

# 9月離乳食予定献立表

令和2年度 アゼリヤ保育園

	月) 14・28	火) 1・15・29	水) 2・16・30	木) 3	金) 4・18	土) 5・19
1 回 食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ミートボール</li> <li>キャベツと人参の含め煮</li> <li>スープ(じゃが芋・人参・長葱)</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さんまの松前煮</li> <li>ブロッコリーの含め煮</li> <li>けんちん汁</li> <li>巨峰</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食パン</li> <li>豚肉の柔らか煮</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>コンソメスープ</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>親子おじや (鶏肉・卵・玉葱・人参)</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>味噌汁(じゃが芋・玉葱・わかめ)</li> <li>デラウェア</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷やしきつねうどん (油揚げ・卵・長葱・きゅうり)</li> <li>かぼちゃのそぼろあんかけ (かぼちゃ・鶏挽肉・玉葱)</li> <li>梨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツチャーハン (豚挽肉・キャベツ・人参・卵)</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>清汁(はんぺん・人参・万能ねぎ)</li> <li>バナナ</li> </ul>
2 回 食	<ul style="list-style-type: none"> <li>蒸しパン</li> <li>鮭のコーンクリーム煮 (鮭・コーンクリーム・キャベツ・人参)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ラスク風トースト</li> <li>野菜スープ (鶏ささみ・人参・キャベツ・玉葱)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏飯 (鶏ささみ・椎茸・海苔・卵)</li> <li>きゅうりとキャベツの含め煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ミートパン</li> <li>マカロニスープ (鶏ささみ・人参・玉葱・わかめ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>トマトおじや (しらす・キャベツ・玉葱・トマト)</li> <li>豆腐とじゃが芋のおやき</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パンケーキ</li> <li>トマトスープ (鶏ささみ・トマト・人参・玉葱)</li> </ul>
	月) 7	火) 8	水) 9・23	木) 10・24	金) 11・25	土) 12・26
1 回 食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉の柔らか煮</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>味噌汁(大根・人参・里芋)</li> <li>巨峰</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スパゲティミートソース (豚挽肉・人参・玉葱・粉チーズ)</li> <li>ブロッコリーと人参の含め煮</li> <li>スープ(もやし・人参・えのき)</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>まいたけごはん</li> <li>かじきまぐろのごま味噌焼き</li> <li>小松菜の含め煮</li> <li>清汁(白菜・しめじ・ちんげん菜)</li> <li>梨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食パン</li> <li>じゃが芋と人参のオムレツ</li> <li>ブロッコリー含め煮</li> <li>スープ(キャベツ・人参・わけぎ)</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉とさつまいもの含め煮</li> <li>ほうれん草の煮浸し</li> <li>味噌汁(大根・人参・小松菜)</li> <li>デラウェア</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼うどん (鶏肉・人参・キャベツ・もやし)</li> <li>大根とツナの含め煮</li> <li>スープ(わかめ・長葱・絹豆腐)</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>
2 回 食	<ul style="list-style-type: none"> <li>味噌おじや (しらす・玉葱・人参・キャベツ)</li> <li>大根と人参の含め煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かぼちゃの蒸しパン</li> <li>野菜スープ (鶏ささみ・人参・玉葱・じゃが芋)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>塩むすび</li> <li>鶏肉の野菜あんかけ (鶏肉・玉葱・人参・キャベツ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏野菜おじや (鶏肉・玉葱・人参・キャベツ)</li> <li>かぶの含め煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おかかおじや (鶏肉・人参・玉葱・かつお節)</li> <li>キャベツと人参の含め煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ツナカレーおじや (ツナ・玉葱・人参・キャベツ)</li> <li>さつまいもの含め煮</li> </ul>

## 実りの秋を味わおう！

おいしいごはんを中心の、バランスの良い食事をしましょう。

### 【見直してみよう「米」のこと】

9月から10月頃になると新米が出回ります。米は、加工の仕方によって玄米、七分つき米、胚芽、精米、精白米などがあります。

日本をはじめ、中国、インド、東南アジアを中心に広く栽培されています。おもな栄養素は、体や脳のエネルギー源になる炭水化物です。いろいろなおかずと合うので組み合わせるとバランスの取れた食事になります。



## お茶碗を持って食べましょう！

【持って食べた時】

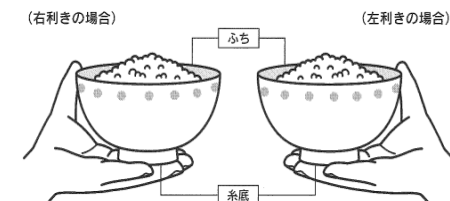


【持たずに食べた時】



茶わんを持って食べた時と持たずに食べた時では、見た目の美しさが変わります。また、茶わんを持たずにテーブルに置いたまま食べると、姿勢が悪くなり、食べこぼしも増えます。

茶わんを持つとき、親指を茶わんのふちにつけ、人差し指から小指までの4本の指はそろえて、その上に糸底をのせます。この時、親指を茶わんの中に入れてないようにします。このように持つと、熱いごはんなどが入っていても安定して持つことができます。



☆9月17日(木)  
おたんじょう会 献立

### 《1回食》

- 栗ごはん
- つくねの照り焼き
- ブロッコリーのおかか和え
- 清汁(麩・人参・ほうれん草)
- 巨峰

### 《2回食》

- 鮭味噌おじや  
(鮭・人参・玉葱・キャベツ)
- さつまいものヨーグルト和え