

9月

離乳食こんだて



【平成27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。

【NO1】 (作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6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
月令	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
形態	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
固さ	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ	全がゆ	みどりがゆ ⇒ 軟飯	全がゆ	全がゆ ⇒ 軟飯
1	人参すり流し すまし汁	全がゆ 人参と鶏ささみの煮物 たくたそうめん ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 人参と鶏ささみの煮物 そうめん汁 ネーブル	全がゆ 煮豆腐 野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 煮豆腐 野菜スープ りんご
	(主な材料) 米 人参 玉ねぎ ささみ	そうめん ネーブル		米 豆腐 人参 ジャが芋 ブロッコリー クリームコーン缶	
2	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	しらすがゆ 冬瓜そぼろ煮風 みそ汁 梨コンポート	しらすがゆ ⇒ 軟飯 冬瓜そぼろ煮風 みそ汁 梨コンポート	パンがゆ→コロコロトースト トマトスープ バナナ	スティックトースト トマトスープ バナナ
	(主な材料) 米 しらす干し 冬瓜 人参 玉ねぎ ささみ わかめ 梨			食パン トマト缶 人参 玉ねぎ ジャが芋 バナナ	
3	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚のすり流し すまし汁	全がゆ 白身魚とトマトのスープ煮 すまし汁 ぶどう	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とトマトのスープ煮 すまし汁 ぶどう	おじや ひき割り納豆 みそ汁 りんご	おじや ひき割り納豆 みそ汁 りんご
	(主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ トマト サラダ菜 わかめ ぶどう			米 ツナ缶 サラダ菜 人参 ひき割り納豆 梨 りんご	
4	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ あけぼの豆腐 すまし汁	全がゆ あけぼの豆腐 みそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 梨	芋がゆ 白身魚のミルク煮 人参スープ 梨	芋がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 人参スープ 梨
	(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 バクチョイ 大根 わかめ りんご			米 さつま芋 白身魚 バクチョイ 人参 ジャが芋 梨	
5	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 根菜ペースト すまし汁	おじや みそ汁 ネーブル	おじや みそ汁 ネーブル	くたくたそうめん かぼちゃスープ りんご	くたくたそうめん すまし汁 りんご
	(主な材料) 米 ジャが芋 人参 ささみ 藍 わかめ ネーブル			そうめん 人参 ツナ缶 かぼちゃ 玉ねぎ りんご	
7	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参のリンゴ煮 すまし汁	全がゆ 人参とりんごの重ね煮 魚と野菜スープ	全がゆ ⇒ 軟飯 人参とりんごの重ね煮 魚と野菜スープ	菜がゆ かぼちゃのミルク煮 みそ汁 ネーブル	菜がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのミルク煮 みそ汁 ネーブル
	(主な材料) 米 人参 りんご キャベツ 玉ねぎ サラダ菜 白身魚			米 サラダ菜 かぼちゃ 玉ねぎ 藍 わかめ ネーブル	
8	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 根菜ペースト すまし汁	全がゆ ポテのミートソース風味 白菜スープ 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテのミートソース風味 白菜スープ 梨	おじや みそ汁 りんご	おじや みそ汁 りんご
	(主な材料) 米 ジャが芋 トマト 玉ねぎ 人参 ささみ 白菜 クリームコーン缶 梨			米 人参 白菜 枝豆 ツナ缶 あおさ 藍 りんご	
9	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	菜がゆ つぶしトマト 白身魚と野菜のスープ ぶどう	菜がゆ ⇒ 軟飯 つぶしトマト 白身魚と野菜のスープ ぶどう	煮そうめん みそ汁 ネーブル	煮そうめん みそ汁 ネーブル
	(主な材料) 米 小松菜 トマト 白身魚 人参 冬瓜 ぶどう			そうめん 人参 トマト 小松菜 豆腐 わかめ ネーブル	
10	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参のバナナ煮 すまし汁	全がゆ 炒り豆腐 みそ汁 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 バナナヨーグルト	おじや ブロッコリースープ りんご	おじや ブロッコリースープ りんご
	(主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ 藍 わかめ バナナ			米 人参 玉ねぎ キャベツ クリームコーン缶 ブロッコリー	
11	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚ペースト すまし汁	あおさがゆ 白身魚のクリーム煮 豆腐のすまし汁 ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のクリーム煮 豆腐のすまし汁 ネーブル	みどりがゆ さつま芋の茶巾しぼり 豆腐のみそ汁 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋の茶巾しぼり 豆腐のみそ汁 りんご
	(主な材料) 米 あおさ 白身魚 人参 クリームコーン缶 藍 ネーブル			米 ブロッコリー さつま芋 人参 豆腐 りんご	
12	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 根菜ペースト すまし汁	おじや 豆腐のすまし汁 ぶどう	おじや 豆腐のすまし汁 ぶどう	煮そうめん みそ汁 りんご	煮そうめん みそ汁 りんご
	(主な材料) 米 ジャが芋 人参 レタス ツナ缶 絹ごし豆腐 わかめ ぶどう			そうめん 人参 レタス ひき割り納豆 藍 ネーブル	



【NO2】 離乳食こんだて (平成27年 9月)

回数	1回食 (午前)		2回食 (午後)		
	5・6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
月令	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
形態	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
固さ	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ	全がゆ	みどりがゆ ⇒ 軟飯	全がゆ	全がゆ ⇒ 軟飯
14	冬瓜すり流し 人参ペースト すまし汁	人参がゆ 冬瓜そぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 冬瓜そぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	全がゆ 豆腐と野菜の煮物 すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の煮物 すまし汁 りんご
	(主な材料) 米 人参 冬瓜 鶏ささみ	あおさ ネーブル		米 豆腐 ジャが芋 人参 ブロッコリー 藍 りんご	
15	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	菜がゆ かぼちゃミルク煮 すまし汁 ぶどう	菜がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃミルク煮 すまし汁 ぶどう	みそおじや そうめん汁 りんご	みそがゆ ⇒ 軟飯 そうめん汁 りんご
	(主な材料) 米 サラダ菜 かぼちゃ 絹ごし豆腐 人参 わかめ ぶどう			米 ほうれん草 人参 ツナ缶 しらす干し そうめん りんご	
16	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 炒り豆腐 きゅうりおかか煮 すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 きゅうりおかか煮 すまし汁 りんご	パンがゆ→コロコロトースト 白身魚と野菜のスープ煮 梨のゼリー	スティックトースト 白身魚と野菜のスープ煮 梨のゼリー
	(主な材料) 米 豆腐 人参 きゅうり わかめ 藍 バナナ			食パン 白身魚 ジャが芋 人参 玉ねぎ バクチョイ 梨	
17	お弁当当			おじや ポテトスープ りんご	おじや ポテトスープ りんご
				米 人参 玉ねぎ サラダ菜 ツナ缶 ジャが芋 りんご	
18	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	みどりがゆ 炒り豆腐 あおさ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 あおさ汁 ネーブル	全がゆ ひき割り納豆 トマトスープ 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 トマトスープ 梨
	(主な材料) 米 ほうれん草 豆腐 人参 玉ねぎ あおさ ネーブル			米 ひき割り納豆 ジャが芋 トマト缶 玉ねぎ 人参 梨	
19	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 根菜ペースト すまし汁	おじや みそ汁 ネーブル	おじや みそ汁 ネーブル		
	(主な材料) 米 ジャが芋 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ツナ缶 大根 わかめ ネーブル				
24	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚と人参のペースト すまし汁	全がゆ 白身魚と野菜のトマト煮 すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のトマト煮 すまし汁 りんご	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 ネーブル
	(主な材料) 米 白身魚 人参 ジャが芋 トマト缶 わかめ りんご			米 玉ねぎ 人参 ひき割り納豆 きゅうり 藍 ネーブル	
25	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ あけぼの豆腐 すまし汁	全がゆ あけぼの豆腐 くたくたうどん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 くたくたうどん汁 りんご	みどりがゆ ポテトスープ ミルクゼリー	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ポテトスープ ミルクゼリー
	(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー うどん りんご			米 ブロッコリー ジャが芋 クリームコーン缶 人参	
26	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 炒り豆腐 すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 すまし汁 ネーブル	おじや みそ汁 梨	おじや みそ汁 梨
	(主な材料) 米 人参 枝豆 豆腐 玉ねぎ あおさ ネーブル			米 ツナ缶 人参 玉ねぎ クリームコーン缶 藍 梨	
28	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚ペースト すまし汁	全がゆ 魚と根菜の煮物 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜の煮物 みそ汁 ネーブル	全がゆ ポテのきな粉煮 人参スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテのきな粉煮 人参スープ りんご
	(主な材料) 米 白身魚 人参 ジャが芋 玉ねぎ GP なす わかめ ネーブル			米 ジャが芋 きなこ 人参 玉ねぎ ささみ りんご	
29	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 鶏ささみのトマト煮 かぼちゃスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのトマト煮 かぼちゃスープ ネーブル	ミルクおじや みそ汁 りんご	ミルクおじや みそ汁 りんご
	(主な材料) 米 ささみ 人参 かぼちゃ クリームコーン缶 ネーブル			米 かぼちゃ 玉ねぎ サラダ菜 わかめ 藍 りんご	
30	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚のすり流し すまし汁	全がゆ 白身魚と野菜の煮物 きゅうりおかか煮 みそ汁 ぶどう	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の煮物 きゅうりおかか煮 みそ汁 ぶどう	全がゆ 炒り豆腐 そうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 そうめん汁 りんご
	(主な材料) 米 白身魚 人参 きゅうり わかめ ぶどう			米 豆腐 人参 玉ねぎ そうめん バナナ	

「あそび食べ」にはどう対応する？ (1才前後)

食べる気がなくなり、食べ物をおもちゃのようにしてしまう「あそび食べ」。子どもがある程度は自分で食べたら、残りは介助しながら与えましょう。顔をそむけたり、イヤイヤをしたら、ごちそうさまのサイン。早めに切り上げるようにします。





園だより

平成27年度
いちごえ保育園
098-852-0244
ichigoe@woody.ocn.ne.jp

今年台風の当たり年？

いつも台風の時思うのは、どこへも行けず家の中で過ごす子ども達。きっと明日は保育園の園庭で遊べることを楽しみにしているだろうと思い、朝早く保育園へと出勤し、園庭の片付けをしていると、砂場のブルーシートに雨水が溜まっているのに気づき、雨水を汲み取っていると、あちらこちらデコボコになって雨水が溜まっている、どうして……？

そうだ！毎日、園庭遊びが済んだ後、先生たちがまんべんなく太陽の光が砂に当たるように、殺菌消毒を考えて行っている砂場の掘り起こし跡なんだ！子ども達が一日笑顔で楽しむために、環境を整えている職員に感謝を感じた台風15号でした。

9月は保育の後半に入ります。運動会の練習を通じて、更に成長する子ども達を楽しみに見守っていきたいと思います。家庭の方でも、運動会に向けての励ましの声かけや、引き続き「早寝・早起き・朝ご飯」を心掛けて欲しいと思います。



9月の予定

3日(木)	プール閉め
16日(水)	避難訓練
17日(木)	弁当会 デイサービス訪問(ゆり組)
19日(土)	お招き会
25日(金)	お泊り会(ひまわり組)
26日(土)	〈倉敷ダム、川遊び予定〉
30日(水)	誕生会

保育目標

- ◎生活リズムを整え、お友達や保育士と思いっきり全身を使って遊ぶ
- ◎おじいちゃん、おばあちゃんに労りと感謝の気持ちを持ち、触れ合いを楽しむ

♪今月のうた♪

- ☆かたたき
- ☆おじいちゃんのおとし
- ☆こおろぎ

お招き会

19日(土)お招き会があります。
おじいちゃん、おばあちゃん、大勢のご参加をお待ちしています！

おたんじょうび おめでとう♪

☆すみれ組☆

- 11日 ながみね いぶきくん
- 28日 とくだ あゆむくん

☆たんぼ組☆

- 3日 かかず あきこさん
- 18日 もとい ちあきくん
- 20日 もとむら ありうくん

☆ちゅうりっぷ組☆

- 1日 うえち あやかさん
- 4日 にしはら こうとくん

☆ゆり組☆

- 2日 ぐし りほこさん
- 2日 のそこ ゆきなさん

☆ひまわり組☆

- 28日 ぎぼ ななさん

夏の疲れが出ていませんか？

沢山の楽しい思い出ができた夏。9月はその疲れが出てくる頃です。毎日元気に過ごすためには、1日3食きちんと食べて、睡眠、休息を十分にとる事が大切です！暑さが残る中で活動量も増えるこの時期は、体調管理に気を配り、「早寝、早起き、朝ごはん」の習慣をつけて元気に過ごしたいですね。ぜひ、この機会にご家庭でも生活習慣を見直してみてください

～お知らせ&お願い～

☆毎週水曜日(全体集会)は、いちごえTシャツ(ひまわり組は体育着または白のTシャツ)を着ての登園を宜しくお願いします。

☆10月18日(土)運動会があります

☆毎月8日は“廃品回収の日”となっています。家庭にある空き箱や空容器などを持たせてくださるようお願いします