

令和 6年

9 月 離 乳 食 献 立 予 定 表



東部若葉保育園

日	曜日	ゴックン期 5～6ヶ月頃 (ドロドロ・ジャム状)			主 な 材 料
		離乳食+ミルク (10時30分頃)			
9	月	10倍がゆ	煮魚 きゅうりとトマトのペースト 野菜スープ	果汁	米 人参 玉ねぎ トマト きゅうり 豆腐 オレンジ カレイ
10 24	火	10倍がゆ	煮魚 キャベツと人参の煮物 野菜スープ	果汁	米 カレイ キャベツ 玉ねぎ 人参 オレンジ
11 25	水	クタクタうどん	豆腐ペースト さつま芋の煮物	ヨーグルト	干しうどん 豆腐 人参 さつまいも ヨーグルト キャベツ
12 26	木	10倍がゆ	じゃが芋ペースト ブロッコリーと人参の煮物 野菜スープ	果汁	米 じゃが芋 人参 ブロッコリー オレンジ 玉ねぎ
13 27	金	パンがゆ	麩と人参の煮物 キャベツの煮物 野菜スープ	果汁	食パン たまねぎ 麩 人参 キャベツ オレンジ じゃがいも
14 28	土				ミルクのみ
2 30	月	人参がゆ10倍	煮魚 ほうれん草と人参の煮物 野菜スープ	果汁	米 カレイ ほうれん草 玉ねぎ 人参 オレンジ
3 17	火	10倍がゆ	豆腐ペースト じゃがいもの煮物 野菜スープ	果汁	米 キャベツ 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆腐 オレンジ
4 18	水	クタクタうどん	かぼちゃの煮物 人参と玉ねぎの煮物	ヨーグルト	干しうどん 人参 玉ねぎ かぼちゃ 人参 ヨーグルト
5 19	木	10倍がゆ	豆腐の煮物 ブロッコリーの煮物 野菜スープ	果汁	米 豆腐 人参 たまねぎ オレンジ ブロッコリー
6 20	金	パンがゆ	煮魚 大根と人参の煮物 野菜スープ	果汁	食パン カレイ 大根 玉ねぎ オレンジ 人参
7 21	土				ミルクのみ

☆都合により、献立や材料を一部変更する場合があります。



令和 6年

9 月 離 乳 食 献 立 予 定 表



東部若葉保育園

日	曜日	モ グ モ グ 期 7～8ヶ月頃 (舌でつぶせる)			主 な 材 料	
		離乳食+ミルク (10時30分頃)		離乳食+ミルク (2時30分頃)		
9	月	7倍がゆ	カレイのトマト煮 刻みきゅうり みそ汁	果物	バナナ蒸しパン粥 野菜スープ	米 人参 玉ねぎ カレイ バナナ 麩 きゅうり トマト オレンジ
10 24	火	7倍がゆ	魚のもみじおろし煮 キャベツの煮物 みそ汁	果物	にゅうめん 豆腐と大根煮	米 カレイ 大根 キャベツ 豆腐 人参 じゃが芋 玉ねぎ そうめん オレンジ
11 25	水	みそ煮込みうどん	キャベツと人参の煮物 さつま芋の煮物	ヨーグルト	茶飯がゆ7倍 みそ汁	干しうどん 米 人参 キャベツ もやし 玉ねぎ じゃが芋 さつま芋 ヨーグルト
12 26	木	7倍がゆ	ミートボールと野菜の煮物 すまし汁	果物	青のりパン粥 野菜スープ	米 食パン 鶏ひき肉 ブロッコリー 人参 玉ねぎ じゃがいも 青のり オレンジ
13 27	金	パンがゆ	じゃがいものそぼろ煮 人参とキャベツの煮物 野菜スープ	果物	きなこがゆ7倍 みそ汁	食パン 米 鶏ひき肉 キャベツ 人参 玉ねぎ じゃが芋 きな粉 きゅうり オレンジ
14 28	土	煮込みうどん	—	—	粉ミルク お菓子	干しうどん 小松菜 人参 玉ねぎ お菓子
2 30	月	人参がゆ7倍	カレイの磯煮 ほうれん草と人参の煮物 みそ汁	果物	さつま芋グラタン 野菜スープ	米 カレイ 絹豆腐 人参 さつま芋 ほうれん草 玉ねぎ 青のり のり オレンジ
3 17	火	7倍がゆ	肉団子 キャベツと切干大根のおかか煮 すまし汁	果物	にゅうめん 豆腐の煮物	米 鶏ひき肉 絹豆腐 切干大根 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ 人参 そうめん オレンジ
4 18	水	煮込みうどん	かぼちゃの煮物 人参となすの煮物	ヨーグルト	ツナがゆ7倍 みそ汁	干しうどん 米 人参 玉ねぎ かぼちゃ なす ツナ 青のり ヨーグルト
5 19	木	7倍がゆ	そぼろと人参の煮物 ブロッコリーの磯和え スープ	果物	コーンパンがゆ 野菜スープ	米 食パン 人参 玉ねぎ クリームコーン 青のり 玉麩 のり オレンジ ブロッコリー
6 20	金	パンがゆ	煮魚 大根と人参の煮物 ポタージュ	果物	野菜がゆ7倍 みそ汁	食パン 米 カレイ 玉ねぎ かぼちゃ 人参 オレンジ 大根
7 21	土	煮込みうどん	—	—	粉ミルク お菓子	干しうどん 大根 人参 玉ねぎ 粉ミルク お菓子

☆都合により、献立や材料を一部変更する場合があります。



令和 6年

9 月 離 乳 食 献 立 予 定 表



東部若葉保育園

		カ ミ カ ミ 期 9～11ヶ月頃 (歯ぐきでつぶせる)				東部若葉保育園
日	曜日	離乳食+ミルク (10時30分頃)			離乳食+ミルク (2時30分頃)	主 な 材 料
9	月	5倍がゆ	カレイのトマト煮 コロコロきゅうり みそ汁	果物	バナナ蒸しパン 野菜スープ	米 人参 きゅうり トマト 玉ねぎ カレイ バナナ 麩 きな粉 オレンジ
10 24	火	5倍がゆ	魚のもみじおろし煮 キャベツの煮物 みそ汁	果物	にゅうめん 豆腐と大根煮	米 カレイ 大根 人参 じゃが芋 キャベツ 玉ねぎ そうめん 豆腐 オレンジ
11 25	水	みそ煮込みうどん	キャベツと人参の煮物 さつまいもの煮物	ヨーグルト	茶飯がゆ5倍 みそ汁	干しうどん 米 鶏ひき肉 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし さつま芋 ヨーグルト
12 26	木	5倍がゆ	ミートボールと野菜の煮物 すまし汁	果物	青のりトースト 野菜スープ	米 食パン 鶏ひき肉 絹豆腐 ブロッコリー 人参 じゃがいも 玉ねぎ 青のり オレンジ
13 27	金	トースト	じゃがいものそぼろ煮 人参とキャベツの煮物 野菜スープ	果物	きなこがゆ5倍 みそ汁	食パン 米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり キャベツ きな粉 オレンジ
14 28	土	煮込みうどん	—	—	粉ミルク お菓子	干しうどん 小松菜 人参 玉ねぎ 粉ミルク お菓子
2 30	月	人参がゆ5倍	カレイの磯煮 ほうれん草と人参の煮物 みそ汁	果物	さつま芋グラタン 野菜スープ	米 カレイ 絹豆腐 人参 さつま芋 玉ねぎ 青のり のり ほうれん草 オレンジ
3 17	火	5倍がゆ	肉団子 キャベツと切干大根のおかか煮 すまし汁	果物	にゅうめん 豆腐の煮物	米 鶏ひき肉 じゃが芋 切干大根 玉ねぎ キャベツ 絹豆腐 人参 そうめん オレンジ
4 18	水	煮込みうどん	かぼちゃの煮物 なすと人参の煮物	ヨーグルト	ツナがゆ5倍 みそ汁	干しうどん 米 人参 玉ねぎ かぼちゃ なす ツナ 青のり ヨーグルト
5 19	木	5倍がゆ	そぼろと人参の煮物 ブロッコリーの磯和え スープ	果物	コーントースト 野菜スープ	米 食パン 人参 玉麩 ブロッコリー 玉ねぎ クリームコーン 青のり のり オレンジ
6 20	金	トースト	煮魚 大根と人参の煮物 ポタージュ	果物	野菜がゆ5倍 みそ汁	食パン 米 カレイ 玉ねぎ かぼちゃ 粉ミルク 人参 大根 オレンジ
7 21	土	煮込みうどん	—	—	粉ミルク お菓子	干しうどん 人参 玉ねぎ 粉ミルク お菓子

☆都合により、献立や材料を一部変更する場合があります。



令和 6 年 9 月 の 献 立 予 定 表

日	曜 日	主 食	副 食	お や つ	主 な 材 料		
					体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)
9	月	雑穀ご飯	カレイの西京焼き すまし汁 鶏肉と水菜のマヨ和え バナナ	牛乳 せんべい カルピスゼリー	牛乳 油揚げ カレイ 鶏肉 カルピス みそ	米 砂糖 ごま 雑穀 マヨネーズ 油 せんべい	玉葱 もやし まいたけ 寒天 水菜 きゅうり トマト パナナ
10 24	火	さんまの 蒲焼丼	塩昆布和え だご汁【熊本県】 幼児 梨 乳児 オレンジ	牛乳 みたらし団子	牛乳 さんま 豆腐 みそ	米 もち米 麦 こんにゃく 油 砂糖 片栗粉 ちくわぶ	大根 人参 ごぼう 浅葱 生姜 キャベツ きゅうり 塩昆布 梨 オレンジ
11 25	水	ちゃんぽん麺	さつまいもサラダ ヨーグルト	牛乳 メープルキャラメルケーキ	牛乳 ヨーグルト 豚肉 さつま揚げ なた 鶏卵	中華さつま揚げ マヨネーズ 砂糖 小麦粉 メープルキャラメル 油 ホットケーキミックス	キャベツ 玉葱 もやし 人参 きゅうり にら レモン 生姜 にんにく
12 26	木	ごま塩ご飯	炒り豆腐 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 バナナ	牛乳 コーンマヨパン	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 かつお節	米 じゃが芋 パン 砂糖 片栗粉 油	玉葱 ブロッコリー 人参 わかめ パナナ 浅葱 ひじき
13 27	金	パン	鶏肉の唐揚げ風 ハワイアンサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 ギョにぎり(魚肉ソーセージ)	牛乳 鶏肉 魚肉ソーセージ	パン 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 小麦粉のり	キャベツ 玉葱 きゅうり パイン缶 人参 コーン缶 生姜 ぶどう コンソメ オレンジ
14 28	土	梅じゃこ スパゲティ	ツナサラダ バナナ	牛乳 おにぎり	牛乳 じゃこ ツナ缶	スパゲティ 油 米 ごま ごま油	キャベツ 玉葱 きゅうり 人参 のり バナナ
2 30	月	五目ふりかけ ご飯	鰯の照り焼き ごま和え みそ汁 バナナ	牛乳 せんべい ピーチゼリー	牛乳 さわら 豆腐 みそ じゃこ	米 ごま 砂糖 ジュース せんべい	玉葱 人参 なめこ 小松菜 もやし 切干大根 もも缶 寒天 パナナ ほうれん草
3 17	火	ハヤシライス	春雨サラダ わかめスープ 幼児 梨 乳児 オレンジ	牛乳 お月見クッキー	牛乳 豚肉 鶏卵 グリーンピース 生クリーム	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 春雨 油 ハヤシライス ごま しょう油	玉葱 人参 キャベツ きゅうり 葱 わかめ オレンジ 梨
4 18	水	きのこ スパゲティ	キャベツとコーンのサラダ 卵スープ ヨーグルト	牛乳 さつま芋の天ぷら	牛乳 ヨーグルト 鶏卵 鶏肉	スパゲティ 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 さつまいも	キャベツ まいたけ エリンギ 玉葱 人参 コーン缶 三つ葉 にんにく しめじ きゅうり
5 19	木	ご飯	ハンバーグ 温野菜 みそ汁 オレンジ	牛乳 クリームロール	牛乳 豚肉 豆腐 みそ こしあん きな粉	米 パン じゃが芋 砂糖 油	玉葱 ブロッコリー 人参 大根 クリームコーン缶 オレンジ
6 20	金	パン	鮭のごまマヨネーズ焼き コールスロー 野菜スープ バナナ	牛乳 おはぎ	牛乳 鮭 粉チーズ 油揚げ	パン 米 もち米 マヨネーズ 小麦粉 ごま 砂糖	キャベツ 玉葱 きゅうり 人参 レモン バナナ コンソメ にんにく
7 21	土	みそうどん	さつま芋の甘煮 スティックきゅうり バナナ	牛乳 袋菓子	牛乳 鶏肉 みそ	干しうどん さつま芋 砂糖 せんべい	大根 小松菜 人参 きゅうり パナナ

・乳児は10時に牛乳を70cc飲んでいきます。



令和6年9月の延長補食予定表

東部若葉保育園

日	曜日	補食内容
9	月	きのこうどん（まいたけ油揚げ玉葱）
10 24	火	のりつくご飯（のり）
11 25	水	さつま芋ご飯（さつま芋）
12 26	木	ツナピラフ（ツナ缶）
13 27	金	ふりかけご飯（かつお節 ごま）
2 30	月	じゃこご飯（じゃこ）
3 17	火	ごま塩ご飯
4 18	水	茶飯
5 19	木	ゆかりご飯（ゆかり）
6 20	金	そうめんチャンプルー（人参 玉葱）

・都合により、献立内容を一部変更する場合があります。



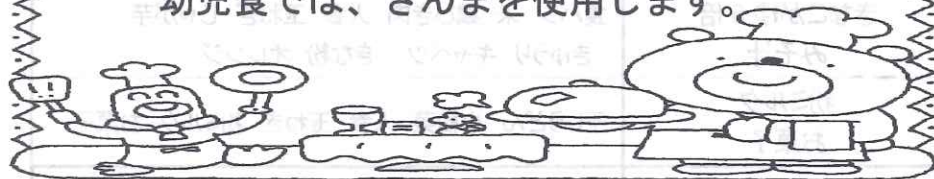
離乳食 だより

R6. 8. 30 東部若葉保育園

まだ暑さが残っています。夏の疲れが出て体調を崩しやすいです。変わらず水分補給をこまめに取り入れ、無理をせず、食事と睡眠をしっかりとして体調管理に気をつけましょう。

9月に使用する食材

幼児食では、さんまを使用します。



ひよこクラスの食事の様子

少し体調を崩していた子もいましたが、ほとんどの子たちは、元気に完食し、たくさん食べていました😊

旬のメロンやスイカも、ほとんどの児が好んで食べていました。スティック野菜も上手に掴んで、食べる意欲がたくさんある姿を見ることができました！！

成長するにあたって、好き嫌いが出始めた子が数人います。声掛けや与え方を工夫しながら、完食を目指しています(*^^*)



◎吸い食べ・チュッチュ食べにならないために(離乳食)

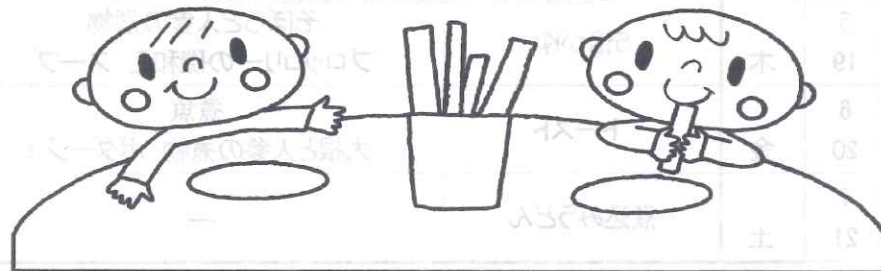
食材を刻み過ぎていませんか？

→まだ歯が生えてないから…と、必要以上に刻み過ぎてしまうのも1つの原因です。この時期は歯茎に食べ物を乗せて噛む練習をしないといけないので、刻み過ぎず、歯茎でつぶせる固さと大きさにしてあげることが大切です。



与え方にひと工夫

柔らかい物ばかりを与えたり、食べ物を細かくしすぎると、丸飲み、吸い食べのくせがついてしまいます。特に、離乳食も後期に入った1歳児から完了期を過ぎた2歳児への食事には、噛むことを意識して与え方にひと工夫してみましょう。スティック状のものを用意し、手づかみで噛み切って食べる練習をしながら、「カリカリ」「パリパリ」などの食感の違いを楽しむと良いでしょう。





R6.8.30 東部若葉保育園

9月に入りましたが、まだ日中は暑さの厳しい日が続いています。夏の疲れが出やすく体調も崩しやすい時期です。しっかり睡眠をとり、体調管理には十分気をつけていきましょう。



☆お月見☆

秋の季節は月がとてもキレイ ✨

「十五夜」は秋の収穫に感謝をする意味もあり、だんごやサトイモ、魔除けの力があるとされるススキを飾ります。

保育園の給食でも、お月見の気分を味わえるよう、“みたらし団子”や、“お月見クッキー”を献立に入れています♪

今年の満月は 9/18！キレイなお月様を家族で眺めてみるのもいいですね。

いろをぬってね♪



《9月は防災月間！どうする？？災害時の子どもの食事》

台風や豪雨などの自然災害は被害が年々大きくなり、また、大地震もいつ来てもおかしくないとされています。

もしも今、大きな災害が起こり、電気・水・ガスが突然使えなくなったら、当たり前のように食べている食事、用意することが難しくなります。離乳食期の赤ちゃんやアレルギーのあるお子さん、好き嫌いのあるお子さんなどはなおさら、災害時に「食べること」が、困難な状況になってしまいます。

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、ストックしておくのも良いと思います。いざという時に食べ慣れているお菓子があるだけで心を癒すこともできるので、いつもの非常食＋αで、お菓子もあるといいですね♪



今月の郷土料理 熊本県【だご汁】



らいおん組 Aちゃんのお母さん、お父さん より

教えて頂いた郷土料理は【だご汁】【お好み焼き】です。

【だご汁】とは、小麦粉を水で練ってしばらく寝かせ、手で延ばしてちぎった団子を入れた汁のことで、里芋やごぼうなどの季節の野菜を入れ、味噌や醤油仕立てで食べる料理です。よくおばあちゃんが作ってくれたそうです。保育園では、団子の代わりに「ちくわぶ」を入れて提供します。

お父さんからは大阪の【お好み焼き】を教えて頂きました。関東ではお好み焼きは単体で食べることが多いと思いますが、大阪ではお好み焼きをご飯と一緒に食べるそうです。地方によって食べ方が違って面白いですね！