

# 9月の献立表(離乳食)

## 平成29年度 ほほえみ保育園

日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)	日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)
1	金	お菓子、お茶	五目うどん(鶏ささみ、にんじん、大根、ほうれん草)、キャベツのおかか和え(キャベツ、にんじん)、果物	ミニメロンパン、牛乳	16	土	お菓子、お茶	ぶっかけうどん(うどん、きゅうり、ハム)、切干大根と竹輪の煮物(切干大根、にんじん、竹輪、グリーンピース)、果物	チヂミ、牛乳
2	土	お菓子、お茶	魚の味噌焼き(白身魚)、グリーンサラダ(キャベツ、きゅうり、ブロッコリー)、味噌汁(小松菜、お麩、わかめ)、果物	ホットケーキ、牛乳	19	火	お菓子、お茶	肉じゃが(にんじん、たまねぎ、じゃがいも、ひき肉)、コールスローサラダ(キャベツ、にんじん、きゅうり)、果物	サンドイッチ、牛乳
4	月	お菓子、お茶	肉じゃが(ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース)、野菜サラダ(ハム、マカロニ、にんじん、きゃべつ、きゅうり)、果物	牛乳かん、果物	20	水	お菓子、お茶	魚のレモン醤油焼き、里芋のそぼろ煮(里芋、人参、鶏ミンチ、グリーンピース)、味噌汁(キャベツ、にんじん)、果物	きなこマカロニ、牛乳
5	火	お菓子、お茶	鶏のソテー(鶏肉)、五色和え(ほうれん草、キャベツ、にんじん)、味噌汁(大根、しめじ、わかめ)、果物	豆腐入りみたらし団子、牛乳	21	木	お菓子、お茶	ポークチャップ(豚肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン)、大豆とひじきの煮物(大豆、ひじき、油揚げ、にんじん)、すまし汁(キャベツ、にんじん)、果物	ビタミンクッキー、牛乳
6	水	お菓子、お茶	魚の味噌煮(白身魚)、洋風煮びたし(白菜、しいたけ、鶏ささみ、グリーンピース)、すまし汁(キャベツ、人参)、果物	きな粉クッキー、牛乳	22	金	お菓子、お茶	鶏の唐揚げ(鶏肉)、チャプチェ(にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、チンゲン菜、にら)、味噌汁(お麩、わかめ)、果物	パンケーキ、牛乳
7	木	お菓子、お茶	煮魚(白身魚)、土佐酢和え(白菜、人参、ほうれん草)、味噌汁(小松菜、なめこ)、果物	シュガートースト、牛乳	25	月	お菓子、お茶	チキンソテー、ラトウイユ(鶏ささみ、マカロニ、かぼちゃ、にんじん、なす、トマト、たまねぎ、ピーマン)、コンソメスープ(たまねぎ、しいたけ)、果物	フレンチトースト、牛乳
8	金	お菓子、お茶	鶏肉とじゃがいもの甘辛炒め(鶏ささみ、じゃがいも、たまねぎ、ピーマン、にんじん)、昆布と竹輪の煮物(昆布、竹輪、にんじん)、すまし汁(たまねぎ、にんじん)、果物	米粉ケーキ、牛乳	26	火	お菓子、お茶	ポークソテー(豚肉)、ひじきとちりめん中華サラダ(しらす、にんじん、きゅうり、もやし、ひじき)、味噌汁(お麩、わかめ)、果物	うどん、牛乳
9	土	お菓子、お茶	かぼちゃとなすのオープン焼き(かぼちゃ、たまねぎ、なす、ひき肉)、ほうれん草とベーコンの炒め物(ほうれん草、鶏ささみ、人参)、味噌汁(白菜、なめこ)、果物	フルーツヨーグルト、牛乳	27	水	お菓子、お茶	ポトフ(じゃがいも、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ウインナー)、かぼちゃと大豆のサラダ(かぼちゃ、大豆)、果物	開口笑
11	月	お菓子、お茶	鶏のゆかり焼き、干草和え(小松菜、にんじん、キャベツ)、味噌汁(お麩、わかめ)、果物	おにぎり、牛乳	28	木	お菓子、お茶	魚の幽庵焼き、卵の花炒り(おから、しいたけ、鶏ミンチ、にんじん、油揚げ)、すまし汁(大根、お麩)、果物	おにぎり、牛乳
12	火	お菓子、お茶	魚のムニエル、ひじきサラダ(ひじき、にんじん、キャベツ、竹輪)、コンソメスープ(たまねぎ、しいたけ)、果物	かぼちゃ蒸しパン、牛乳	29	金	お菓子、お茶	豚肉と厚揚げの中華風炒め(豚肉、生揚げ、にんじん、たまねぎ、きくらげ、チンゲン菜)、グリーンポテト(じゃがいも)、味噌汁(お麩、わかめ)、果物	お好み焼き、牛乳
13	水	お菓子、お茶	豚汁(豚肉、お麩、さつまいも、にんじん、大根、白菜)、お浸し(ほうれん草、かつお節)、果物	チーズサブレ、牛乳	30	土	お菓子、お茶	魚の南部焼き、小松菜の煮浸し(小松菜、油揚げ、にんじん)、すまし汁(キャベツ、たまねぎ)、果物	バナナケーキ、牛乳
14	木	お菓子、お茶	豚肉の味噌炒め(豚肉、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、人参)、ブロッコリーの中華あんかけ(ブロッコリー)、すまし汁(たまねぎ、人参)、果物	サンドイッチ、牛乳					
15	金	お菓子、お茶	鶏のソテー(鶏肉)、華風和え(ほうれん草、ハム、味噌汁(キャベツ、にんじん)、果物	納豆おやき、牛乳					

※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい

2017年の十五夜は、「10月4日(水)」です。  
お子様と一緒にご家庭で「お月見団子」を

食べてみてはいかがでしょうか??



### 子どもを魚好きに!

秋サンマなどがおいしい季節です。刺身、天ぷら、タタキ、煮物など、魚の料理方法はたくさんあります。魚の苦手な子どもでも、「つみれ」などのすり身、シーフード料理などは食べやすいでしょう。魚料理を通じて、「焼き魚のコゲには発ガン性物質があり、添えられる大根おろしの消化酵素がそれを消す」などの知識を養うと良いでしょう。

### 中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、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。お月見の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

