンゲン菜 15.00 わかめ 0.50 三温糖 0.50 うすくちしょうゆ 1.30
●副【れんこんの味噌汁】 れんこん 10.00 オクラ 10.00 さつまいも 20.00 油揚げ 3.00 味噌 4.60 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00	●副【じゃが芋の味噌汁】 じゃがいも 20.00 にら 5.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00	●副【白菜のスープ】 はくさい 10.00 しめじ 8.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 1.30 スープの素 0.40 水 140.00	●副【卵とトマトのスープ】 ★たまご 9.00 トマト 10.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 1.50 スープの素 0.80 水 140.00	●副【オクラと玉葱の味噌汁】 オクラ 8.00 玉葱 7.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00	●副【オクラと玉葱の味噌汁】 オクラ 8.00 玉葱 7.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00
●PM【なし】 日本なし 90.00	●PM【抹茶ミルクいろいろ】 ★薄力粉 10.00 上新粉 4.00 三温糖 4.30 ★牛乳 45.00 抹茶 0.30 きな粉(大豆) 2.00 食塩 0.02	●PM【フルーツヨーグルト】 ★ヨーグルト(全脂無糖) 80.00 三温糖 1.50 いちじく 15.00	●PM【れんこん餅】 れんこん 50.00 ベーコン 2.70 ★ごま 2.00 かたくり粉 13.00 ★ごま油 0.50 食塩 0.10	●PM【はちみつトースト】 ★食パン(市販品) 45.00 はちみつ 9.00 ★無塩バター 2.50	●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00
●PM【チーズ】 ★ベビーチーズ 15.00	●PM【お菓子】	●PM【お菓子】	●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00
●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00
エネルギー 507 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 369 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 10.4 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 627 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 301 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 7.8 g 食塩相当量 3.1 g

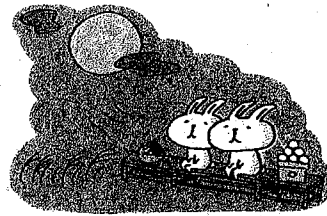
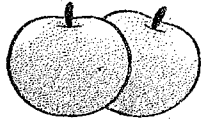


(★印はアレルギー除去対象食品です)

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名
●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00	
●副【豆腐のそぼろ煮】 木綿豆腐 35.00 豚ひき肉 25.00 玉葱 20.00 しめじ 5.00 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 2.20 本みりん 1.00 酒 1.00 かたくり粉 1.50 水 0.00	●副【秋刀魚の焼き浸し】 さんま 40.00 玉葱 6.00 にんじん 3.00 エリンギ 5.00 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 1.30 本みりん 0.50 酒 1.00 油 1.00	●副【豚肉とれんごんの南蛮風】 豚モモ(脂肪なし) 25.00 れんごん 12.00 玉葱 10.00 三度豆 3.00 こいくちしょうゆ 1.50 酢 1.50 油 1.00	●副【豚肉の生姜炒め】 豚モモ(脂肪なし) 30.00 キャベツ 25.00 玉葱 20.00 もやし 10.00 にんじん 8.00 白ねぎ 7.00 しょうが 2.00 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 1.80 油 2.00	●副【筑前煮】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 30.00 さといも 55.00 こんにゃく 8.00 にんじん 8.00 ごぼう 8.00 三度豆 4.00 三温糖 1.00 こいくちしょうゆ 1.30 うすくちしょうゆ 0.50 本みりん 1.00 酒 1.00 油 1.50 水 0.00	
●副【チンゲン菜の和え物】 チンゲン菜 45.00 キャベツ 25.00 ちりめんじゃこ 5.00 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 1.00	●副【小松菜の炒め物】 こまつな 60.00 とうもろこし缶詰(体-卅) 6.00 パプリカ 8.00 ★無塩バター 1.00 三温糖 0.05 うすくちしょうゆ 0.50 食塩 0.01 ブイヨン 0.03 油 1.50	●副【キャベツの和え物】 キャベツ 55.00 こまつな 30.00 ★ざくらえび(凍干し) 3.00 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 1.20	●副【ポテトサラダ】 さつまいも 30.00 じゃがいも 25.00 酢 2.00 油 1.00 食塩 0.20	●副【白菜の和え物】 はくさい 35.00 チンゲン菜 15.00 わかめ 0.50 三温糖 0.50 うすくちしょうゆ 1.30	
●副【れんごんの味噌汁】 れんごん 10.00 オクラ 10.00 さつまいも 20.00 油揚げ 3.00 味噌 4.60 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00	●副【じゃが芋の味噌汁】 じゃがいも 20.00 にら 5.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00	●副【もやしのスープ】 もやし 8.00 玉葱 13.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 1.30 スープの素 0.40 水 140.00	●副【卵とトマトのスープ】 ★たまご 9.00 トマト 10.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 1.50 スープの素 0.80 水 140.00	●副【オクラと玉葱の味噌汁】 オクラ 8.00 玉葱 7.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00	
●PM【なし】 日本なし 90.00	●PM【抹茶ミルクいろいろ】 ★薄力粉 10.00 上新粉 4.00 三温糖 4.30 ★牛乳 45.00 抹茶 0.30 きな粉(大豆) 2.00 食塩 0.02	●PM【フルーツヨーグルト】 ★ヨーグルト(全糖無糖) 80.00 三温糖 1.50 いちじく 15.00	●PM【れんごん餅】 れんごん 50.00 ベーコン 2.70 ★ごま 2.00 かたくり粉 13.00 ★ごま油 0.50 食塩 0.10	●PM【月見団子】 白玉粉 24.00 上新粉 4.80 さつまいも 48.00 三温糖 3.80 あずき(乾) 10.00 きざら 6.00 食塩 0.01 水 70.00	●PM【お菓子】 120.00
●PM【チーズ】 ★ベビーチーズ 15.00		●PM【お菓子】	●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00
●PM【お菓子】	●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00				

お弁当の日
(乳児親子遠足)

誤嚥の危険性があるため
ミニトマト・ぶどう・うずら卵・
キャンディーチーズなど丸い形状の物
→1/4に切る
枝豆→入れない 下さい。



エネルギー 507 kcal たんぱく質 23.7g 脂質 17.1g 食塩相当量 2.0g
 エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.0g 脂質 21.7g 食塩相当量 1.1g
 エネルギー 397 kcal たんぱく質 19.7g 脂質 10.7g 食塩相当量 1.1g
 エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.8g 脂質 14.2g 食塩相当量 1.4g
 エネルギー 611 kcal たんぱく質 20.2g 脂質 12.1g 食塩相当量 1.3g
 エネルギー 73 kcal たんぱく質 4.0g 脂質 4.6g 食塩相当量 0.1g

(★印はアレルギー除去対象食品です)



9月 離乳食献立表

西京極保育園

	月 11 25	火 12 26	水 13 27	木 14 28	金 1 15 29	土 2 16
中期食 7~8ヶ月頃	豆腐の煮付け チンゲン菜の煮物 さつまいもの煮物 玉葱の味噌汁	鯛の煮付け 小松菜の煮物 じゃが芋の煮物 パプリカの味噌汁	鯛の煮付け 玉葱の煮物 三度豆の煮物 人参のスープ	高野豆腐の煮物 キャベツの煮物 じゃが芋の煮物 トマトのスープ	ささみの煮物 玉葱の煮物 人参の煮物 オクラの味噌汁	煮込みうどん うどん キャベツ もやし 人参の煮物
後期食 9~11ヶ月頃	豆腐と野菜の煮物 豆腐 チンゲン菜 オクラ 三温糖 醤油 さつまいものコロコロ煮 玉葱の味噌汁	鯛と野菜の煮物 鯛 小松菜 人参 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 パプリカの味噌汁	鯛と野菜の煮物 鯛 玉葱 小松菜 三温糖 醤油 三度豆の煮物 人参のスープ	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 キャベツ 玉葱 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 トマトのスープ	ささみと野菜の煮物 ささみ 玉葱 チンゲン菜 三温糖 醤油 人参のスティック煮 オクラの味噌汁	煮込みうどん うどん キャベツ もやし 醤油 人参のスティック煮
おやつ	煮りんご	いろいろ	くずもち	人参のスティック煮	手作りパン(1・15日) 蒸しさつまいも(29日)	お菓子

	月 4	火 5 19	水 6 20	木 7 21	金 8 22	土 9
中期食 7~8ヶ月頃	高野豆腐の煮物 南瓜の煮物 人参の煮物 わかめのすまし	鯛の煮付け 小松菜の煮物 南瓜の煮物 人参のすまし	豆腐の煮物 キャベツの煮物 じゃが芋の煮物 胡瓜のすまし	ささみの煮物 人参の煮物 里芋の煮物 ねぎのすまし	鯛の煮付け 玉葱の煮物 人参の煮物 小松菜の味噌汁	野菜おじや 五分つき 玉葱 人参 キャベツのスープ
後期食 9~11ヶ月頃	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 南瓜 切干し大根 三温糖 醤油 人参のスティック煮 わかめのすまし	鯛と野菜の煮物 鯛 小松菜 キャベツ 三温糖 醤油 南瓜のコロコロ煮 人参のすまし	豆腐と野菜の煮物 豆腐 キャベツ 玉葱 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 胡瓜のすまし	ささみと野菜の煮物 ささみ 人参 玉葱 三温糖 醤油 里芋の煮物 ねぎのすまし	鯛と野菜の煮物 鯛 玉葱 ねぎ 三温糖 醤油 人参のスティック煮 小松菜の味噌汁	野菜おじや 五分つき 玉葱 人参 醤油 キャベツのスープ
おやつ	手作りパン	おじや	煮りんご	いろいろ(7日) 小豆いろいろ(21日)	蒸しパン	おじや

※5~6ヶ月頃=つぶし粥~全粥、9~11ヶ月頃=全粥~軟飯に移行していきます。



9月 きゅうしよくだより

2023. 9. 1

9月とはいえ、まだまだ暑い日が続きますね。
 これからの季節は、突如の秋♡ 美味しい野菜や果物が
 たくさんあります。そして魚も美味しい季節です。
 旬の食べ物を食べて、暑さに負けず、元気いっほいに過ごしましょう!

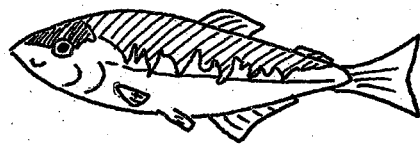
暦の上ではもう秋!!

旬の魚を美味しく食べよう

秋に旬を迎える秋の魚や鮭が美味しい季節がやってきました。
 南大庄にも取り入れている秋の魚を紹介します。

さけ

たんぱく質やビタミンDが豊富です。
 塩焼き、汁物、鍋物、フライやムニエルなど、
 いろいろな美味しい食べ方ができます。
 おにぎりの具としても美味しいですね。



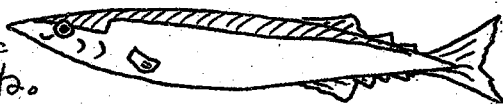
さば

DHAやEPAなどの体によい脂質が豊富です。
 塩焼き、しめさば、みそ煮などで美味しく
 食べることができます。さば缶でお手軽に
 食べることもできますね。



さんま

さばと同様にDHAやEPAが豊富です。
 さらにビタミンDや鉄なども含まれています。
 今と違っては高価なものになってしまいましたが、
 秋といえば、さんまが美味しい時期ですね。
 塩焼きが定番ですが、炊き込みごはん、
 煮つけ、蒲焼き、竜田揚げ、フライなどで
 食べても美味しいです。



園では、小さく切った魚を使用するなど、魚が苦手な子ども達も
 美味しく食べることができるよう工夫しています。

ご家庭で魚を食べる時は、どのような工夫をされていますか?

かんたん! 人気おやつ

しぐれ

<材料>

- ・白玉粉 40g
- ・上新粉 75g
- ・水 90cc程
- ・あんこ 370g
(市販のもの)

園では手作りしています

レンジ(600w)で8分
 加熱しても作れます。
 (ムラができてしまうので
 途中向きを変えながら)

<作り方>

- ① 白玉粉、上新粉、水
をボウルに入れて混ぜる。
- ② あんこを①に入れて混ぜ、
平らな容器に流し入れる。
- ③ 蒸し器で20分程蒸す。
- ④ 粗熱をとって冷蔵庫で冷まし、
食べやすい大きさに切って
出来上がりです!

もちもちした口当たりが
 子ども達に大人気です!

子どもの姿

夏の間、6月のワッキングで
 漬けた梅を天日干ししました。
 「梅干しの良い匂いがある!」
 「こうやってならべるんやで!」と
 天日干しのお手伝いをして
 くれる子ども達。
 手についた梅干しの汁を
 「す、ぽい!」「おいしい!早く食べたい!」
 と言いつながら味見する姿が
 とてもかわいかったです。