2019年9月

予定献立表・離乳食

ハッピーちゃいるど保育園

目安月			初期 5・6カ月頃	中期 7・8カ月頃	後期 9~11カ月頃	完了期 12~18カ月頃
月	2	昼食	くたくたうどん さつま芋の煮つぶし フルーツ スープ ミルク	煮込みうどん さつま芋の煮物 フルーツ スープ ミルク	煮込みうどん さつま芋の煮物 フルーツ 味噌汁	ツナ焼きうどん さつま芋きんぴら フルーツ 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	鮭おにぎり ミルク	鮭おにぎり 牛乳
火	3	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のうすくず煮 南瓜のやわらか煮 スープ ミルク	人参じゃこ軟飯 豆腐ステーキ餡あん 南瓜のやわらか煮 すまし汁	人参じゃこごはん 豆腐ステーキ餡あん かぼちゃサラダ すまし汁
		おやつ	ミルク	ミルク	フレンチトースト ミルク	フレンチトースト 牛乳
水	4	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ お麩と鶏肉の煮物 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 お麩と鶏肉の煮物 コロコロ野菜煮 味噌汁	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 だいコーンサラダ 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	バナナスコーン ミルク	バナナスコーン 牛乳
木	5	昼食	おかゆ さつま芋の煮つぶし 玉ねぎのすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の煮付け 高野豆腐の煮物 スープ ミルク	軟飯 白身魚の煮付け 高野豆腐の煮物 すまし汁	ごはん 白身魚の胡麻味噌焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁
		おやつ	ミルク	ミルク	お好み焼 ミルク	お好み焼 牛乳
金	6	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろあん きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろあん きゃべつのやわらか浸し スープ	チキンカレー ひじきサラダ フルーツ スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	りんごヨーグルト ミルク	りんごヨーグルト 牛乳
土	7	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし ブロッコリーのすりながし スープ ミルク	おかゆ 鮭の照り煮 温野菜のスープ煮 スープ ミルク	軟飯 鮭の照り煮 温野菜のスープ煮 味噌汁	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーと茸の炒め 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	オレンジ寒天 ミルク	オレンジ寒天 牛乳
月	9		おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ ポテトのトマト煮 大根のうすくず煮 スープ ミルク	軟飯 ポテトのトマト煮 大根のうすくず煮 味噌汁	ごはん コーンコロッケ 切干大根の煮物 味噌汁
			ミルク	ミルク	やわらか焼きうどん ミルク	焼きうどん 牛乳
火	10	昼食	くたくたにゅうめん 南瓜の煮つぶし フルーツ スープ ミルク	にゅうめん 野菜のやわらか煮 フルーツ スープ ミルク	ミートソーススパゲティ 野菜のやわらか煮 フルーツ スープ しらす軟飯	ミートソーススパゲティ ごまドレッシングサラダ フルーツ スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	ジャムサンド ミルク	しらすおにぎり 牛乳
水	11	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の煮付け じゃが芋の煮物 スープ ミルク	軟飯 白身魚の煮付け じゃが芋の煮物 味噌汁	どうきびごはん 白身魚の煮付け 根菜きんぴら 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	ジャムサンド ミルク	ジャムサンド 牛乳
木	12	昼食	おかゆ さつま芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク	おかゆ さつま芋のそぼろあん 白菜の煮浸し スープ ミルク	軟飯 さつま芋のそぼろあん 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 豚とさつま芋の甘辛炒め 白菜の煮浸し 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	バナナブルーベリースコーン ミルク	バナナブルーベリースコーン 牛乳
金	13	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の照り煮 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	わかめ軟飯 白身魚の照り煮 コロコロ野菜煮 味噌汁	わかめごはん 白身魚の照焼き 大豆サラダ 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	マカロニきなこ ミルク	マカロニきなこ 牛乳
土	14	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 きゃべつのやわらか浸し 味噌汁	ごはん 鶏じゃが きゃべつの胡麻和え 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	ヨーグルト寒天 ミルク	ヨーグルト寒天 牛乳
月	16	昼食	敬老の日			
		おやつ				
火	17	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ そぼろ豆腐 南瓜とひじき煮 スープ ミルク	軟飯 豆腐の肉味噌がけ 南瓜とひじき煮 すまし汁	ごはん 豆腐の肉味噌がけ 南瓜とひじき煮 すまし汁
		おやつ	ミルク	ミルク	キャロットケーキ ミルク	キャロットケーキ 牛乳

目安月			5月頃	中期 7・8カ月頃	後期 9~11カ月頃	完了期 12~18カ月頃
水	18	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろあん マカロニやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 ポークビーンズ マカロニやわらか煮 スープ	ごはん ポークビーンズ ツナマカロニサラダ スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	ねぎ焼き ミルク	ねぎ焼き 牛乳
木	19	昼食	くたくたうどん 大根のすりながし きゃべつのすりながし フルーツ ミルク	あんかけうどん 大根と高野豆腐煮 きゃべつのやわらか浸し フルーツ ミルク	あんかけうどん 大根と高野豆腐煮 きゃべつのやわらか浸し フルーツ	野菜味噌うどん 大根と高野豆腐煮 おかかマヨ和え フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	きんぴら軟飯 ミルク	きんぴらおにぎり 牛乳
金	20	昼食	おかゆ 大根のすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 鮭の照り煮 南瓜のやわらか煮 スープ ミルク	人参ツナ軟飯 鮭の照り煮 南瓜のやわらか煮 味噌汁	人参ツナごはん 鮭のバター醤油焼 南瓜の煮物 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	スイートポテト ミルク	スイートポテト 牛乳
土	21	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ そぼろ豆腐 きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 そぼろ豆腐 きゃべつのやわらか浸し すまし汁	ごはん 肉豆腐 きゃべつの味噌和え すまし汁
		おやつ	ミルク	ミルク	カルピス寒天 ミルク	カルピス寒天 牛乳
月	23	昼食	秋分の日			
		おやつ				
火	24	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	そぼろ粥 南瓜のやわらか煮 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	やわらか和風ピラフ 南瓜のやわらか煮 コロコロ野菜煮 味噌汁	鶏肉の和風ピラフ 南瓜のきんぴら風 胡瓜のツナ和え 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	オレンジフレンチトースト ミルク	オレンジフレンチトースト 牛乳
水	25	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の煮付け 白菜のお浸し スープ ミルク	軟飯 白身魚の煮付け 白菜のお浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の野菜甘酢あんかけ 白菜のお浸し 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	そぼろ軟飯 ミルク	そぼろおにぎり 牛乳
木	26	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろあん きゃべつのやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろあん きゃべつのやわらか煮 スープ	野菜カレー グリーンサラダ フルーツ スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	煮りんごヨーグルトがけ ミルク	煮りんごヨーグルトがけ 牛乳
金	27	昼食	人参粥 胡瓜のすりながし フルーツ スープ ミルク	そぼろ粥 三色やわらか浸し フルーツ スープ ミルク	そぼろ軟飯 三色やわらか浸し フルーツ すまし汁	肉みそ丼 ナムル フルーツ すまし汁
		おやつ	ミルク	ミルク	やわらかマカロニナポリタン ミルク	マカロニナポリタン 牛乳
土	28	昼食	運動会			
		おやつ				
月	30	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 人参のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 豆腐のそぼろ煮 人参のやわらか煮 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ 人参しりしり 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	南瓜のあべかわ ミルク	南瓜のあべかわ 牛乳

9月

暑さには夏の名残りもありますが、暑さもようやく一段落し、季節の移り変わりを感じられるようになりました。いよいよ秋がやってきます。『食欲の秋』といわれるように、これから旬を むかえるおいしい食べ物がたくさんあります。バランスの良い食事をこころがけ、今月も元気に過ごしましょう。

旬の味、いただきま～す♪

ハウス栽培や養殖などにより、お店には一年中たくさんの野菜や魚が並べられています。野菜や魚にはそれぞれ旬があり、旬を迎えたものは栄養価も高くなります。

■さつまいも

消化器系のはたらきを高め、胃腸を丈夫にしてくれます。ビタミンCが豊富で、さらにでんぷんで守られているので熱に強く、調理しても壊れにくいのが特徴です。ビタミンB1、B2は疲労回復に効果があり、皮も一緒に食べるのがおすすめです。

非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

※※味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。

株式会社 セプト