

9月献立表

後期・完了

松翠保育園
R6年9月1日発行



日	曜	完了食		後期食	
2	月	胚芽米 ハンバーグ すまし汁	スキムミルク かぼちゃケーキ オレンジ	全粥または軟飯 ハンバーグ すまし汁	お茶 かぼちゃケーキ オレンジ
3	火	胚芽米 肉じゃが(カレー風) 野菜スープ	備蓄豆乳 バナナ 備蓄菓子	全粥または軟飯 肉じゃが 野菜スープ	お茶 バナナ 備蓄菓子
4	水	胚芽米 豆腐の含め煮 わかめスープ	スキムミルク オレンジ 赤ちゃん用菓子	全粥または軟飯 豆腐の含め煮 わかめスープ	お茶 オレンジ 赤ちゃん用菓子
5	木	胚芽米 白身魚のあんかけ ポテトスープ	豆乳 フルーツヨーグルト	全粥または軟飯 白身魚のあんかけ ポテトスープ	お茶 フルーツヨーグルト
6	金	胚芽米 とりつくね すまし汁	豆乳 食パンのヨーグルトフ ルーツかけ	全粥または軟飯 とりつくね すまし汁	お茶 食パンのヨーグルト フルーツかけ
7	土	スープスパゲティ ヨーグルト	牛乳 バナナ 赤ちゃん用菓子	スープスパゲティ 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、楽しい雰囲気を大切にしましょう。

日	曜	完了食		後期食	
9	月	胚芽米 白身魚のあんかけ 野菜スープ	スキムミルク ほうれん草ケーキ	全粥または軟飯 白身魚のあんかけ 野菜スープ	お茶 ほうれん草ケーキ
10	火	胚芽米 豆腐のきのこ煮 すまし汁	豆乳 にんじんゼリー 赤ちゃん用菓子	全粥または軟飯 豆腐のきのこ煮 すまし汁	お茶 にんじんゼリー 赤ちゃん用菓子
11	水	胚芽米 白身魚のあんかけ みそ汁	スキムミルク さつまいもの甘煮	全粥または軟飯 白身魚のあんかけ みそ汁	お茶 さつまいもの甘煮
12	木	胚芽米 夏野菜の煮物 キャベツのスープ	お茶 人参ごはん	全粥または軟飯 夏野菜の煮物 キャベツのスープ	お茶 人参ごはん
13	金	胚芽米 豚肉と豆腐の煮物 みそ汁	お茶 ヨーグルト 赤ちゃん用菓子	全粥または軟飯 豚肉と豆腐の煮物 みそ汁	お茶 ヨーグルト 赤ちゃん用菓子
14	土	にゅうめん バナナ	牛乳 ぶどうパン	にゅうめん バナナ	お茶 パン粥

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。

日	曜	完了食		後期食	
17	火	胚芽米 肉じゃが（カレー風） 野菜スープ	スキムミルク さつまいものおやき	全粥または軟飯 肉じゃが 野菜スープ	お茶 さつまいものおやき
18	水	胚芽米 豆腐の含め煮 わかめスープ	スキムミルク オレンジ 赤ちゃん用菓子	全粥または軟飯 豆腐の含め煮 わかめスープ	お茶 オレンジ 赤ちゃん用菓子
19	木	胚芽米 白身魚のあんかけ ポテトスープ	豆乳 フルーツヨーグルト	全粥または軟飯 白身魚のあんかけ ポテトスープ	お茶 フルーツヨーグルト
20	金	胚芽米 豆腐と人参の煮物 みそ汁	スキムミルク バナナケーキ	全粥または軟飯 豆腐と人参の煮物 みそ汁	お茶 バナナケーキ
21	土	スープスパゲティ ヨーグルト	牛乳 バナナ 赤ちゃん用菓子	スープスパゲティ ヨーグルト	お茶 バナナ 赤ちゃん用菓子

いろいろな食べ物を食べることで けんこうな体が作られていることを知ろう

副菜

野菜・いも・きのこ・海藻などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます。体の調子を整えてくれます。

主菜

肉・魚・大豆製品・卵などを使った料理で、たんぱく質を多く含みます。筋肉や内臓、血液、皮膚など体の組織のもとになります。



主食

ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含みます。体を動かし、頭を働かせるのに必要なエネルギー源です。動きの活発な幼児は、エネルギーをたくさん消費しますので、主食をしっかりとることが基本です。

汁物

主菜・副菜でとりきれなかった食材（栄養素）を補うのに便利です。具材の工夫で主菜や副菜の代わりにもなります。ただし、汁物のとりすぎは、塩分のとりすぎにつながる可能性があるので注意しましょう。

日	曜	完了食		後期食	
24	火	胚芽米 豆腐のきのこ煮 すまし汁	豆乳 にんじんゼリー 赤ちゃん用菓子	全粥または軟飯 豆腐のきのこ煮 すまし汁	お茶 にんじんゼリー 赤ちゃん用菓子
25	水	胚芽米 白身魚のあんかけ みそ汁	スキムミルク さつま芋の甘煮	全粥または軟飯 白身魚のあんかけ みそ汁	お茶 さつま芋の甘煮
26	木	胚芽米 夏野菜の煮物 キャベツのスープ	お茶 人参ごはん	全粥または軟飯 夏野菜の煮物 キャベツのスープ	お茶 人参ごはん
27	金	胚芽米 豚肉と豆腐の煮物 みそ汁	スキムミルク ほうれん草ケーキ バナナ	全粥または軟飯 豚肉と豆腐の煮物 みそ汁	お茶 ほうれん草ケーキ バナナ
28	土	にゅうめん バナナ	牛乳 ぶどうパン	にゅうめん バナナ	お茶 パン粥
30	月	胚芽米 ハンバーグ すまし汁	スキムミルク かぼちゃケーキ オレンジ	全粥または軟飯 ハンバーグ すまし汁	お茶 かぼちゃケーキ オレンジ

食べ物と体の関係

カルシウム



骨の成長や機能の調整のために必要な栄養素

カルシウムは日本人全体をみても不足気味の栄養素です。積極的にとるようにしましょう。また、たんぱく質、ビタミンD、ビタミンKは、カルシウムの吸収を助けますので、一緒にとるとよいでしょう。

- カルシウムの豊富な食品
牛乳・乳製品、干しえび、豆腐、水菜など
- たんぱく質の豊富な食品
肉、魚、卵、豆類、乳製品など
- ビタミンDの豊富な食品
魚（鮭・赤身魚・青身魚）、乾燥きのこ類（干し椎茸・きくらげ）など
- ビタミンKの豊富な食品
緑黄色野菜（パセリ・モロヘイヤ）、納豆、干しのりなど



鉄分



血液を作ったり、脳を発達させたりするために必要な栄養素

動物性食品だけではなく、植物性食品にも鉄は含まれています。鉄の豊富な食品を意識してとるようにしましょう。

また、ビタミンCは鉄の吸収を助けますので、一緒にとるとよいでしょう。

- 鉄の豊富な食品
レバー、あさり、牛もも肉、大豆製品、小松菜など
- ビタミンCの豊富な食品
ブロッコリー、ピーマン、オレンジ、いちご、さつまいも・じゃがいもなど

