

2022年度

9月

# 離乳食献立表

ハレルヤ保育園  
072-868-5541



月	火	水	木	金	土
<div data-bbox="184 635 327 744" data-label="Text"> <p><b>吸い食べ・チュチュ食べ どうして?</b></p> </div> <div data-bbox="359 635 1037 736" data-label="Text"> <p><b>吸い食べ、チュチュ食べてなあに?</b> 離乳中期に覚える舌の使い方うまく使いこなせないことです。口に入ったものを上手に舌で混ぜられず水分だけ吸い取ってしまうので口の中に繊維物が残ってしまふ、つまづきます。</p> </div> <div data-bbox="184 759 546 789" data-label="Section-Header"> <p><b>吸い食べ・チュチュ食べにならないための注意</b></p> </div> <div data-bbox="184 804 1037 1056" data-label="Text"> <p><b>中期食：食べさせるものをひとつの器に混ぜない。</b> 質の違う食べ物を口に入れると口の中の食べ物を混ぜなければなりません。こうして舌の微妙な動きが失われます。あらかじめ混ぜてあるものを与えると舌がそのような動きをする必要がなくなってしまいます。</p> <p><b>後期食：刻みすぎないように</b> 歯茎にのせて噛めなければならぬのみじん切りはNGです。</p> <p><b>中・後期共通：無理強いがまんして</b> 『食べなさい』『早く食べて』と口の中で処理できない食べものを無理強いすると、丸飲みや口の中にためるような食べ方を覚えさせることになります。 <b>☆楽しい食事でご飯の意欲を育てましょう。</b></p> </div> <div data-bbox="884 783 1037 893" data-label="Image"> </div>					
5	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24
26	27	28	29	30	

※都合により献立を変更する場合があります。

※ミルクは別に用意しています。





月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日																			
 給食メニュー レシピ (材料) (子ども 1人分) ・豚ひき肉 32.0g ・ごま油 0.80g ・たまねぎ 12.0g ・片栗粉 1.60g ・キャベツ 6.40g ・しゅうまいの皮 2.00g ・しょうが 0.64g ・酒 0.96g ・塩 0.16g ・しょうゆ 0.96g		9/27 (火) 焼きしゅうまい (作り方) ①たまねぎとキャベツはみじん切りにしょうがはすりおろす。しゅうまいの皮は2cmくらいの千切りにしてほくしておく。 ②ポウルに豚ひき肉、たまねぎ、キャベツ、しょうが、調味料を入れてよく混ぜる。 ③②に片栗粉を加えてまぜ、油を塗った耐熱皿(または天板)に生地をのせて千切りにしたしゅうまいの皮を生地の上に振りかける。 ④200℃のオーブンで15分ほど焼く。				1 牛乳 お菓子(クッキー) 御飯 胚芽米 鶏の照り焼き 鶏肉 しょうゆ 油 三温糖 みりん 片栗粉 ブロッコリーの三色サラダ ブロッコリー にんじん コーン 塩 酢 こしょう 油  みそ汁 豆腐 だいこん にんじん こまつな しめじ ねぎ だし みそ 牛乳 牛乳 魅のきなこまぶし ふ バター 牛乳 スキムミルク きなこ 三温糖 りんご りんご		2 牛乳 米菓 麦御飯 胚芽米 押麦 さばのみそ煮 さば しょうが みそ 三温糖 みりん 酒 だし ほうれん草とえのき茸のお浸し ほうれん草 えのきだけ しょうゆ だし けんちん汁 豆腐 油揚げ だいこん にんじん こぼろ ねぎ ごま油 こんぶ だし しょうゆ 塩 		3 牛乳 お菓子(あられ) ミート スパゲティー 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 油 クチャップ ソース 三温糖 しょうゆ 塩 米粉 野菜スープ キャベツ たまねぎ にんじん えのきだけ ほうれん草 コンソメ 塩 																			
5 牛乳 米菓 御飯 胚芽米 さけのコーン マヨドレ焼き さけ 塩 こしょう 小麦粉 油 マヨドレ クリームコーン 粉チーズ 粉ふき芋 じゃがいも 塩 あおのり かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ 油揚げ たまねぎ にんじん こまつな しめじ わかめ だし みそ 牛乳 牛乳 さつま芋のカレット チーズ さつまいも ホットケーキ粉 バター 牛乳 ブルーン ブルーン		6 牛乳 お菓子(煎餅) 御飯 胚芽米 ひじきハンバーグ 鶏ひき肉 豆腐 ひじき たまねぎ にんじん 豆乳 パン粉 塩 こしょう 三温糖 しょうゆ 油 ケチャップ ツナサラダ ツナ キャベツ きゅうり たまねぎ コーン 塩 こしょう マヨドレ 野菜コーンスープ ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん ほうれん草 クリームコーン コンソメ 豆乳 塩		7 牛乳 米菓 御飯 胚芽米 豚肉の生姜炒め 豚肉 しょうが たまねぎ ビーマン キャベツ にんじん コーン 三温糖 しょうゆ 油 きゅうりの酢の物 きゅうり わかめ にんじん こまつな 酢 三温糖 しょうゆ 春雨のすまし汁 はるさめ ほうれん草 えのきだけ ねぎ にんじん こんぶ だし しょうゆ		8 牛乳 お菓子(クッキー) 麦御飯 胚芽米 押麦 牛肉の炒め煮 牛肉 ごぼう にんじん こんにゃく えのきだけ ねぎ 油 三温糖 しょうゆ 酒 ブロッコリーと人参のおかか和え ブロッコリー にんじん かつお節 しょうゆ さつまいものみそ汁 油揚げ さつまいも にんじん たまねぎ わかめ ねぎ だし みそ 牛乳 牛乳 お菓子 クッキー せんべい  パナナ パナナ		9 牛乳 米菓 さといも御飯 胚芽米 さといも 酒 塩 しょうゆ しらす干し わかめ ごま さばの塩焼き さば 塩 油 酒  小松菜のおひたし こまつな にんじん だし しょうゆ すまし汁 油揚げ はくさい にんじん えのきだけ しめじ しいたけ ねぎ こんぶ だし しょうゆ 塩		10 牛乳 お菓子(あられ) 御飯 胚芽米 キーマカレー 豚ひき肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく 油 カレー粉 グリンピース トマトピューレ ソース 塩 きこのスープ えのきだけ しめじ たまねぎ 油 にんじん ほうれん草 コンソメ 塩 こしょう 																			
12 牛乳 米菓 御飯 胚芽米 蒸し魚のどろみあん かわいい 酒 塩 チンゲンサイ にんじん えのきだけ 油 だし 片栗粉 切干大根の煮物 切り干しだいこん にんじん 油揚げ いんげん 油 三温糖 しょうゆ だし じゃが芋のみそ汁 豆腐 じゃがいも わかめ にんじん たまねぎ しいたけ みそ だし 牛乳 牛乳 かぼちゃのソフトクッキー かぼちゃ 三温糖 油 はちみつ 米粉 おから オレンジ オレンジ 		13 牛乳 お菓子(煎餅) パン コッペパン ハニースパイシーチキン 鶏肉 塩 にんにく しょうゆ はちみつ カレー粉 油 蒸し野菜のサラダ ブロッコリー キャベツ にんじん さつまいも 塩 油 レモン果汁 クリームシチュー ベーコン じゃがいも にんじん たまねぎ 油 コンソメ 豆乳 塩 こしょう 米粉 いんげん		14 牛乳 米菓  栗御飯 胚芽米 くり 塩 あじの香り焼き あじ しょうゆ にんにく 片栗粉 油 ビーマンのツナあえ ビーマン ひじき コーン ツナ ねりごま 三温糖 しょうゆ 酢 豚汁 豚肉 はくさい にんじん ごぼう こんにゃく 生揚げ ねぎ ごま油 だし みそ 牛乳 牛乳 チーズスティック 小麦粉 ベーキングパウダー バター 粉チーズ スキムミルク ブルーン ブルーン		15 牛乳 お菓子(クッキー) 御飯 胚芽米 マーボー豆腐 豆腐 豚ひき肉 たまねぎ ねぎ しょうが ごま油 みそ しょうゆ 酒 三温糖 片栗粉 春雨サラダ はるさめ にんじん コーン 塩 こしょう ノンオイルドレッシング わかめスープ わかめ にんじん チンゲンサイ もやし ねぎ 中華だし 塩 牛乳 牛乳 海苔じゃこトースト 食パン 焼きのり マヨドレ いわし  なし なし		16 牛乳 米菓 麦御飯 胚芽米 押麦 さわらのカレー揚げ さわら 塩 カレー粉 小麦粉 豆乳 赤ビーマン 黄ビーマン 油 きゅうりとささみのごまサラダ 鶏ささみ きゅうり コーン 油 しょうゆ 酢 三温糖 ごま ほうれん草のすまし汁 豆腐 はくさい ほうれん草 えのきだけ にんじん ねぎ こんぶ だし しょうゆ		17 牛乳 お菓子(あられ) タンメン ゆで中華めん 豚肉 キャベツ にんじん たら ほうれん草 もやし 干ししいたけ ごま油 酒 中華だし 塩 しょうゆ ベイクドじゃが じゃがいも 油 塩 パセリ 																			
19 		20 牛乳 お菓子(煎餅) 御飯 胚芽米 コーン焼き 豚ひき肉 たまねぎ しょうが にんにく 片栗粉 塩 こしょう コーン 米粉 油 しょうゆ 華風和え はるさめ はくさい こまつな にんじん 三温糖 しょうゆ 酢 ごま油 ごま 五目汁 鶏肉 だいこん さといも にんじん えのきだけ こまつな しょうゆ 塩 こんぶ だし 牛乳 牛乳 栗と小豆の蒸しパン ホットケーキ粉 三温糖 豆乳 甘納豆 くりの甘露煮 りんご りんご		21 牛乳 米菓 麦御飯 胚芽米 押麦 いわしのつみれ揚げ いわし ごぼう にんじん ひじき ねぎ しょうが 片栗粉 パン粉 三温糖 しょうゆ 油 三色なます だいこん きゅうり にんじん 酢 三温糖 塩 だし すまし汁 油揚げ はくさい ほうれん草 にんじん こんにゃく ねぎ しめじ こんぶ だし しょうゆ お茶 番茶 きなこおはぎ 胚芽米 もち米 きなこ 三温糖 塩 ブルーン ブルーン		22 牛乳 お菓子(クッキー) じゃこまぜ御飯 胚芽米 しらす干し ねぎ ごま油 しょうゆ かつお節 鶏肉のホイイル焼き 鶏肉 塩 酒 ビーマン たまねぎ にんじん レモン果汁 しょうゆ 油 きゅうりとコーンのサラダ きゅうり コーン にんじん 酢 油 塩 こしょう みそ汁 生揚げ にんじん たまねぎ キャベツ えのきだけ ほうれん草 だし みそ  牛乳 牛乳 さつま芋のようかん さつまいも 三温糖 かんてん  グレープフルーツ グレープフルーツ		23 		24 牛乳 お菓子(あられ) 																			
26 牛乳 米菓 御飯 胚芽米 さわらのみそ照り焼き さわら しょうが みそ 三温糖 みりん 酒 油  ほうれん草とツナの酢和え ほうれん草 にんじん ツナ 酢 しょうゆ 三温糖 ごま油  たっぶり野菜のすまし汁 はくさい だいこん にんじん たまねぎ しめじ 干しえび こんぶ だし しょうゆ 塩 酒 みりん 牛乳 牛乳 米粉のバナナケーキ バナナ 米粉 ベーキングパウダー 三温糖 豆乳 油 ブルーン ブルーン		27 牛乳 お菓子(煎餅) 御飯 胚芽米 焼きしゅうまい 豚ひき肉 たまねぎ キャベツ しょうが 酒 塩 しょうゆ ごま油 片栗粉 シュウマイの皮 チンゲン菜のあえもの チンゲンサイ にんじん しょうゆ はるさめスープ はるさめ こまつな はくさい えのきだけ コーン わかめ 中華だし 塩 ごま 牛乳 牛乳 食パンのかりんとう 食パン 黒砂糖 バター  りんご りんご		28 牛乳 米菓  御飯 胚芽米 さけのちゃんちゃん焼き さけ 塩 こしょう キャベツ にんじん しめじ 油 みそ みりん 三温糖 酒 しょうゆ ブロッコリーと人参のごま和え ブロッコリー にんじん こまつな しょうゆ 三温糖 チンゲン菜のすまし汁 豆腐 じゃがいも にんじん チンゲンサイ わかめ こんぶ だし しょうゆ 牛乳 牛乳 大豆粉のケーキサレ 大豆粉 白玉粉 豆乳 三温糖 塩 ベーキングパウダー ウィンナー こまつな コーン 油  オレンジ オレンジ		29 牛乳 お菓子(クッキー) 御飯 胚芽米 ローストチキン・中華風 鶏肉 たまねぎ 三温糖 しょうが にんにく しょうゆ みりん ごま油 ごま 油 ごぼうのサラダ ごぼう にんじん きゅうり コーン マヨドレ 塩 酢 切干大根のスープ 切り干しだいこん 干しえび にんじん きくらげ こまつな 中華だし 酒 塩 しょうゆ こしょう 牛乳 牛乳 さつま芋スティック さつまいも 米粉 油 塩  グレープフルーツ グレープフルーツ		30 牛乳 米菓 麦御飯 胚芽米 押麦 あじのマヨドレ焼き あじ 塩 こしょう たまねぎ にんじん しめじ 油 マヨドレ キャベツの香り漬け キャベツ にんじん ごま レモン果汁 三温糖 塩 納豆のみそ汁 油揚げ 納豆 だいこん にんじん こまつな はくさい ねぎ だし みそ  牛乳 牛乳 お菓子 クッキー せんべい  パナナ パナナ																					
																													
										<table border="1"> <tr> <td></td> <td>園基準</td> <td>9月1日平均</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>461</td> <td>449</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>17.3</td> <td>18.5</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>14.9</td> <td>14.3</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>211</td> <td>246</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.3</td> <td>2</td> </tr> </table>			園基準	9月1日平均	エネルギー	461	449	たんぱく質	17.3	18.5	脂質	14.9	14.3	カルシウム	211	246	鉄	2.3	2
	園基準	9月1日平均																											
エネルギー	461	449																											
たんぱく質	17.3	18.5																											
脂質	14.9	14.3																											
カルシウム	211	246																											
鉄	2.3	2																											