

9月



幼児食こんだて

赤 血や肉・骨となる 黄 熱や力となる 緑 体の調子をよくする

(作成者)栄養士 野原正子

平成26年

※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。

日曜	献立名	おやつ (朝)	おもな材料 (昼)			日曜	献立名	おやつ (朝)	おもな材料 (昼)				
			赤	黄	緑				赤	黄	緑		
1月	あわごはん 鶏肉のゴマ焼き ひじきの五目煮 ネーブル くずきりの甘酢あえ みそ汁	クラッカー	鶏肉 ひじき ちくわ わかめ 油揚げ	米 豆 卵	人参 コンニャク ニラ きゅうり ほうれん草 ネーブル	18火	キーマカレー 大豆サラダ わかめスープ バナナ	ネーブル	鶏肉 大豆 わかめ ツナ缶	米 豆 じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン缶 ピーマン トマト缶 きゅうり みつば バナナ		
	2火	肉みそパゲティ かぼちゃの煮物 きゅうり添え レタスのスープ ぶどう	りんご	鶏ひき肉 わかめ 卵	スパゲティ		もやし かぼちゃ 玉ねぎ 人参 しめじ レタス QP ぶどう	17水	麦ごはん 魚のコーン風味焼き しゃきしゃき炒め ぶどう ほうれん草白あえ あおさ汁	せんべい スコーン (マーメイド添え) ミルク	白身魚 豆腐 豆腐 肉 おさ	米 豆 人参 玉ねぎ コーン缶 ピーマン トマト缶 きゅうり みつば バナナ	
3水	麦ごはん 肉じゃが かみかみごぼう トマト あおさ汁 梨	せんべい	牛肉 豆腐 おさ	米 豆	人参 コンニャク 玉ねぎ QP しめじ ごぼう トマト 梨	18木	お弁当会	クラッカー			パン		
	4木	麦ごはん 豆腐ナゲット 鮭と野菜の炒め すまし汁 枝豆 ネーブル	バナナ	豆腐 鶏ひき肉 卵 かまぼこ わかめ	米 豆			人参 赤ピーマン ネギ キャベツ 人参 もやし ニラ ネーブル	19金	麦ごはん レバーフライ 春雨の中巻炒め なめこ汁 ヨーグルトサラダ	りんご 仏パン(ジャム) きゅうり ミルク	豚レバー 豚肉 Pヨーグルト 納豆 豆腐	米 豆 春雨
5金	麦ごはん さばのみそ煮 切干大根イリチー ブロッコリー とうがん汁 りんご	クッキー	さば かまぼこ わかめ	米 豆	人参 切干大根 かんぴょう 人参 コンニャク ブロッコリー とうがん りんご	20土	スタミナ丼 きゅうりの和え物 コーンスープ ネーブル【お招き会メニュー】				肉 しらす わかめ 卵	米	しいたけ ごぼう 人参 にら きゅうり コーン ネーブル
	6土	炊き込みごはん チーズ コーンサラダ ゆし豆腐 ネーブル	ウェハース	鶏肉 油揚げ チーズ ハム ゆし豆腐	米 豆		人参 ニラ コーン缶 キャベツ きゅうり ネギ ネーブル	22日	麦ごはん 魚のから揚げ パパイアイリチー ネーブル 梅肉あえ みそ汁	チーズ ホットケーキ ミルク	赤魚 かまぼこ ツナ缶 ひじき	米 豆 じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン缶 ピーマン トマト缶 きゅうり みつば バナナ
8月	あわごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ 月見うどん ヨーグルトサラダ	りんご	鶏肉 かまぼこ 卵 Pヨーグルト	米 豆 あわ うどん	人参 玉ねぎ ピーマン ネギ バナナ	24水	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 人参シリシリ そうめん汁 くずきりの甘酢あえ 梨	せんべい もずく入り ビラヤーチー ミルク	鶏肉 ちくわ わかめ	米 豆 そうめん	人参 玉ねぎ コーン缶 ピーマン トマト缶 きゅうり みつば バナナ		
	9火	麦ごはん さんまのかば焼き コンニャクのソテー トマト みそ汁 梨	せんべい	さんま 油揚げ わかめ 油揚げ	米 豆		人参 コンニャク コーン缶 小松菜 トマト 大根 ネーブル	25木	鶏飯 西京焼き ほうれん草ソテー 春雨スープ ぶどう	りんご クイックパン (ヨーグルト入り) ミルク	白身魚 豆腐 ツナ缶 ベーコン	米 豆	しいたけ 人参 QP ほうれん草 コーン缶 きゅうり みつば バナナ
10水	ロールパン 冬瓜と肉団子のスープ ポテトサラダ ウィンナー 枝豆 ネーブル	クラッカー	鶏ひき肉 卵 ハム ウィンナー	米 豆 じゃが芋	人参 玉ねぎ とうがん 人参 しいたけ パイン缶 きゅうり りんご	26金	麦ごはん 豆腐団子の甘酢あん パクチオイ炒め もずくと大根のスープ 梨	クラッカー スイートポテト ミルク	豆腐 鶏ひき肉 さば かまぼこ もずく	米 豆	人参 玉ねぎ コーン缶 ピーマン トマト缶 きゅうり みつば バナナ		
	11木	雑穀ごはん 沖縄風煮つけ きゅうりの甘酢 みそ汁 ぶどう	バナナ	鶏肉 豆腐 揚げ 昆布 しらす わかめ	米 豆		人参 コンニャク しめじ 人参 きゅうり なす ネーブル	27土	ハヤシライス ポイルウィンナー スティックきゅうり 白菜のみそ汁 ネーブル	ウェハース 亀の甲せんべい バナナ ミルク	牛肉 ウィンナー わかめ 豆腐	米 豆	人参 玉ねぎ コーン缶 ピーマン トマト缶 きゅうり みつば バナナ
12金	麦ごはん 揚げ魚のケチャップあん ゴーヤーチャンプルー 梨 もずく酢 みそ汁	ウェハース	白身魚 豆腐 卵 もずく	米 豆 じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン缶 ピーマン トマト缶 きゅうり みつば バナナ	29日	もずくどんぶり コーンサラダ かぼちゃのから揚げ すまし汁 ネーブル	チーズ フレンチトースト ミルク	鶏ひき肉 もずく 卵	米 豆	人参 玉ねぎ コーン缶 ピーマン トマト缶 きゅうり みつば バナナ		
	13土	麦ごはん チキン照り焼き 野菜炒め あおさ汁 ネーブル	クッキー	鶏肉 ちくわ あおさ 豆腐	米 豆		人参 玉ねぎ キャベツ ニラ しめじ あおさ ネーブル	30火	麦ごはん ぶどう 鮭のもみじ焼き あおさ汁 切干大根のイリチー ほうれん草ツナあえ	せんべい ロッククッキー ミルク	生 かまぼこ ツナ缶 あおさ 豆腐	米 豆	人参 玉ねぎ コーン缶 ピーマン トマト缶 きゅうり みつば 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。



★「献立会」の献立表は、読者様だけにお配りしています。

★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。



食育だより



平成26年 9月号

残暑がまだまだ厳しい沖縄です。秋の訪れが待ち遠しく感じます。夏ばての影響が出て体調をくずすことがないように、食事のバランスと十分な睡眠をとって基礎体力をつけましょう。

さんま



あぶらがのっておいしいよ!

この季節、旬の魚といえばさんまです。秋になるとあぶらがたくさん含まれたさんまが大量に水揚げされます。このさんまに含まれるあぶらは、脳の働きをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)や悪玉コレステロールを減らす働きのあるIPA(イコサペンタエン酸)が多く含まれています。
※IPAはEPA(エイコサペンタエン酸)ともいいます。



火を使わない!
つぶす!まぜる!
超簡単!!



“食育”のすすめ

食事を通して読解力や知識を育てる“食育(食教育)”、特に幼児期は、食習慣を身につける大切な時期ですから、園とご家庭の連携で、子どもへの食育をすすめていきましょう。



スポーツ時に上手に利用したい

果物の栄養成分

手軽に食べることができ糖質が多いため、エネルギー補給に効果的な果物。特にバナナに含まれる糖質はブドウ糖や果糖がバランスよく含まれているため、さまざまなスポーツのエネルギー補給に適しています。また、みかんやレモンなどの柑橘類に多く含まれているクエン酸は疲労回復に役立ちます。果物の特徴を知りスポーツ時に上手に利用してみましょう。



★バナナケーキ

＜材料＞
(食パンが2枚焼けるくらいの天板を使用)

バナナ 1本
ホットケーキミックス 100g
卵 1個
牛乳 50cc

＜作り方＞

- ①卵をボールにわりほぐし、牛乳を加えてよくまぜる。ホットケーキミックスを加え、むらなくよくまぜる。
- ②バナナは皮をむいてつぶし、①に加える。(つぶし加減はお好みで)
- ③オーブントースターの天板にクッキングシートを敷いて、②を流し入れて平らにする。
- ④温めておいたオーブントースターで、約5分間焼き、表面に焼き色がついたら、アルミ箔をかぶせ、さらに約7分間位焼いて中まで火を通す。(つまようじでさしてみて、生地がつかなければOK!)



休日には親子で楽しくクッキング!



9 離乳食こんだて

【平成26年】

- ★厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」に沿って、離乳食を進めます。
- ★献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮しながら進めます。
- ★離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

【NO 1】 (作成者) 桑達士 野原正子

月令	6-8ヶ月頃(開始後1ヶ月間)	7-8ヶ月頃	9-10-11ヶ月頃	7-8ヶ月頃	9-10-11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ
固さ	ヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(のみ込み)	豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(のみ込み)
1月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 鶏ささみと根菜の煮物 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと根菜の煮物 みそ汁 ネーブル	きなこがゆ 人参の納豆あえ きゅうりのおかか煮 そうめん汁 りんご	きなこがゆ ⇒ 軟飯 人参の納豆あえ そうめん汁 りんご
2月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃと玉ネギのペースト 野菜スープ	全がゆ かぼちゃのそぼろ煮風 野菜スープ ぶどう	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 野菜スープ ぶどう	全がゆ 人参のミルク煮 しらすとレタスのトマトスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 人参のミルク煮 しらすとレタスのトマトスープ りんご
3月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐&トマトペースト すまし汁	全がゆ 豆腐と野菜のうま煮 あおさ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 あおさ汁 梨	パンがゆ⇒ココロトースト ポテトグラタン風 コーンスープ りんご	スティックトースト ポテトグラタン風 コーンスープ りんご
4月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 二色ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐の二色あえ すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ すまし汁 ネーブル	おじや みそ汁 バナナヨーグルト	おじや みそ汁 バナナヨーグルト
5月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚と冬瓜のすり流し すまし汁	全がゆ 白身魚のみどり煮 とうがんスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 とうがんスープ ネーブル	鶏がゆ さつま芋とリンゴの重ね煮 みそ汁	鶏がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋とリンゴの重ね煮 みそ汁
6月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ キャベツと人参のやわらか煮 ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 キャベツと人参のやわらか煮 ゆし豆腐 ネーブル	おじや 白身魚とポテトのチーズ煮 みそ汁 りんご	おじや 白身魚とポテトのチーズ煮 みそ汁 りんご
7月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ キャベツと人参のやわらか煮 ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 キャベツと人参のやわらか煮 ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ ひきわり納豆 かぼちゃ煮物 みそ汁 オレンジゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 ひきわり納豆 かぼちゃ煮物 みそ汁 オレンジゼリー
8月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペーストバナナ風味 すまし汁	全がゆ みどりがゆ あけぼの豆腐 くたくたうどん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 みどりがゆ あけぼの豆腐 くたくたうどん汁 バナナ	全がゆ ひきわり納豆 かぼちゃ煮物 みそ汁 オレンジゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 ひきわり納豆 かぼちゃ煮物 みそ汁 オレンジゼリー
9月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚のミルク煮 みそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 みそ汁 梨	トマトがゆ 豆腐の二色あえ そうめん汁 りんご	トマトがゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ そうめん汁 りんご
10月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ とうがんのすり流し すまし汁	全がゆ ポテトマッシュ 鶏肉と冬瓜のスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトマッシュ 鶏肉と冬瓜のスープ ネーブル	みそおじや きゅうりのおかか煮 すまし汁 りんご	みそおじや きゅうりのおかか煮 すまし汁 りんご
11月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 大豆と豆腐のすり流し すまし汁	全がゆ しらすがゆ 豆腐と野菜のうま煮 みそ汁 ぶどう	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすがゆ 豆腐と野菜のうま煮 みそ汁 ぶどう	全がゆ 野菜のトマト煮 バナナ蒸しパン	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のトマト煮 バナナ蒸しパン
12月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し すまし汁	全がゆ 白身魚のみどり煮 ポテトのみそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトのみそ汁 梨	みどりがゆ 炒り豆腐 かぼちゃスープ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 かぼちゃスープ ネーブル
13月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 二色ペースト すまし汁	全がゆ あおさ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 あおさ汁 ネーブル	全がゆ 煮豆腐 根菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 煮豆腐 根菜スープ りんご



【NO 2】 離乳食こんだて(平成26年 9月)

月令	6-8ヶ月頃(開始後1ヶ月間)	7-8ヶ月頃	9-10-11ヶ月頃	7-8ヶ月頃	9-10-11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ
固さ	ヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(のみ込み)	豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(のみ込み)
16火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ポテトすり流し すまし汁	全がゆ 根菜トマト煮 すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜トマト煮 すまし汁 ネーブル	全がゆ ひきわり納豆あえ きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんごゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 ひきわり納豆あえ きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんごゼリー
17水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 魚・ほうれん草のすり流し すまし汁	全がゆ 魚のクリーム煮 ほうれん草やわらか煮 すまし汁 ぶどう	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のクリーム煮 ほうれん草やわらか煮 すまし汁 ぶどう	全がゆ ブロッコリーのチーズあえ 豆腐みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのチーズあえ 豆腐みそ汁 りんご
18木	お弁当会				
19金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐のすり流し すまし汁	全がゆ あけぼの豆腐 みそ汁 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 バナナヨーグルト	パンがゆ⇒ココロトースト 白身魚のクリーム煮 野菜スープ りんご	スティックトースト 白身魚のクリーム煮 野菜スープ りんご
20土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 麻婆豆腐 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 麻婆豆腐 みそ汁 ネーブル	【お招き会】	
22月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 魚のすり流し すまし汁	全がゆ 煮魚 かぼちゃ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 かぼちゃ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ポテトのチーズ煮 クリームスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのチーズ煮 クリームスープ りんご
24水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐のすり流し すまし汁	全がゆ みそおじや 煮豆腐 そうめん汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 みそおじや 煮豆腐 そうめん汁 梨	全がゆ 鶏ささみのミルク煮 野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのミルク煮 野菜スープ りんご
25木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ほうれん草ペースト 白身魚すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚とほうれん草のスープ煮 キャベツのスープ ぶどう	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とほうれん草のスープ煮 キャベツのスープ ぶどう	全がゆ 鶏と根菜の煮物 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と根菜の煮物 みそ汁 りんご
26金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐の二色あえ すまし汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ すまし汁 梨	全がゆ さつま芋と人参の重ね煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋と人参の重ね煮 みそ汁 りんご
27土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白菜と人参のペースト すまし汁	全がゆ きゅうりのおかか煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 みそ汁 ネーブル	納豆がゆ かぼちゃ煮 野菜スープ バナナ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃ煮 野菜スープ バナナ
29月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し すまし汁	全がゆ 白身魚と野菜のトマト煮 すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のトマト煮 すまし汁 ネーブル	パンがゆ⇒ココロトースト きゅうりのおかか煮 かぼちゃスープ りんご	スティックトースト きゅうりのおかか煮 かぼちゃスープ りんご
30火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚と人参のペースト すまし汁	全がゆ 白身魚と人参のスープ煮 ほうれん草のやわらか煮 あおさ汁 ぶどう	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 ほうれん草のやわらか煮 あおさ汁 ぶどう	全がゆ 炒り豆腐 ポテトチーズ煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 ポテトチーズ煮 みそ汁 りんご

※ 離乳食のすすめ方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問い合わせ下さい。

