



9月離乳食献立表 No. 1



社会福祉法人
ベリー保育園
栄養士 平良裕子

回食		1回食(午前)						補食(午後)	
月齢		5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)		7・8ヶ月		9・10・11ヶ月		7・8ヶ月	9・10・11ヶ月
固さの目安		トロトロペースタ ヨーグルト状		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
		献立名		献立名		献立名		献立名(材料)	
1	金	10倍がゆ かぼちゃペースト かつおだし汁	米 かぼちゃ	全がゆ 鶏肉の煮つけ かぼちゃ煮 野菜のみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、かぼちゃ、 しいたけ、キャベツ、 にんじん、オレンジ	軟飯 鶏肉の煮つけ かぼちゃ煮 野菜のみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、かぼちゃ、 しいたけ、キャベツ、 にんじん、オレンジ	・小松菜おじや (米、小松菜)	
2	土	10倍がゆ にんじんペースト かつおだし汁	米 にんじん	野菜おじや マッシュポテト にんじんスティック オレンジ	米、玉ねぎ、にんじん、 ほうれん草、ツナ、 じゃが芋、オレンジ	野菜おじや マッシュポテト にんじんスティック オレンジ	米、玉ねぎ、にんじん、 ほうれん草、ツナ、 じゃが芋、オレンジ	・鶏おじや (米、鶏肉)	
4	月	10倍がゆ じゃが芋ペースト かつおだし汁	米 じゃが芋	もずく丼(全がゆ) アロイ-リガ じゃが芋のみそ汁 煮りんご	米、もずく、鶏肉、 にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、コーン、 アロイ-、きゅうり、 じゃが芋、りんご	もずく丼(軟飯) アロイ-リガ じゃが芋のみそ汁 煮りんご	米、もずく、豚肉、 にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、コーン、 アロイ-、きゅうり、 じゃが芋、りんご	・ゆかりおじや (米、ゆかり)	
5	火	10倍がゆ コーンペースト かつおだし汁	米 コーン	全がゆ 魚の煮付け コールスロー コーンスープ オレンジ	米、魚、キャベツ、 にんじん、きゅうり、 コーン、玉ねぎ、 オレンジ	軟飯 魚の煮付け コールスロー コーンスープ オレンジ	米、魚、キャベツ、 にんじん、きゅうり、 コーン、玉ねぎ、 オレンジ	・かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)	
6	水	10倍がゆ ほうれん草ペースト かつおだし汁	米 ほうれん草	煮込みうどん 手羽元の煮付け ほうれん草のスープ バナナ	うどん、にんじん、 鶏肉、コーン、 ほうれん草、玉ねぎ、 バナナ	煮込みうどん 手羽元の煮付け ほうれん草のスープ バナナ	うどん、にんじん、 鶏肉、コーン、 ほうれん草、玉ねぎ、 バナナ	・鮭おじや (米、鮭)	
7	木	10倍がゆ さつまいペースト かつおだし汁	米 さつまい	全がゆ 鶏肉の煮付け 春雨サラダ 冬瓜のスープ オレンジ	米、鶏肉、春雨、 きゅうり、にんじん、 冬瓜、しいたけ、 ほうれん草、オレンジ	軟飯 鶏肉の煮付け 春雨サラダ 冬瓜のスープ オレンジ	米、鶏肉、春雨、 きゅうり、にんじん、 冬瓜、しいたけ、 ほうれん草、オレンジ	・おかかおじや (米、かつお節)	
8	金	10倍がゆ 魚ペースト かつおだし汁	米 白身魚	軟飯 魚の煮付け おひたし さつまいのみそ汁 煮りんご	軟飯、白身魚、 ほうれん草、にんじん、 さつまい、玉ねぎ、 りんご	軟飯 魚の煮付け おひたし さつまいのみそ汁 煮りんご	軟飯、白身魚、 ほうれん草、にんじん、 さつまい、玉ねぎ、 りんご	・青のりおじや (米、青のり)	
9	土	10倍がゆ にんじんペースト かつおだし汁	米 にんじん	わかめうどん ふかし芋 おひたし オレンジ	うどん、鶏肉、 わかめ、玉ねぎ、 にんじん、さつまい、 キャベツ、きゅうり、 オレンジ	わかめうどん ふかし芋 おひたし オレンジ	うどん、鶏肉、 わかめ、玉ねぎ、 にんじん、さつまい、 キャベツ、きゅうり、 オレンジ	・しらすおじや (米、しらす)	
11	月	10倍がゆ コーンペースト かつおだし汁	米 コーン	全がゆ 酢鶏 和え物 ワンタンスープ オレンジ	米、鶏肉、玉ねぎ、 しいたけ、にんじん、 ピーマン、キャベツ、 ワンタン、 もやし、小松菜、 オレンジ	軟飯 酢鶏 和え物 ワンタンスープ オレンジ	米、鶏肉、玉ねぎ、 しいたけ、にんじん、 ピーマン、キャベツ、 ワンタン、豚肉、 もやし、小松菜、 オレンジ	・かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)	
12	火	10倍がゆ ほうれん草ペースト かつおだし汁	米 ほうれん草	軟飯 島豆腐の肉みそかけ マカロニサラダ 白菜のみそ汁 煮りんご	米、豆腐、豚肉、 マカロニ、きゅうり、 コーン、白菜、 しめじ、りんご	軟飯 島豆腐の肉みそかけ マカロニサラダ 白菜のみそ汁 煮りんご	米、豆腐、豚肉、 マカロニ、きゅうり、 コーン、白菜、 しめじ、りんご	・にゅうめん (そうめん、キャベツ、 玉ねぎ、にんじん)	
13	水	10倍がゆ さつまいペースト かつおだし汁	米 さつまい	野菜おじや 鶏肉の煮付け ふのみそ汁 オレンジ	米、ツナ、にんじん、 玉ねぎ、グリル-ス、 ふ、わかめ、鶏肉、 オレンジ	野菜おじや 鶏肉の煮付け ふのみそ汁 オレンジ	米、ツナ、にんじん、 玉ねぎ、グリル-ス、 ふ、わかめ、鶏肉、 オレンジ	・ゆかりおじや (米、ゆかり)	
14	木	10倍がゆ 魚ペースト かつおだし汁	米 白身魚	全がゆ 魚の煮付け タマナーチャンプルー 大根のみそ汁 青切みかん	米、白身魚、キャベツ、 にんじん、もやし、 大根、わかめ、 青切みかん	軟飯 魚の煮付け タマナーチャンプルー 大根のみそ汁 青切みかん	米、白身魚、キャベツ、 にんじん、もやし、 豚肉、大根、 わかめ、青切みかん	・ふかし芋 (さつまい)	
15	金	10倍がゆ にんじんペースト かつおだし汁	米 にんじん	全がゆ 肉じゃが 納豆和え きのこのみそ汁 バナナ	米、鶏肉、じゃが芋、 にんじん、玉ねぎ、 しいたけ、いんげん、 納豆、ほうれん草、 しめじ、えのき、 バナナ	軟飯 肉じゃが 納豆和え きのこのみそ汁 バナナ	米、豚肉、じゃが芋、 にんじん、玉ねぎ、 しいたけ、いんげん、 納豆、ほうれん草、 しめじ、えのき、 バナナ	・青のりおじや (米、青のり)	

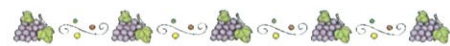
※厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※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。



9月離乳食献立表 No.2



回食		1回食(午前)						補食(午後)	
月齢		5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)		7・8ヶ月		9・10・11ヶ月		7・8ヶ月	9・10・11ヶ月
固さの目安		トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状		舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)		歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(歯みじん切り)		舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(歯みじん切り)
		献立名		材料		献立名		材料	
16	土	10倍がゆ じゃが芋ペースト かつおだし汁	米 じゃが芋	ゆかりおじや 鶏肉の煮付け かりかりきゅうり じゃが芋のみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、きゅうり、 じゃが芋、わかめ、 オレンジ	ゆかりおじや 鶏肉の煮付け かりかりきゅうり じゃが芋のみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、きゅうり、 じゃが芋、わかめ、 オレンジ	・しらすおじや (米、しらす)	
18	月	敬老の日							
19	火	10倍がゆ ほうれん草ペースト かつおだし汁	米 ほうれん草	豚丼(全がゆ) 鶏ささ身サラダ 絹ごし豆腐のみそ汁 オレンジ	米、玉ねぎ、 にんじん、クリヤー、 鶏肉、キャブ、 コーン、豆腐、 わかめ、オレンジ	豚丼(軟飯) 鶏ささ身サラダ 絹ごし豆腐のみそ汁 オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、 にんじん、クリヤー、 鶏肉、キャブ、 コーン、豆腐、 わかめ、オレンジ	・おかかおじや (米、かつお節)	
20	水	10倍がゆ 魚ペースト かつおだし汁	米 白身魚	全がゆ 鮭の煮付け いんげんソテー トマトスープ オレンジ	米、鮭、いんげん、 にんじん、コーン、 トマト、玉ねぎ、 鶏肉、オレンジ	軟飯 鮭の煮付け いんげんソテー トマトスープ オレンジ	米、鮭、いんげん、 にんじん、コーン、 トマト、玉ねぎ、 鶏肉、オレンジ	・ほうれん草おじや (米、ほうれん草)	
21	木	10倍がゆ さつま芋ペースト かつおだし汁	米 さつま芋	ジャージャーうどん さつま芋サラダ わかめスープ 煮りんご	うどん、鶏肉、 にんじん、玉ねぎ、 さつま芋、きゅうり、 わかめ、えのき、 りんご	ジャージャーうどん さつま芋サラダ わかめスープ 煮りんご	うどん、豚肉、 にんじん、玉ねぎ、 さつま芋、きゅうり、 わかめ、えのき、 りんご	・ツナおじや (米、ツナ)	
22	金	10倍がゆ コーンペースト かつおだし汁	米 コーン	全がゆ 松風焼き ひじきの炒め レタスのみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、 豆腐、玉ねぎ、 ひじき、にんじん、 いんげん、わかめ、 オレンジ	軟飯 松風焼き ひじきの炒め レタスのみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、豚肉、 豆腐、玉ねぎ、 ひじき、にんじん、 いんげん、わかめ、 オレンジ	・ゆかりおじや (米、ゆかり)	
23	土	秋分の日							
25	月	10倍がゆ ほうれん草ペースト かつおだし汁	米 ほうれん草	全がゆ 野菜煮 アロイ・サラダ マカロニスープ 煮りんご	米、鶏肉、玉ねぎ、 にんじん、ピーマン、 アロイ、コーン、 マカロニ、キャブ、 りんご	軟飯 野菜煮 アロイ・サラダ マカロニスープ 煮りんご	米、豚肉、玉ねぎ、 にんじん、ピーマン、 アロイ、コーン、 マカロニ、キャブ、 りんご	・青のりおじや (米、青のり)	
26	火	10倍がゆ 魚ペースト かつおだし汁	米 白身魚	全がゆ レバー煮 ほうれん草炒め もずくのみそ汁 青切りかん	米、鶏肉、ほうれん草、 にんじん、もずく、 豆腐、青切りかん	軟飯 レバー煮 ほうれん草炒め もずくのみそ汁 青切りかん	米、豚肉、ほうれん草、 にんじん、もずく、 豆腐、青切りかん	・ふかし芋 (さつま芋)	
27	水	10倍がゆ にんじんペースト かつおだし汁	米 にんじん	全がゆ 豚肉の煮付け 紅白和え イナムドゥッチ オレンジ	米、鶏肉、大根、 にんじん、しいたけ、 オレンジ	軟飯 豚肉の煮付け 紅白和え イナムドゥッチ オレンジ	米、豚肉、大根、 にんじん、しいたけ、 オレンジ	・かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)	
28	木	10倍がゆ コーンペースト かつおだし汁	米 コーン	中華丼(全がゆ) スティックきゅうり ゆし豆腐 オレンジ	米、鶏肉、にんじん、 玉ねぎ、白菜、 きゅうり、ゆし豆腐、 オレンジ	中華丼(軟飯) スティックきゅうり ゆし豆腐 オレンジ	米、豚肉、にんじん、 玉ねぎ、白菜、 きゅうり、ゆし豆腐、 オレンジ	・おかかおじや (米、かつお節)	
29	金	10倍がゆ 魚ペースト かつおだし汁	米 白身魚	全がゆ 魚の煮付け スティックきゅうり 里芋のみそ汁 煮りんご	米、白身魚、きゅうり、 里芋、しいたけ、 りんご	軟飯 魚の煮付け スティックきゅうり 里芋のみそ汁 煮りんご	米、白身魚、きゅうり、 里芋、しいたけ、 りんご	・青のりおじや (米、青のり)	
30	土	10倍がゆ じゃが芋ペースト かつおだし汁	米 じゃが芋	スパゲティ煮 ポパイサラダ キャベツのスープ オレンジ	スパゲティ、にんじん、 玉ねぎ、ピーマン、 ほうれん草、コーン、 キャブ、オレンジ	スパゲティ煮 ポパイサラダ キャベツのスープ オレンジ	スパゲティ、にんじん、 玉ねぎ、ピーマン、 ほうれん草、コーン、 キャブ、オレンジ	・鶏おじや (米、鶏)	

※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

9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

秋の味覚といえば、サンマ・栗・ぶどう・梨・柿・さつま芋とたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。秋は食欲もぐんとアップ！好き嫌いをなくす良い機会かもしれませんね。



非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

ペリー保育園の防災倉庫には非常食をいくつかストックしています。給食で使用し、使用した分を買い足してローリングストックを行いながら、計画的に使用しています。

9月1日は、防災食の提供を行います。



手づかみ食べを しっかりさせましょう

- ★目で食べ物の位置・大きさ・形などを確かめる
- ★手でつまむことによって、食べ物の固さや温度を確かめ、どの程度で握れば適当であるかという感覚の体験を積み重ねる
- ★手づかみ食べが上達し、食器・食具の使い方が上手になっていく。

茹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。

また、エプロンをつけたり、テーブルやイスの下に新聞紙やビニールシートを敷くなど、後片付けしやすいように準備しておきましょう。



～ 「非常食」として役立つ乾物 ～

古くから日本の伝統的な保存食品である「乾物」は、昔の人たちが旬の食材を長期間にわたり食べられるように工夫した画期的な食品です。

乾物の良さは、保存ができ、利便性が高く、栄養的に優れている点。冷蔵庫が使えない災害時には、「乾物」が役に立ちます。日頃から乾物を使うことを習慣にして、万が一の時に備えましょう。ちょっとした備蓄のコツで、災害食を確保しながら、日常でも活用できます。

< 備蓄のローリングストック法 >

最初に、1か月に使う倍の量を購入します。消費期限の近いものから順に使い、半量を使い切ったところで、使った量と同じ量を買って足します。このように常に余分がある状態をキープし続けることがポイントです。

日常食・災害食としてストック

古いものから使う



保存する



買い足す

< 栄養が豊富 >

常備している乾物を、いつもの料理にちょっと加えるだけで、子どもに不足しがちな栄養素を補うことができます。

鉄分補給(ひじきなど)

酸素を全身に供給して貧血を予防



カルシウム補給(干しえび・ごまなど)

丈夫な骨や歯をつくる



食物繊維補給(わかめ・かんてんなど)

腸内環境を改善して便秘を予防



ビタミンD(干しいたけなど)

カルシウムの吸収促進



< 納豆和え >

子供2人、大人2人分

- ・挽割納豆・・・40g×2パック
- ・ほうれん草・・・100g
- ・刻みのり・・・適量
- ・糸けずり・・・適量
- ・しょうゆ・・・適量



【作り方】

- 1 ほうれん草はよく洗い、茹でた後食べやすい大きさにカット。すべての材料を合わせ、よく混ぜて完成です♪

※刻みのり、糸けずりはお好みで調整してください。

※ほうれん草は、冷凍を使用してもOK☆

※ほうれん草のかわりに、おくらで和えてもおいしいですよ☆

離乳食は、しょうゆを入れず素材の味を楽しみましょう♪