令和 2年

# 9月 幼児食こんだて

社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園　分園

★ 赤・黄・緑 の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品（厚生労働省）と、食べ物の3つのはたらき（文部科学省）をもとにしています。

（作成者）栄養士　野原正子

| 日 曜 | 献立名 | おやつ 午前（1～2歳児） 午後（1～5歳児） | おもな材料（昼食） あか 血や肉・骨となる | きいろ 熱や力となる | みどり 体の調子をよくする |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 火 | マージンごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>ひじきの煮物<br>スライストマト<br>みそ汁　スイカ | ミルク<br>人参クラッカー<br>ミルク<br>旧盆（ナカビ） | 豚肉<br>干ひじき<br>油揚げ<br>豆腐 | 精白米<br>強化米<br>もちきび | 赤ピーマン<br>玉ねぎ<br>人参<br>さやいんげん<br>トマト<br>大根<br>スイカ |
| 2 水 | おべんとうの日 | ミルク<br>はちや棒<br>ミルク<br>旧盆（ウークイ） | ※ウークイの為<br>家庭保育協力願い | | |
| 3 木 | ごはん（強化米入り）<br>鮭のもみじ焼き<br>こんにゃくのソテー<br>オクラ納豆<br>みそ汁　ネーブル | ミルク<br>オートミールスナック<br>ミルク | 鮭<br>豚肩ロース<br>ひきわり納豆<br>油揚げ<br>わかめ | 精白米<br>強化米 | 人参<br>糸こんにゃく<br>人参<br>Hコーン缶<br>小松菜<br>オクラ<br>とうがん<br>ネーブル |
| 4 金 | のりごはん（強化米入り）<br>厚揚げのきのこソース<br>ほうれん草のソテー<br>春雨スープ<br>バナナ | ミルク<br>アップルケーキ<br>ミルク | 厚揚げ<br>鶏ひき肉<br>ベーコン（卵不使用）<br>豚肉 | 精白米<br>強化米<br>春雨 | えのきたけ<br>ほうれん草<br>もやし<br>人参<br>たけのこ<br>キャベツ<br>バナナ |
| 5 土 | ツナそうめん<br>ブロッコリー（マヨ）<br>豚汁<br>ネーブル | ミルク<br>ふかし芋<br>ミルク | 豚肉<br>ツナ缶 | そうめん | ブロッコリー<br>大根<br>干しいたけ<br>人参<br>ネーブル |
| 7 月 | チキンカレー（強化米）<br>スティックきゅうり<br>わかめスープ<br>りんご | ミルク<br>黒糖アガラサー<br>ミルク | 鶏もも肉<br>わかめ | 精白米<br>強化米<br>じゃが芋 | 人参<br>玉ねぎ<br>Hコーン缶<br>GP<br>ピーマン<br>きゅうり<br>みつば<br>りんご |
| 8 火 | ロールパン<br>ハンバーグ（サラダ菜）<br>トマトサラダ<br>パンプキン豆乳スープ<br>梨 | ミルク<br>みそおにぎり<br>ほうじ茶 | 豚ひき肉<br>牛ひき肉<br>ベーコン（卵不使用）<br>ツナ缶 | ロールパン<br>（超熱） | 玉ねぎ<br>トマト<br>レタス<br>きゅうり<br>かぼちゃ<br>玉ねぎ<br>梨 |
| 9 水 | ごはん（強化米入り）<br>さんまのかば焼き<br>五目きんぴら<br>スライストマト<br>もずくスープ　ネーブル | ミルク<br>ちんびん<br>ミルク | さんま開き<br>鶏もも肉<br>竹小町<br>もずく<br>豆腐 | 精白米<br>強化米 | ごぼう<br>人参<br>糸こんにゃく<br>干しいたけ<br>トマト<br>えのきたけ<br>ネーブル |
| 10 木 | マージンごはん<br>鶏肉のコーンフレーク焼き<br>人参シリシリー<br>くずきりの甘酢あえ<br>みそ汁　りんご | ミルク<br>くずもち<br>ミルク | 鶏もも肉<br>豚肉<br>ツナ缶<br>わかめ<br>ハム<br>油揚げ | 精白米<br>強化米<br>もちきび<br>コーンフレーク<br>くずきり<br>じゃが芋 | 人参<br>ブロッコリー（冷）<br>もやし<br>きゅうり<br>ニラ<br>りんご |
| 11 金 | 沖縄そば<br>焼きかぼちゃ<br>コーンサラダ<br>バナナ | ミルク<br>人参蒸しパン<br>ミルク | 豚三枚肉<br>丸かまぼこ（卵不使用）<br>わかめ | 沖縄そば<br>（茹） | 刻み昆布<br>山東菜<br>かぼちゃ<br>Hコーン缶<br>キャベツ<br>きゅうり<br>バナナ |
| 12 土 | ハヤシライス<br>スティックきゅうり<br>すまし汁<br>ネーブル | ミルク<br>タンナーファクルー<br>バナナ<br>ミルク | 鶏ささみ<br>わかめ<br>絹ごし豆腐 | 精白米<br>強化米<br>じゃが芋 | 玉ねぎ<br>人参<br>Hコーン缶<br>GP<br>きゅうり<br>たけのこ<br>ネーブル |
| 14 月 | フーチバージューシィー<br>さばのゴマだれ焼き<br>とうがんのそぼろ煮<br>ブロッコリー<br>みそ汁　ネーブル | ミルク<br>大学芋<br>ミルク | わかめ<br>さば<br>しらす干し<br>油揚げ<br>ツナ缶 | 精白米<br>強化米 | よもぎ<br>人参　GP<br>とうがん<br>ブロッコリー<br>へちま<br>ねぎ<br>ネーブル |

| 日 曜 | 献立名 | おやつ 午前（1～2歳児） 午後（1～5歳児） | おもな材料（昼食） あか 血や肉・骨となる | きいろ 熱や力となる | みどり 体の調子をよくする |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 火 | マージンごはん<br>肉みそ豆腐<br>ほうれん草炒め<br>ゴマじゃが<br>魚のみそ汁　梨 | ミルク<br>fどら焼き<br>ミルク | 厚揚げ<br>豚ひき肉<br>竹小町<br>ツナ缶<br>白身魚 | 精白米<br>強化米<br>もちきび<br>じゃが芋 | 玉ねぎ<br>ほうれん草<br>Hコーン缶<br>大根<br>梨 |
| 16 水 | ごはん（強化米入り）<br>豚の角煮風<br>きんぴらごぼう<br>きゅうりの中華風<br>すまし汁　ネーブル | ミルク<br>揚げパン<br>はっ酵乳 | 豚三枚肉<br>鶏ささみ<br>わかめ<br>絹ごし豆腐 | 精白米<br>強化米 | レタス<br>ごぼう<br>人参　ニラ<br>糸こんにゃく<br>ほんしめじ<br>きゅうり<br>たけのこ<br>ネーブル |
| 17 木 | おべんとう会 | ミルク<br>ジャムサンド<br>ミルク | | | |
| 18 金 | マージンごはん<br>魚と野菜の甘酢あんかけ<br>ごまかぼちゃ<br>もずくの酢物<br>みそ汁　梨 | ミルク<br>いちごジャム入りマフィン<br>ミルク | 白身魚<br>もずく<br>豆腐 | 精白米<br>強化米<br>もちきび | 玉ねぎ<br>人参<br>青ピーマン<br>たけのこ<br>きゅうり<br>かぼちゃ<br>大根<br>梨 |
| 19 土 | へちまどんぶり（強化米）<br>みそ汁<br>ネーブル | ミルク<br>星たべよ<br>バナナ<br>ミルク | | | |
| 23 水 | きのこごはん<br>魚の照り焼き<br>切干大根のゴマ酢あえ<br>ブロッコリー<br>ゆし豆腐汁　りんご | ミルク<br>サーターアンダギー<br>ミルク | 干ひじき<br>ツナ缶<br>白身魚<br>鶏ささみ<br>ゆし豆腐 | 精白米<br>強化米 | しめじ<br>えのきたけ<br>赤ピーマン<br>干しいたけ<br>切干大根<br>人参　ごぼう<br>きゅうり<br>ブロッコリー |
| 24 木 | マージンごはん<br>レバーフライ<br>春雨の中華炒め<br>ゴマじゃが<br>そうめん汁　ネーブル | ミルク<br>フルーツ寒天<br>乾パン<br>ミルク | 豚レバー<br>豚肩ロース | 精白米<br>もちきび<br>春雨<br>じゃが芋<br>そうめん | たけのこ<br>人参<br>キャベツ<br>しめじ<br>さやいんげん<br>ネーブル<br>バナナ |
| 25 金 | キーマカレー（強化米入り）<br>きゅうりの甘酢あえ<br>コーンスープ<br>梨 | ミルク<br>フランスパン<br>（ジャム）<br>ミルク | 鶏ひき肉<br>しらす干し<br>わかめ | 精白米<br>強化米<br>じゃが芋 | 人参　GP<br>玉ねぎ<br>ピーマン<br>トマト缶<br>きゅうり<br>コーン缶<br>キャベツ<br>桃缶 |
| 26 土 | 鶏肉の照り焼き丼<br>スティックきゅうり<br>みそ汁<br>ネーブル | ミルク<br> | | | |
| 28 月 | ごはん（強化米入り）<br>豚肉のソテー（りんごソース）<br>ひじきの五目煮<br>スライストマト<br>魚のみそ汁　ネーブル | ミルク<br>ふかし芋<br>ミルク | 豚肩ロース<br>干ひじき<br>竹小町<br>油揚げ<br>白身魚 | 精白米<br>強化米 | 赤ピーマン<br>玉ねぎ<br>人参<br>糸こんにゃく<br>ニラ<br>トマト<br>大根<br>ネーブル |
| 29 火 | マージンごはん<br>揚げ鶏のケチャップあん<br>ほうれん草炒め<br>トマトサラダ<br>みそ汁　梨 | ミルク<br>お麩ラスク<br>ミルク | 鶏胸肉<br>豆腐<br>わかめ | 精白米<br>強化米<br>もちきび<br>じゃが芋 | ほうれん草<br>人参<br>玉ねぎ<br>トマト<br>レタス<br>きゅうり<br>ニラ<br>梨 |
| 30 水 | スパゲティミートソース<br>芋とひじきのサラダ<br>白菜スープ<br>バナナ | ミルク<br>バースデーケーキ<br>ミルク | 牛ひき肉<br>豚ひき肉<br>粉チーズ<br>干ひじき<br>ベーコン（卵不使用） | スパゲティ<br>さつま芋 | 人参<br>玉ねぎ<br>トマト<br>ピーマン<br>白菜<br>Cコーン缶<br>赤ピーマン<br>バナナ |

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。

★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。

★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。

★ 幼児食移行期（1歳～1歳半頃）は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。