

9月献立表

2022年

社会福祉法人 ベリー保育園
栄養士 平良裕子

日曜日	献立	＜きいろ＞ 熱と力になるもの	＜あか＞ 血や肉や骨になるもの	＜みどり＞ 体の調子を整えるもの	3時おやつ	10時おやつ (3歳未満児)
1木	＜防災の日メニュー＞ アルファ米(ゆかり)、焼き鳥缶、 豚汁、パイン缶	アルファ米、バター、 さつま芋、ごま油、 マヨネーズ、コーン	牛乳、豚肉、 鶏肉、かつお節	パイン、だいこん、にんじん、 葉ねぎ	牛乳 マヨネーズ	せんべい
2金	タコライス、マカロニサラダ、 アーサのスープ、バナナ	米、マカロニ、 ノンエッグマヨネーズ、 押麦、三温糖	牛乳、豚肉、 チーズ、ハム(無添加)	バナナ、たまねぎ、レタス、アーサ、 にんじん、トマト、きゅうり、コーン、 えのきたけ、ピーマン、こんぶ、オレンジ	牛乳 塩昆布おにぎり	オレンジ
3土	園内研修(全職員参加)の為、お弁当をお願いします				麦茶 お菓子	野菜ビスケット
5月	雑穀ごはん、ヌンクー小、 カップ納豆、 絹ごし豆腐のみそ汁、りんご	米、黒砂糖、くす粉、 雑穀、油、三温糖	牛乳、豆腐、豚肉、 厚揚げ、納豆、みそ、 かまぼこ(卵不使用)、 きな粉、かつお節	りんご、だいこん、にんじん、 こまつな、しいたけ、わかめ、 オレンジ	牛乳 くずもち	オレンジ
6火	冷やし中華、鶏のから揚げ、 ほうれん草のスープ、バナナ	中華めん、米、もち米、 片栗粉、三温糖、油、 ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉	バナナ、きゅうり、コーン、 ほうれん草、にんじん、たまねぎ、 だしのこ、えだまめ、しいたけ	牛乳 中華おこわ	源氏パイ
7水	黒米ごはん、揚げ出し豆腐、 梅かつお和え、チムシンジ、 グレープフルーツ	米、じゃが芋、油、 ホットケーキミックス、 砂糖、片栗粉、黒米	牛乳、豆腐、豚肉、 みそ、かつお節	グレープフルーツ、きゅうり、 はくさい、だいこん、にんじん、 葉ねぎ、にら、りんご	牛乳 メロンパン	りんご
8木	麦ごはん、鮭のチーズ焼き、 いんげんソテー、ABCスープ、 オレンジ	米、油、マカロニ、 押麦、小麦粉	牛乳、さけ、チーズ、 ウィンナー(無添加)、 ベーコン(無添加)	ゴーヤー、オレンジ、さやいんげん、 にんじん、トマト、キャベツ、 コーン、えだまめ	牛乳 ゴーヤーチップス	塩ゆで枝豆
9金	＜お月見メニュー＞ 五目炊き込みごはん、うさぎハンバーグ、 ゆかり和え、里芋のみそ汁、りんご	米、さといも、 油、ごま、三温糖	牛乳、豚肉、鶏肉、 みそ、かつお節、 油揚げ	りんご、きゅうり、にんじん、 ごぼう、しいたけ、わかめ、バナナ	牛乳 十五夜ゼリー せんべい	バナナ
10土	ハヤシライス、 ブロッコリーサラダ、 小松菜スープ、オレンジ	米、油	豚肉	たまねぎ、オレンジ、ブロッコリー、 にんじん、こまつな、マッシュルーム、 コーン、グリーンピース	麦茶 お菓子	せんべい
12月	もずく丼、ごぼうサラダ、 アーサ入りゆし豆腐、 グレープフルーツ	米、黒砂糖、押麦、 グラニュー糖、押麦、 油、片栗粉	牛乳、豆腐、小豆、 豚肉、かつお節	グレープフルーツ、もずく、アーサ、 にんじん、ごぼう、たまねぎ、コーン、 きゅうり、ピーマン、レタス、りんご	牛乳 ぜんざい	りんご
13火	きびごはん、ヨーリンチー、 わかめの和え物、 チンゲン菜スープ、パイン	米、食パン、きび、 ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、 三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏肉、ツナ缶 ベーコン(無添加)	パイン、チンゲンサイ、きゅうり、 白ねぎ、たまねぎ、わかめ、 あおりの、昆布	牛乳 ツナサンド	かむかむ昆布
14水	お弁当会  ♪お弁当楽しみだね♪				牛乳 スイートポテト (さつま芋)	せんべい
15木	雑穀ごはん、魚の西京焼き、 からし菜炒め、イナムドゥチ、 りんご	米、こんにゃく、雑穀、 砂糖、三温糖	牛乳、白身魚、豚肉、 かまぼこ(卵不使用)、 みそ、かたくちいわし、 ツナ缶、かつお節、チーズ	ぶどう、りんご、からしな、 たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、 サラダ菜、しいたけ	牛乳 ぶどうゼリー ミニフィッシュ	チーズ
16金	玄米ごはん、ピーマンの肉づめ、 ポテトサラダ、 なめこのみそ汁、青切みかん	米、玄米、パン粉、 ホットケーキミックス、じゃが芋、 ノンエッグマヨネーズ、砂糖、 小麦粉、オリーブ油	牛乳、豚肉、豆腐、 チーズ、みそ、かつお節	みかん、なめこ、ピーマン、 きゅうり、こまつな、たまねぎ、 コーン、にんじん、葉ねぎ、オレンジ	牛乳 小松菜チーズ 蒸しパン	オレンジ
17土	スパゲティナポリタン、 ポパイサラダ、コーンスープ、 オレンジ	スパゲティ、 ノンエッグマヨネーズ	ハム(無添加)	オレンジ、ほうれん草、 たまねぎ、コーン、にんじん、 キャベツ、マッシュルーム、ピーマン	麦茶 お菓子	源氏パイ
19月	敬老の日 					
20火	麦ごはん、ポークカレー、 カットコーン、 小松菜スープ、オレンジ	米、小麦粉、黒砂糖、 じゃが芋、押麦、油	牛乳、豚肉	コーン、たまねぎ、オレンジ、 にんじん、こまつな、かぼちゃ、 グリーンピース	牛乳 ちんびん	せんべい
21水	きびごはん、さばのカレー焼き、 ひじきの炒め、 大根のみそ汁、みかん缶	米、パイシート、 しらたき、きび、 小麦粉、油、三温糖	牛乳、さば、小豆、 みそ、ちくわ、 かつお節、大豆、油揚げ	みかん、だいこん、さやいんげん、 にんじん、ひじき、葉ねぎ、 サニーレタス	牛乳 スティックパイ	野菜ビスケット
22木	雑穀ごはん、レバーフライ、 ブロッコリーサラダ、 さつま芋のみそ汁、りんご	米、さつま芋、 小麦粉、雑穀、 パン粉、油	牛乳、豚肉、みそ、 かつお節	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、 にんじん、コーン、葉ねぎ、 サニーレタス	牛乳 ゆかりおにぎり	小魚
23金	秋分の日 					
24土	チャーハン、カリカリきゅうり、 わかめのスープ、オレンジ	米、油、ごま油	ツナ缶、糸けすり	オレンジ、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、コーン、グリーンピース、 えのきたけ、わかめ	麦茶 お菓子	せんべい
26月	黒米ごはん、豚肉の生姜炒め、 ほうれん草のおひたし、 もずくのみそ汁、りんご	米、さつま芋、油、 黒砂糖、油、黒米、 三温糖	牛乳、豚肉、豆腐、 みそ、かつお節	りんご、ほうれん草、たまねぎ、 もずく、にんじん、さやいんげん、 葉ねぎ、オレンジ	牛乳 芋けんぴ	オレンジ
27火	玄米ごはん、チキンの照焼き、 にんじん炒め、根菜のごま風味汁、 青切みかん	米、小麦粉、里芋、 玄米、三温糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、 みそ、ツナ缶、かつお節	みかん、にんじん、だいこん、 ごぼう、たまねぎ、ピーマン、 葉ねぎ、サラダ菜、昆布	牛乳 サーカスケーキ	かむかむ昆布
28水	＜誕生会メニュー＞リトカット、 ハンバーグ、コーンサラダ、 きのこクリームスープ、グレープフルーツ	パン、じゃが芋、 ホットケーキミックス、砂糖、 ノンエッグマヨネーズ、パン粉	豚肉、クリームチーズ、 牛乳、豆腐	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、しめじ、 えのきたけ、レモン、コーン	ぶどうゼリー、 チーズケーキ	源氏パイ
29木	沖縄そば、ちくわゆかり焼き、 磯マヨネーズ和え、りんご	沖縄そば、米、油、 ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、 三温糖、ごま	牛乳、ちくわ、豚肉、 かまぼこ(卵不使用)、 油揚げ、かつお節、 ハム(無添加)	りんご、こまつな、はくさい、 にんじん、葉ねぎ、こんぶ、 しょうが、のり	牛乳 いなり寿司	せんべい
30金	麦ごはん、魚の甘酢あんかけ、 あお豆サラダ、 むらこみスープ、オレンジ	米、食パン、油、押麦、 はるさめ、片栗粉、 三温糖	牛乳、白身魚、卵、 かつお節	オレンジ、キャベツ、えだまめ、 たまねぎ、にんじん、ジャム、 こまつな、パプリカ、りんご、 しいたけ、わかめ、りんご	牛乳 いちご ジャムサンド	りんご

★献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

★アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施していきます。

★給食時にアレルギー症状を発生させないために、一度も口にされていない食品は必ずご家庭で食べられてから通園していただきますよう、ご協力よろしくお願いします。



給食たより

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・缶づめ・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。

お月見を楽しむ

<月見の由来>

旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

<月見だんご>

白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。

< 魚を食べる回数を増やしましょう >

★魚が健康に良い理由

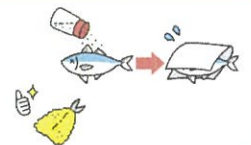
- ・体を作る「たんぱく質」がとれる
- ・生活習慣病のリスクを下げる
- ・脳、目の発育を助ける
- ・骨を丈夫にする



★魚を食べる回数を増やす方法

・魚の臭みを減らして食べる

ちょっとした工夫で臭みを減らすことができます。
【下処理】・一尾を焼くときは、塩をふりかけて15分置き、水分をふきとる。
・切り身の場合は、魚を洗い、水分をふきとる。
【調理】・煮るよりも焼く方が臭みを感じにくくなる。
・さらに、揚げると油の風味が加わり食べやすくなる。



・魚に置き換えて食べる

【料理名】	【肉材料】	→	【魚材料】
チャーハン	豚肉	→	さば缶、ツナ缶
三色丼	ひき肉	→	しらす干し
照焼き	鶏肉	→	めかじき
シチュー	豚肉	→	鮭、たら
サラダ	ハム	→	ツナ缶
ふりかけ	卵ふりかけ	→	しらす干しふりかけ



<さばのかば焼き> 6切分

- ・さば(切り身)・・・40g×6切
- ・片栗粉・・・9g(大さじ1)
- ・油・・・適量
- ・しょうゆ・・・7.5g(大さじ1/2)
- ・三温糖・・・8g(大さじ1)
- ・みりん・・・7.5g(大さじ1/2)
- ・白ごま・・・2.5g(小さじ1)

【作り方】

- 1 さばに、片栗粉をつける(両面)
- 2 フライパンに油をしき、さばを両面しっかり焼く(中心まで)
- 3 2に、タレ(しょうゆ、三温糖、みりん)を入れ、さばにからめる
- 4 仕上げに、白ごまをかけて完成です。

※塩さばを使用する場合は、塩抜きをおこなってください。
※骨に気を付けて食べてみましょう。



9月離乳食献立表



社会福祉法人
ペリー保育園
栄養士 平良裕子

2022年

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	
園さの目安		歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)		歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)		園さの目安		歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)		歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
		献立名	材料	献立名(材料)				献立名	材料	献立名(材料)	
1	木	軟飯 鶏肉の煮つけ 豚汁 オレンジ	米、鶏肉、豚肉、 大根、さつま芋、 にんじん、 オレンジ	・ほうれん草おじや (米、ほうれん草)	16	金	軟飯 ビーマンの肉詰め ポテトサラダ なめこのみそ汁 青切みかん	米、ビーマン、豚肉、 じゃが芋、きゅうり、 コーン、なめこ、 豆腐、みかん	・小松菜おじや (米、小松菜)		
2	金	タコライス(軟飯) マカロニサラダ アーサのスープ バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、 にんじん、ビーマン、 トマト、レタス、 マカロニ、コーン、 きゅうり、アーサ、 えのき、バナナ	・ゆかりおじや (米、ゆかり)	17	土	煮込みスパゲティ ポパイサラダ コーンスープ オレンジ	スパゲティ、 にんじん、玉ねぎ、 ビーマン、コーン、 ほうれん草、 キャベツ、オレンジ	・しらすおじや (米、しらす)		
3	土	野菜おじや マッシュポテト みそ汁 オレンジ	米、玉ねぎ、ツナ、 にんじん、じゃが芋、 ほうれん草、ふ、 わかめ、オレンジ	・鶏おじや (米、鶏肉)	19	月	敬老の日				
5	月	軟飯 スUNKー小 挽割納豆 絹ごし豆腐のみそ汁 りんご	米、豚肉、大根、 にんじん、しいたけ、 小松菜、納豆、 豆腐、わかめ、 りんご	・かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)	20	火	軟飯 野菜煮 コーン 小松菜スープ オレンジ	米、豚肉、じゃが芋、 にんじん、玉ねぎ、 グリーンピース、コーン、 小松菜、オレンジ	・青のりおじや (米、青のり)		
6	火	煮込みうどん 鶏肉の煮つけ バナナ	うどん、鶏肉、 にんじん、コーン、 ほうれん草、バナナ	・にんじんおじや (米、にんじん)	21	水	軟飯 魚の煮つけ ひじき炒め 大根のみそ汁 オレンジ	米、白身魚、ひじき、 にんじん、大豆、 いんげん、大根、 オレンジ	・かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)		
7	水	軟飯 豆腐の煮つけ 和え物 みそ汁 オレンジ	米、豆腐、きゅうり、 白菜、豚肉、 にんじん、じゃが芋、 大根、オレンジ	・おかかおじや (米、かつお節)	22	木	軟飯 レバーの煮つけ ブロッコリーサラダ さつま芋のみそ汁 りんご	米、豚肉、コーン、 ブロッコリー、 にんじん、玉ねぎ、 さつま芋、りんご	・ゆかりおじや (米、ゆかり)		
8	木	軟飯 鮭の煮つけ いんげんソテー ABCスープ オレンジ	米、鮭、いんげん、 にんじん、コーン、 マカロニ、トマト、 キャベツ、オレンジ	・青のりおじや (米、青のり)	23	金	秋分の日				
9	金	五目軟飯 豆腐の煮つけ ゆかり和え 里芋みそ汁 りんごスライス	米、鶏肉、しいたけ、 にんじん、ごぼう、 豆腐、きゅうり、 里芋、しいたけ、 わかめ、りんご	・ほうれん草おじや (米、ほうれん草)	24	土	野菜おじや カリカリきゅうり わかめのスープ オレンジ	米、にんじん、 玉ねぎ、ツナ、 コーン、グリーンピース、 きゅうり、わかめ、 えのき、オレンジ	・鶏おじや (米、鶏肉)		
10	土	豚丼(軟飯) ブロッコリーサラダ 小松菜スープ オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、 にんじん、グリーンピース、 ブロッコリー、 コーン、小松菜、 オレンジ	・わかめおじや (米、わかめ)	26	月	軟飯 野菜炒め ほうれん草の おひたし もずくのみそ汁 りんご	米、豚肉、玉ねぎ、 いんげん、にんじん、 ほうれん草、もずく、 豆腐、りんご	・ふかし芋 (さつま芋)		
12	月	もずく丼(軟飯) 野菜スティック アーサ入りゆし豆腐 オレンジ	米、もずく、豚肉、 にんじん、玉ねぎ、 ビーマン、きゅうり、 アーサ、豆腐、 オレンジ	・ゆかりおじや (米、ゆかり)	27	火	軟飯 鶏肉の煮つけ にんじん炒め 根菜汁 青切みかん	米、鶏肉、玉ねぎ、 にんじん、ビーマン、 大根、里芋、 ごぼう、みかん	・ほうれん草おじや (米、ほうれん草)		
13	火	軟飯 鶏肉の煮つけ ブロッコリーサラダ チンゲン菜スープ オレンジ	米、鶏肉、 ブロッコリー、 きゅうり、玉ねぎ、 チンゲン菜、 オレンジ	・ツナおじや (米、ツナ)	28	水	軟飯 ハンバーグ コールスロー きのこスープ オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、 豆腐、キャベツ、 にんじん、コーン、 しめじ、えのき、 オレンジ	・青のりおじや (米、青のり)		
14	水	野菜おじや 和え物 みそ汁 オレンジ	米、ツナ、玉ねぎ、 にんじん、 ほうれん草、ふ、 わかめ、オレンジ	・青のりおじや (米、青のり)	29	木	沖縄そば かぼちゃ煮 和え物 りんご	沖縄そば、豚肉、 昆布、かぼちゃ、 小松菜、白菜、 にんじん、りんご	・おかかおじや (米、かつお節)		
15	木	軟飯 魚の煮つけ 小松菜炒め かぼちゃのみそ汁 りんご	米、白身魚、小松菜、 玉ねぎ、にんじん、 ツナ、かぼちゃ、 りんご	・おかかおじや (米、かつお節)	30	金	軟飯 魚の煮つけ あお豆サラダ 春雨スープ オレンジ	米、白身魚、 枝豆、キャベツ、 わかめ、春雨、 小松菜、オレンジ	・しらすおじや (米、しらす)		

※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。



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・缶づめ・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。

食感を楽しむ工夫で噛む力をUP

上手に食べるためには、食べ物を噛みつぶす力だけでなく、食べ物に合わせて噛み方を調整する力も必要です。離乳食が完了する1歳以降は、さまざまな食材をいろいろな調理法で与えることができます。「モチモチ」「カリカリ」「パリパリ」など、いろんな食感を体験できるよう調理を工夫して。食事中は、「噛むとどんな音がするかな？」などと声をかけ、楽しみながら噛む力をつけましょう。

< 魚を食べる回数を増やしましょう >

★魚が健康に良い理由

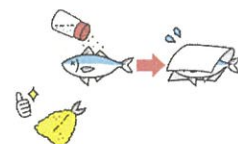
- ・体を作る「たんぱく質」がとれる
- ・生活習慣病のリスクを下げる
- ・脳、目の発育を助ける
- ・骨を丈夫にする



★魚を食べる回数を増やす方法

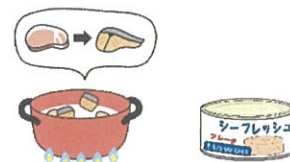
・魚の臭みを減らして食べる

ちょっとした工夫で臭みを減らすことができます。
【下処理】・一尾を焼くときは、塩をふりかけて15分置き、水分をふきとる。
・切り身の場合は、魚を洗い、水分をふきとる。
【調理】・煮るよりも焼く方が臭みを感じにくくなる。
・さらに、揚げると油の風味が加わり食べやすくなる。



・魚に置き換えて食べる

【料理名】	【肉材料】	【魚材料】
チャーハン	豚肉	さば缶、ツナ缶
三色丼	ひき肉	しらす干し
照焼き	鶏肉	めかじき
シチュー	豚肉	鮭、たら
サラダ	ハム	ツナ缶
ふりかけ	卵ふりかけ	しらす干しふりかけ



< にんじんサラダ >

子供2人、大人2人分



- ・にんじん・・・150g(大きい1本)
- ・ツナ缶・・・15g
- ・離乳食・・・しょうゆor糸削り
- ・お好みのドレッシング・・・適量

【作り方】

- 1 にんじんは、シリシリ(千切り)にし、少し歯ごたえが残るくらいに茹で、水気をきる
- 2 ツナ缶は、油切りする。
- 3 にんじん・ツナを和え、離乳食は少しのしょうゆか糸削りで和え、大人はお好みのドレッシングで和えて完成です♪