



8月離乳食献立表



2023年

社会福祉法人
ペリー保育園
栄養士 平良裕子

回食		1回食(午前)		補食(午後)		回食		1回食(午前)		補食(午後)	
月齢		9・10・11ヶ月		9・10・11ヶ月		月齢		9・10・11ヶ月		9・10・11ヶ月	
固さの目安		歯ぐきでつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ		固さの目安		歯ぐきでつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ	
		バナナ位(荒みじん切り)		バナナ位(荒みじん切り)				バナナ位(荒みじん切り)		バナナ位(荒みじん切り)	
		献立名		材料				献立名		材料	
1	火	野菜うどん 鶏肉の煮付け アーサのスープ オレンジ	うどん、鶏肉、 にんじん、アーサ、 えのき、ほうれん草、 オレンジ		・ゆかりおじや (米、ゆかり)	17	木	軟飯 魚の煮付け スティックきゅうり もずくのみそ汁 りんご	米、白身魚、 きゅうり、もずく、 豆腐、りんご		・かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)
2	水	軟飯 ナベ-ラーソ- 魚の煮付け 豚汁 オレンジ	米、へちま、 にんじん、 白身魚、大根、 昆布、オレンジ		・ふかし芋 (さつま芋)	18	金	軟飯 手羽元の煮付け ア-リ- ゆし豆腐 オレンジ	米、鶏肉、ア-リ-、 にんじん、もやし、 ツナ、豆腐、オレンジ		・ほうれん草おじや (米、ほうれん草)
3	木	軟飯 魚の煮付け ア-リ- にんじんスープ りんご	米、白身魚、 ほうれん草、 コーン、にんじん、 玉ねぎ、りんご		・鶏おじや (米、鶏肉)	19	土	リゾット コールスロー ほうれん草のスープ オレンジ	米、玉ねぎ、 にんじん、グリルピーズ、 キャベツ、コーン、 ほうれん草、ルッ		・しらすおじや (米、しらす)
4	金	軟飯 豚肉の煮付け ひじきの炒め 絹ごし豆腐のみそ汁 オレンジ	米、豚肉、ひじき、 にんじん、いんげん、 豆腐、わかめ、 オレンジ		・ツナおじや (米、ツナ)	21	月	軟飯 鮭の煮付け ア-リ-炒め 冬瓜のみそ汁 りんご	米、鮭、ア-リ-、 にんじん、冬瓜、 しめじ、鶏肉、りんご		・にんじんおじや (米、にんじん)
5	土	煮込みうどん かぼちゃ煮 バナナ	うどん、鶏肉、 にんじん、コーン、 南瓜ほうれん草、 バナナ		・にんじんおじや (米、にんじん)	22	火	軟飯 鶏肉の煮付け スティック野菜 白菜のスープ バナナ	米、鶏肉、 きゅうり、にんじん、 白菜、豆腐、 しいたけ、バナナ		・青のりおじや (米、青のり)
7	月	軟飯 筑前煮 挽割納豆 ぶのみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、里芋、 にんじん、ごぼう、 しいたけ、いんげん、 納豆、ぶ、わかめ、 オレンジ		・かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)	23	水	肉野菜そば ふかし芋 和え物 オレンジ	沖縄そば、豚肉、 にんじん、キャベツ、 さつま芋、小松菜、 オレンジ		・おかかおじや (米、かつお節)
8	火	タコライス(軟飯) コーン 野菜スープ バナナ	米、豚肉、にんじん、 玉ねぎ、ピーマン、 レタス、トマト、 コーン、キャベツ、 鶏肉、バナナ		・鶏おじや (米、鶏肉)	24	木	軟飯 豆腐の煮付け 和え物 根菜汁 オレンジ	米、豆腐、キャベツ、 きゅうり、大根、 にんじん、ごぼう、 里芋、オレンジ		・ゆかりおじや (米、ゆかり)
9	水	煮込みうどん ふかし芋 和え物 すいか	うどん、鶏肉、 玉ねぎ、にんじん、 しいたけ、さつま芋、 トマト、きゅうり、 すいか		・青のりおじや (米、青のり)	25	金	軟飯 カラフル焼き ア-リ- 野菜スープ オレンジ	米、豚肉、豆腐、 玉ねぎ、ピーマン、 ア-リ-、コーン、 鶏肉、にんじん、 オレンジ		・ほうれん草おじや (米、ほうれん草)
10	木	軟飯 レバー煮 スティック野菜 小松菜のみそ汁 煮りんご	米、豚肉、 きゅうり、大根、 にんじん、小松菜、 豆腐、りんご		・おかかおじや (米、かつお節)	26	土	豚丼(軟飯) カリカリきゅうり 絹ごし豆腐のみそ汁 オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、 にんじん、グリルピーズ、 きゅうり、豆腐、 わかめ、オレンジ		・しらすおじや (米、しらす)
11	金	 山の日 				28	月	マーボー茄子丼(軟飯) 大根の和え物 春雨スープ オレンジ	米、なす、豆腐、 豚肉、にんじん、 玉ねぎ、しいたけ、 大根、きゅうり、 春雨、小松菜、 オレンジ		・ホ-ル- (米、豚肉、しいたけ、 にんじん、ひじき)
12	土	けんちんうどん ふかし芋 おひたし オレンジ	うどん、鶏肉、 大根、里芋、 にんじん、さつま芋、 ほうれん草、 ルッ		・しらすおじや (米、しらす)	29	火	軟飯 魚の煮付け マ-リ- チムシンジ バナナ	米、白身魚、もやし、 にんじん、小松菜、 豚肉、じゃが芋、 大根、バナナ		・青のりおじや (米、青のり)
14	月	ア-リ-和-ス(軟飯) パンパンジー わかめ中華スープ ルッ	米、豚肉、 ピーマン、玉ねぎ、 鶏肉、にんじん、 きゅうり、わかめ、 えのき、ルッ		・小松菜おじや (米、小松菜)	30	水	軟飯 野菜炒め ポテトサラダ なめこのみそ汁 煮りんご	米、豚肉、いんげん、 にんじん、玉ねぎ、 じゃが芋、きゅうり、 コーン、なめこ、 豆腐、りんご		・ゆかりおじや (米、ゆかり)
15	火	軟飯 鶏肉の煮付け ア-リ- トマトとれん-のスープ ルッ	米、鶏肉、 ア-リ-、ピーマン、 コーン、しめじ、 トマト、玉ねぎ、 オレンジ		・鮭おじや (米、鮭)	31	木	軟飯 野菜煮 和え物 アーサのスープ オレンジ	米、鶏肉、じゃが芋、 玉ねぎ、なす、 にんじん、かぼちゃ、 コーン、グリルピーズ、 キャベツ、アーサ、 えのき、オレンジ		・おかかおじや (米、かつお節)
16	水	野菜おじや かぼちゃ煮 おひたし ぶのみそ汁 オレンジ	米、ツナ、玉ねぎ、 にんじん、グリルピーズ、 かぼちゃ、ぶ、 ほうれん草、 わかめ、オレンジ		・ゆかりおじや (米、ゆかり)						

※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ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

2023年

8月 給食たより ～ 離乳食 ～

社会福祉法人
ペリー保育園

栄養士 平良裕子

暦の上では立秋となりましたが、暑さはまだまだ続きます。

冷たい飲み物の飲み過ぎには注意して、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。

それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。

<食育ってどんなこと?>

食育とは、さまざまな体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実施できる力を育むことです。食を営む力にとって、基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。

(食育で目指す子どもの姿)

- お腹がすくリズムのもてる子ども
- 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- 一緒に食べたい人がいる子ども
- 食事づくり、準備にかかわる子ども
- 食べ物を話題にする子ども

朝ごはんを食べよう

成長期に必要な鉄分・たんぱく質は、乳汁(母乳または育児用ミルク)だけでは不足してきます。

特にお母さんからもらい貯めていた鉄分は、生後6か月頃からなくなってしまい、貧血に注意が必要です。

3回食が始まったら、ミルクだけでなく、しっかり朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんは一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。また、1回の量があまり多く食べれない子どもにとって、朝食は大切な栄養源です。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べて登園しましょう。

離乳食の完了と幼児食

食事からほぼすべての栄養を摂ることができ、奥の歯ぐきで食べ物を噛みつぶすようになったら離乳食は卒業です。食材をもう少し大きく少しのために調理して幼児食に進みましょう。まだ刺激が強い香辛料は控え、味つけは控えめにします。

～ 沖縄の旧盆料理 ～

旧暦7月13日～15日(※4日間の地域もあります)は沖縄の重要な行事「旧盆」があります。盆の入りの旧暦13日は「ウンケー」、旧暦14日は「ナカヌヒ」、旧暦15日は「ウークイ」と言います。

お盆の期間中は、お仏壇に様々な料理をお供えします。各地域で少し違いはありますが、一部を料理をご紹介します。

今年は、
8月28日(月)「ウンケー」
8月29日(火)「ナカヌヒ」
8月30日(水)「ウークイ」



<ウンケージュシー>

ご先祖様をお迎えする「ウンケー」では、ウンケージュシーをお供えします。先祖以外の霊が、お供えたジュシーを食べてしまわないように、香りの強い食材のしょうがの葉や、フーチバー(よもぎ)を入れたりします。



<あまがし>

「ナカヌヒ」の3時のおやつに、あまがしをお供えします。沖縄の言葉でおやつをマドゥムンと言います。また、沖縄のあまがし・ぜんざいには押麦が入っています。この時期は、スーパーで缶に入ったあまがしやぜんざいが多く並んでいますよ。

<ウサンミ(御三味)>

最終日ウークイでは、見送り前のご馳走としてウサンミ(重箱料理)をお供えします。豚肉の煮付け・魚の天ぷら・ごぼう・こんにゃく・揚げ豆腐・昆布・赤かまぼこ・カステラかまぼこ・田芋のから揚げ等を、重箱に奇数ずつ形よくつめます。

お供えた後は、家族や親戚皆でウサンデー(お供えた物をいただく)を食べてお見送りします。



<島豆腐の肉みそかけ> 離乳食1人、大人2人分

- ・ 沖縄豆腐・・・300g
- ・ 豚ひき肉・・・60g
- ・ みそ・・・15g
- ・ 三温糖・・・11g
- ・ みりん・・・6g



【作り方】

- 1 豆腐は、食べやすい大きさにカットし、水切り
- 2 豆腐を焼く
- 3 テフロン加工のフライパンで肉を炒め、みそを2gほど入れ味付けし離乳用の分だけ取り分ける。
- 4 取り分け後、他の調味料をすべて入れ、大人用に味付けする
- 6 焼いた豆腐の上に、肉みそをかけて完成です

※肉みそは、かつおだし汁を入れながら味を調整してくださいね。