

くじら保育園 離乳食献立表【9月】



給食だより

	主食	汁もの	おかず	15時おやつ
1 日				
2 月	おかゆ	たまねぎスープ	さかなの煮物、マカロニ煮	ジャムサンド
3 火	おかゆ	かぼちゃスープ	とうふの炒め煮、キャベツの煮物	おかゆ
4 水	おかゆ	みそ汁	ささみの煮物、さつま芋煮	煮込みうどん
5 木	ひじきおかゆ	みそ汁	さかなの煮物、にんじんの煮物、バナナ	とうふのきな粉かけ
6 金	おかゆ	みそ汁	レバー煮、ポテトサラダ、オレンジ	フルーツヨーグルト
7 土	おかゆ	すまし汁	野菜のやわらか煮、煮りんご	せんべい
8 日				
9 月	おかゆ	キャベツスープ	鶏だんご煮、きゅうりの和え物	きな粉バナナ
10 火			非常食献立	ジャムサンド
11 水	おかゆ	みそ汁	鶏のマーマレード焼き、キャベツの煮物、煮りんご	マフィン
12 木	おかゆ	すまし汁	マーボー豆腐、青菜の和え物、さつま芋煮	五平もち
13 金	おかゆ	白菜スープ	さかなの煮物、ブロッコリー煮	さつま芋蒸しパン
14 土	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、かぼちゃの煮物	せんべい
15 日				
16 月			敬老の日	
17 火	おかゆ	すまし汁	とうふの炒め煮、にんじん和え物	大根もち
18 水	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、かぼちゃの煮物、バナナ	マッシュポテト
19 木	おかゆ	けんちゃん汁	さかなの焼きつけ、きりざい	せんべい
20 金	おかゆ	すまし汁	野菜の炒め煮、かぼちゃの煮物、煮りんご	おはぎ
21 土	おかゆ	みそ汁	さかなの照り焼き、きゅうりの和えもの、バナナ	スティックパン
22 日				
23 月			秋分の日	
24 火	おかゆ	すまし汁	八宝菜、かぼちゃの煮物、オレンジ	きな粉マカロニ
25 水	おかゆ	みそ汁	じゃがいも煮、キャベツの和え物、バナナ	おかゆ
26 木	おかゆ	すまし汁	ジャージャン豆腐、だいこんの煮物	りんごゼリー
27 金	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、ひじきと野菜の煮物、バナナヨーグルト	さつま芋ケーキ
28 土	おかゆ	みそ汁	さかなの煮物、ポテトサラダ	せんべい
29 日				
30 月	おかゆ	さつま汁	とうふの煮物、トマトの和え物	クッキー

給食だより

☆毎月 19 日は食育の日です。今月は甲信越地方の献立です。けんちゃん汁はけんちん汁と呼ばれる汁物。鮭の焼きつけは新潟県で古くから伝わる漁師伝統の保存料理です。きりざいの「きり」は切ること、「ざい」は野菜の“菜”を表し、やさいを細かく切って混ぜ合わせるという意味があり、野沢菜と納豆を混ぜ合わせた魚沼地方の郷土料理だそうです。

手づかみ食べを しっかりさせましょう

10 か月ごろになると、食べ物を手づかみで食べようとする赤ちゃんが増えてきます。手づかみ食べは、「自分で食べる」ことのスタートですから、積極的にさせたいもの。ゆでたにんじんやトーストなどをスティック状に切ったもの、ひと口大のおにぎりやおやきなど、手づかみしやすいメニューを用意しましょう。手づかみ食べをしっかりさせることで、自分で食べる意欲が育ちます。



☆都合により献立を変更する場合がございます

