

9月献立表

完了後期

令和5年9月1日発行

		完了			後期		
日	曜	朝のおやつ	給食	昼のおやつ	麻のおやつ	給食	昼のおやつ
1	金	牛乳 バナナ	胚芽米 木綿豆腐のきのこ あん すまし汁	お茶 鮭おにぎり	お茶 バナナ	全粥または軟飯 木綿豆腐のきのこあん すまし汁	お茶 鮭がゆ
2	土	牛乳 せんべい	スープスパゲ ティー バナナ	牛乳 りんごパン	お茶 せんべい	スープスパゲティー バナナ	お茶 りんごパン
4	月	牛乳 せんべい	胚芽米 豆腐のおやき 春雨のみそ汁	ヨーグルト 赤ちゃん用菓 子	お茶 せんべい	全粥または軟飯 豆腐のあんかけおやき 春雨のみそ汁	ヨーグルト 赤ちゃん菓子
5	火	牛乳 オレンジ	胚芽米 煮魚 切り干し大根の スープ	備蓄豆乳 備蓄菓子 バナナ	お茶 オレンジ	全粥または軟飯 煮魚 切り干し大根のスープ	備蓄豆乳 備蓄菓子 バナナ
6	水	牛乳 バナナ	胚芽米 豆腐と野菜の含め 煮 わかめスープ	スキムミルク 野菜蒸しパン	お茶 バナナ	全粥または軟飯 豆腐と野菜の含め煮 わかめスープ	お茶 野菜蒸しパン
7	木	牛乳 オレンジ	胚芽米 豚肉と野菜の煮物 納豆汁	スキムミルク じゃがいもの おやき	お茶 オレンジ	全粥または軟飯 豚肉と野菜の煮物 納豆汁	お茶 じゃがいもの おやき
8	金	牛乳 せんべい	胚芽米 チキンハンバーグ かぼちゃのタルタ ルサラダ すまし汁	お茶 果物と食パン のヨーグルト ソース和え	お茶 せんべい	全粥または軟飯 チキンハンバーグ かぼちゃのタルタルサ ラダ すまし汁	お茶 果物と食パン のヨーグルト ソース和え
9	土	牛乳 せんべい	ちゃんぽん ヨーグルト	牛乳 バナナ 赤ちゃん用菓 子	お茶 せんべい	ちゃんぽん ヨーグルト	お茶 バナナ 赤ちゃん用菓 子

離乳食づくりの前に

- ・調理の前に、しっかりと手洗いをしましょう。
- ・使用する器具はていねいに洗い、煮沸消毒して使用しましょう。
- ・はちみつは1歳までは使用できません。
- ・食べるのを嫌がる時は無理に食べさせず、楽しい雰囲気大切にしましょう。

		完了			後期		
日	曜	朝のおやつ	給食	昼のおやつ	麻のおやつ	給食	昼のおやつ
1 1	月	牛乳 せんべい	胚芽米 肉じゃがカレー風 味 きこのスープ	スキムミルク きな粉よせ	お茶 せんべい	全粥または軟飯 肉じゃが きこのスープ	お茶 きな粉よせ
1 2	火	牛乳 バナナ	胚芽米 魚のみそ煮 けんちん汁	豆乳 なし 赤ちゃん用菓子	お茶 バナナ	全粥または軟飯 魚のみそ煮 けんちん汁	豆乳 なし 赤ちゃん用菓子
1 3	水	牛乳 オレンジ	胚芽米 チキンハンバーグ 中華風コーンスー プ	スキムミルク さつまいもの甘 煮	お茶 オレンジ	全粥または軟飯 チキンハンバー グ 中華風コーン スープ	お茶 さつまいもの 甘煮
1 4	木	牛乳 バナナ	胚芽米 魚のトマトあん かぼちゃのスープ	スキムミルク おからマフィン	お茶 バナナ	全粥または軟飯 魚のトマトあん かぼちゃのスー プ	お茶 おからマフィ ン
1 5	金	牛乳 オレンジ	食パン なすのミートソー ス煮 キャベツのスープ	牛乳 かぼちゃのスキ ムモンブラン	お茶 オレンジ	全粥または食パ ン なすのミート ソース煮 キャベツのスー プ	お茶 かぼちゃのス キムモンブラ ン
1 6	土	牛乳 せんべい	スープスパゲ ティー バナナ	牛乳 りんごパン	お茶 せんべい	スープスパゲ ティー バナナ	お茶 りんごパン

後期・完了期の味付け

- ・塩分、油分、糖分はひかえましょう。
- ・味付けは大人の**1/3**～**1/2**くらいを目安にします。

		完了			後期		
日	曜	朝のおやつ	給食	昼のおやつ	麻のおやつ	給食	昼のおやつ
1 8	祝	敬老の日					
1 9	火	牛乳 せんべい	胚芽米 豆腐のおやき 春雨のみそ汁	ヨーグルト 赤ちゃん用菓子	お茶 せんべい	全粥または軟飯 豆腐のおやき 春雨のみそ汁	ヨーグルト 赤ちゃん用菓子
2 0	水	牛乳 バナナ	胚芽米 豆腐と野菜の含め 煮 わかめスープ	スキムミルク 蒸しパン	お茶 バナナ	全粥または軟飯 豆腐と野菜の含め 煮 わかめスープ	お茶 蒸しパン
2 1	木	牛乳 オレンジ	胚芽米 豚肉と野菜の煮物 納豆汁	スキムミルク じゃがいものお やき	お茶 オレンジ	全粥または軟飯 豚肉と野菜の煮物 納豆汁	お茶 じゃがいもの おやき
2 2	金	牛乳 バナナ	食パン 肉じゃが洋風煮 キャベツのスープ	お茶 鮭おにぎり	お茶 バナナ	食パンまたは全粥 肉じゃが洋風煮 キャベツのスープ	お茶 鮭がゆ
2 3	祝	秋分の日					

おくら



栄養・効果

Bカロテン、ビタミンCの他、カルシウム、鉄、カリウムなどのミネラル分も豊富。ねばり成分は血糖値の上昇を防ぎ、血管を強くします。

選び方

緑が濃く、へたの部分が新鮮で筋張っていないものを選びましょう。切り口も新鮮かどうかチェック。うぶ毛がびっしり生えているこぶりなものがおすすめです。

保存の仕方

ポリ袋か密閉容器にいれ冷蔵庫へ。傷みやすいので早めに使い切りましょう。
一本ずつラップに包んで冷凍保存もできます。

へたを切って茹でるとビタミンやカルシウムが流出してしまいますので、茹でた後に切りましょう。

		完了			後期		
日	曜	朝のおやつ	給食	昼のおやつ	朝のおやつ	給食	昼のおやつ
2	月	牛乳 せんべい	胚芽米 チキンハンバーグ ナスのみそ汁	牛乳 きな粉よせ	お茶 せんべい	全粥または軟飯 チキンハンバーグ ナスのみそ汁	お茶 きな粉よせ
2	火	牛乳 バナナ	胚芽米 魚のみそ煮 けんちん汁	豆乳 オレンジ 赤ちゃん用菓子	お茶 バナナ	全粥または軟飯 魚のみそ煮 けんちん汁	豆乳 オレンジ 赤ちゃん用菓子
2	水	牛乳 オレンジ	胚芽米 鶏つくねレタスあ んかけ 中華風コーンスー プ	スキムミルク さつまいもの 甘煮	お茶 オレンジ	全粥または軟飯 鶏つくねレタスあ ん 中華風コーンスー プ	お茶 さつまいもの甘 煮
2	木	牛乳 バナナ	胚芽米 肉じゃがカレー風 味 きのこスープ	スキムミルク りんごゼリー 赤ちゃん用菓子	お茶 バナナ	全粥または軟飯 肉じゃが きのこスープ	お茶 りんごゼリー 赤ちゃん用菓子
2	金	牛乳 オレンジ	食パン なすのミートソー ス煮 キャベツのスープ	牛乳 かぼちゃのス キムモンブラン	お茶 オレンジ	食パンまたは全粥 なすのミートソー ス煮 キャベツのスープ	お茶 かぼちゃのス キムモンブラン
3	土	牛乳 せんべい	チャンポン ヨーグルト	牛乳 バナナ 赤ちゃん用菓子	お茶 せんべい	チャンポン ヨーグルト	お茶 バナナ 赤ちゃん用菓子

赤ちゃんが苦手な食感・食材

ぺらぺらしたもの...レタス・わかめ

→小さく切る、とろみをつける

皮が口に残るもの...豆・トマト

→皮をとりのぞく

硬すぎるもの...かたまり肉・えび・いか

→小さくきざむ

弾力があるもの...こんにゃく・かまぼこ・きのこ

→小さく刻む

口の中でまとまらないもの...ブロッコリー・ひき肉

→とろみをつける

唾液をすうもの...パン・ゆで卵・さつまいも

→水分を与えながら少量ずつ食べさせる

匂いが強いもの...にら・しいたけ

→使用するなら少量で

これらは幼児期になり咀嚼力や口腔機能が発達してくると自然と上手に食べられるようになっていきます。

咀嚼が難しいため誤嚥のリスクもある食材ですので、食べさせる場合は注意を払う必要があります。



9月延長献立

令和5年9月1日発行

日	曜	おやつ	夕食
1	金	牛乳 赤ちゃん用菓子	胚芽米 鶏の照り焼き 焼きかぼちゃ 野菜スープ
4	月	牛乳 バナナ	胚芽米 魚のマヨネーズソース焼き コンソメスープ
5 19	火	お茶 わかめおにぎり	わかめおにぎり じゃがいものそぼろ煮 玉ねぎのみそ汁
6 20	水	牛乳 赤ちゃん用菓子	胚芽米 豚肉ときのこの煮物 流し卵汁
7 21	木	牛乳 赤ちゃん用菓子	胚芽米 麻婆豆腐 わかめスープ
8 22	金	牛乳 赤ちゃん用菓子	胚芽米 煮魚 みそ汁
11 25	月	牛乳 オレンジ	胚芽米 ザーツアイ 豆腐のみそ汁
12 26	火	牛乳 ぶどうパン	ロールパン じゃがいものクリーム煮 野菜スープ
13 27	水	牛乳 赤ちゃん用菓子	胚芽米 豆腐の煮付け きのこのみそ汁
14 28	木	牛乳 赤ちゃん用菓子	胚芽米 ひじき入りつくね かきたま汁
15 29	金	牛乳 赤ちゃん用菓子	胚芽米 煮魚 じゃがいものみそ汁