



9月 給食だより



朝ごはんを食べて元気に過ごそう!

何かと忙しい朝の時間。準備する時間がない、食べる時間がないからと、朝ごはんを食べることがついおろそかになってしまいがちですが、朝ごはんにはたくさんの役割があります。

体温を上げる

朝ごはんを食べることで、寝ている間に低下した体温が上がり、体は1日の活動の準備を整えます。



脳の働きを活発にする

脳のエネルギー源であるブドウ糖を朝ごはんから摂ることで、思考力や集中力が高まります。

脳が働き始めることで、体もしっかり動かせるようになります。



便が出やすくなる

朝ごはんを食べることで、胃と腸が刺激されて動きだし、便が出やすくなります。

朝ウンチの習慣は、毎日の朝ごはんから。



朝ごはんを食べるためには早寝・早起きの習慣を身につけ、生活リズムを整えることが大切です。

夜寝るのが遅いと朝なかなか起きられず、朝ごはんも食べられないといった悪循環につながる可能性があります。また、夜寝る前に大人と一緒に何か食べたりすると、朝もお腹がすいていない…なんてことも。

生活リズム全体を見直しましょう。



朝食をステップアップ!

ステップ1

今まで何も食べていなかったお子さんは、何かひとつでも食べることから始めましょう。

おにぎり1個
ロールパン1個
バナナ1本 など



ステップ2

そのまま食べられるものをもう1品プラスしてみましょう。

魚肉ソーセージ、ヨーグルト、果物
インスタントのスープ、野菜ジュース、牛乳 など



ステップ3

主食、主菜、副菜を組み合わせると、さらにバランスがよくなります。前日のおかずの残りを利用すると手早くできます。

●ごはん+納豆+みそ汁(野菜入り)



●ロールパン+スクランブルエッグ+サラダ



2021年

9月 給食献立表

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
1	水 麦ごはん 白身魚のカレーマリネ ペーコンスープ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク おからマフィン	牛乳・白身魚・ペーコン・脱脂粉乳・鶏卵・おから	ワハース・精白米・麦・小麦粉・揚げ油・植物油・三温糖・バター	トマト・きゅうり・たまねぎ・レモン(汁使用)・かぼちゃ・にんじん・オクラ	食塩・カレー粉・鳥がらだし・ペーキングパウダー
2	木 麦ごはん 清汁(えのきたけ・にんじん) 鶏肉のさっぱり煮 チャンプル	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク いもといりこの甘露煮	牛乳・鶏もも・豚肉・木綿豆腐・脱脂粉乳・煮干し	精白米・麦・三温糖・ごま油・さつまいも・揚げ油	もも缶・えのきたけ・にんじん・しょうが・にんにく・たまねぎ・赤ピーマン・黄ピーマン・こまつな・もやし	かつお昆布だし・食塩・濃口しょうゆ・食酢・清酒・みりん
3	金 麦ごはん 厚揚げのきのこあん わかめスープ(たまねぎ)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 トマト羹 クッキー(15g)	牛乳・厚揚げ・豚ひき肉・塩わかめ・調整豆乳・粉寒天	精白米・麦・植物油・片栗粉・ごま油・三温糖・クッキー	バナナ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・乾しいたけ・しょうが・にんにく・冷凍グリーンピース・青ねぎ・トマト・レモン果汁	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・オイスターソース・中華スープの素・鳥がらだし・食塩・白ワイン
4	土 焼き肉パスタ なし(70g)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・プロセスチーズ・豚肉	スパゲティ・植物油・三温糖・すりごま・カステラ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・しめじ・にんにく・しょうが・なし	濃口しょうゆ・みりん・清酒
6	月 麦ごはん 高野豆腐と野菜の含め煮 清汁(かまぼこ)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク マーラーカオ	牛乳・鶏肉・高野豆腐・かまぼこ・脱脂粉乳・鶏卵・コンデンスミルク	せんべい・精白米・麦・植物油・三温糖・小麦粉・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・冷凍グリーンピース・えのきたけ・こまつな	清酒・かつおだし・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・ペーキングパウダー・重曹
7	火 きのこごはん 白身魚と野菜のスープ(夏) 切干大根と油揚げの卵とじ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク チーズ入りホットケーキ	牛乳・鶏肉・白身魚・木綿豆腐・鶏卵・油揚げ・脱脂粉乳・プロセスチーズ	ワハース・精白米・麦・三温糖・ホットケーキミックス	生しいたけ・しめじ・とうがん・トマト・なす・パセリ・切干だいこん・にら・にんじん	食塩・清酒・みりん・濃口しょうゆ・鳥がらだし・煮干しだし
8	水 麦ごはん 魚の照り焼き おくらのソテー けんちん汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 なし(50g) クラッカー(15g)	牛乳・白身魚・鶏肉・厚揚げ・調整豆乳	精白米・麦・三温糖・植物油・白玉ふ・じゃがいも・クラッカー	バナナ・しょうが・オクラ・にんじん・ごぼう・えのきたけ・青ねぎ・なし	みりん・濃口しょうゆ・食塩・煮干しだし
9	木 麦ごはん ひじき入り卵焼き サラダ菜(7g) 納豆汁	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 飲むヨーグルト かぼちゃの包み揚げ	牛乳・鶏卵・脱脂粉乳・油揚げ・ひじき・納豆・トリンコヨーグルト	精白米・麦・三温糖・植物油・有塩バター・春巻の皮・小麦粉・揚げ油	レタス・にんじん・ほうれんそう・オクラ・だいこん・たまねぎ・青ねぎ・かぼちゃ・干しぶどう	濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
10	金 ロールパン なすのミートソース煮 じゃこサラダ	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク さつまいもごはん(おやつ)	牛乳・牛ひき肉・ペーコン・ゆでだいず・粉チーズ・しらす干し・脱脂粉乳	ロールパン・パン粉・三温糖・植物油・ごま油・精白米・麦・さつまいも	ゆいづる・なす・たまねぎ・にんじん・トマト・トマトジュース・ピーマン・キャベツ・きゅうり	グイオン・オイスターソース・濃口しょうゆ・食塩(塩のみ用)・食酢・食塩・清酒
11	土 チャンボン ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) パインアップル(缶)30g(未満児) 牛乳 バナナ(75g) サブレ	牛乳・豚肉・あさり水煮缶・かまぼこ・加糖ヨーグルト	中華めん・ごま油・サブレ	パインアップル缶・たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが・バナナ	食塩・ガーリックパウダー・濃口しょうゆ・清酒・中華スープの素・鳥がらだし・鶏がらだしの素
13	月 麦ごはん 厚揚げのきのこあん わかめスープ(たまねぎ)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 豆乳 ピザトースト	牛乳・厚揚げ・豚ひき肉・塩わかめ・調整豆乳・ペーコン・ビザチーズ	せんべい・精白米・麦・植物油・片栗粉・ごま油・食パン・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・乾しいたけ・しょうが・にんにく・冷凍グリーンピース・青ねぎ・トマト・ホーロー缶・ピーマン	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・オイスターソース・中華スープの素・鳥がらだし・食塩・トマトケチャップ
14	火 麦ごはん 稲穂揚げ トマト(32g) 春雨のみそ汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク 豆乳ゼリー ウエハース	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・脱脂粉乳・豆乳・粉寒天	精白米・麦・植物油・片栗粉・揚げ油・はるさめ・じゃがいも・三温糖・ブルーベリージャム・ワハース	バナナ・にんじん・にら・トマト・こまつな	食塩・こしょう・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
15	水 麦ごはん 白身魚のカレーマリネ ペーコンスープ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク おからマフィン	牛乳・白身魚・ペーコン・脱脂粉乳・鶏卵・おから	ワハース・精白米・麦・小麦粉・揚げ油・植物油・三温糖・バター	トマト・きゅうり・たまねぎ・レモン(汁使用)・かぼちゃ・にんじん・オクラ	食塩・カレー粉・鳥がらだし・ペーキングパウダー

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール活性当量:RAE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均栄養量	522	21.3	17.2	320	2.4	207	0.29	0.52	25	3.7	1.8
保育所(園)における給与栄養量の目標	470	15~23	10~15	220	2.3(~10)	200(~300)	0.25	0.30	20	3.5以上	1.9未満

2021年

9月 給食献立表

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
16	木 麦ごはん 清汁(えのきたけ・にんじん) 鶏肉のさっぱり煮 チャンブル	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク いもといりこの甘露煮	牛乳・鶏もも・豚肉・木綿豆腐・脱脂粉乳・煮干し	精白米・麦・三温糖・ごま油・さつまいも・揚げ油	もも缶・えのきたけ・にんじん・しょうが・にんにく・たまねぎ・赤ピーマン・黄ピーマン・こまつな・もやし	かつお昆布だし・食塩・濃口しょうゆ・食酢・清酒・みりん
17	金 ぶどうパン ビーフシチュー コールスロー	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) アイスクリーム ビスケット	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・アイスクリーム	ぶどうパン・じゃがいも・マーガリン・ドミグラスソース・ビーフシチューの素・マヨネーズ・ビスケット	みかん缶・たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・トマト・ブルーベリー・キャベツ・ホールコーン缶	鳥がらだし・トマトケチャップ・食塩
21	火 麦ごはん 魚の照り焼き おくらのお汁 けんちん汁	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 豆乳 なし(50g) クラッカー(15g)	牛乳・魚・鶏肉・厚揚げ・調整豆乳	せんべい・精白米・麦・三温糖・植物油・白玉ふ・じゃがいも・クラッカー	しょうが・カラ・にんじん・ごぼう・えのきたけ・青ねぎ・なし	みりん・濃口しょうゆ・食塩・煮干しだし
22	水	お楽しみメニュー				
24	金 きのこごはん 白身魚と野菜のスープ(夏) 切干大根と油揚げの卵とじ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク チーズ入りホットケーキ	牛乳・鶏肉・白身魚・木綿豆腐・鶏卵・油揚げ・脱脂粉乳・プロセスチーズ	ウエハース・精白米・麦・三温糖・ホットケーキミックス	生しいたけ・しめじ・とうがんとトマト・なす・パセリ・切干だいこん・にら・にんじん	食塩・清酒・みりん・濃口しょうゆ・鳥がらだし・煮干しだし
27	月 麦ごはん 稲穂揚げ トマト(32g) 春雨のみそ汁	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク 豆乳ゼリー ウエハース	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・脱脂粉乳・豆乳・粉寒天	せんべい・精白米・麦・植物油・片栗粉・揚げ油・はるさめ・じゃがいも・三温糖・いちごジャム・ウエハース	にんじん・にら・トマト・こまつな	食塩・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
28	火 麦ごはん 厚揚げのきのこあん わかめスープ(たまねぎ)	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) アイスクリーム ビスケット	牛乳・厚揚げ・豚ひき肉・塩わかめ・アイスクリーム	精白米・麦・植物油・片栗粉・ごま油・ビスケット	みかん缶・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・乾しいたけ・しょうが・にんにく・冷凍グリーンピース・青ねぎ	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・オスターソース・中華スープの素・鳥がらだし・食塩
29	水 麦ごはん 高野豆腐と野菜の含め煮 清汁(かまぼこ)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク マーラーカオ	牛乳・鶏肉・高野豆腐・かまぼこ・脱脂粉乳・鶏卵・コンデンスミルク	精白米・麦・植物油・三温糖・小麦粉・黒砂糖	ゆづ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・冷凍グリーンピース・えのきたけ・こまつな	清酒・かつおだし・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・ベーキングパウダー・重曹
30	木 麦ごはん ひじき入り卵焼き サラダ菜(7g) 納豆汁	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 飲むヨーグルト かぼちゃの包み揚げ	牛乳・鶏卵・脱脂粉乳・油揚げ・ひじき・納豆・トリンコヨーグルト	精白米・麦・三温糖・植物油・有塩バター・春巻の皮・小麦粉・揚げ油	カツ・にんじん・ほうれんそう・カラ・だいこん・たまねぎ・青ねぎ・かぼちゃ・干しぶどう	濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ

令和3年9月 離乳食献立例

(No. 1)

日	曜	初期 (生後5~6か月頃)	中期 (生後7~8か月頃)	後期 (生後9~11か月頃)		完了期 (生後12~18か月頃)	
		昼食	昼食	昼食	補食(午後)	昼食	補食(◎午前・午後)
1 ・ 15	水	つぶしがゆ 絹豆腐のすり流し かぼちゃのマッシュ すりおろしきゅうり 野菜スープ(だし汁)	七分がゆ 白身魚の野菜あんかけ(ほぐす) (トマト・たまねぎ) すりおろしきゅうり 野菜スープ(かぼちゃ・たまねぎ・にんじん)	軟飯 白身魚の野菜あんかけ (トマト・たまねぎ) ゆできゅうり(皮むき) 野菜スープ(かぼちゃ・たまねぎ・にんじん)	マフィン	軟飯(またはご飯) 白身魚の野菜あんかけ (トマト・たまねぎ) ゆできゅうり(皮むき) 野菜スープ(ベーコンなし)	◎牛乳 ◎ウエハース スキムミルク おからマフィン
2 ・ 16	木	つぶしがゆ 絹豆腐のすり流し にんじんのマッシュ こまつな葉先のすりつぶし 清汁(だし汁)	七分がゆ 絹豆腐と野菜のやわらか煮 (絹豆腐・たまねぎ・にんじん) こまつな葉先のやわらか煮 清汁(にんじん)	軟飯 絹豆腐と野菜の煮物 (絹豆腐・たまねぎ・にんじん) こまつな煮物 清汁(にんじん)	さつまいもの甘煮	軟飯(またはご飯) 清汁(えのきたけ・にんじん) 鶏肉のさっぱり煮(にんにくなし) チャンプル	◎牛乳 ◎もも缶 スキムミルク さつまいもの甘煮
3 ・ 13 ・ 28	金 ・ 月 ・ 火	つぶしがゆ 絹豆腐のすり流し たまねぎのすりつぶし 野菜スープ(だし汁)	七分がゆ 絹豆腐のそぼろ煮 (鶏ひき肉・絹豆腐・たまねぎ・にんじん) とろとろわかめスープ(青ねぎなし)	軟飯 絹豆腐のそぼろ煮 (鶏ひき肉・絹豆腐・たまねぎ・にんじん) とろとろわかめスープ(青ねぎなし)	ウエハース	軟飯(またはご飯) 絹豆腐のそぼろ煮 (鶏ひき肉・絹豆腐・たまねぎ・にんじん) わかめスープ(たまねぎ)	◎牛乳 ◎バナナorせんべいorみかん缶 豆乳 トマト羹 クッキー
4 ・ 18	土	つぶしがゆ にんじんのマッシュ たまねぎのすりつぶし 清汁(だし汁) つぶしバナナ	煮込みうどん (鶏ささみ・たまねぎ・にんじん・ピーマン) あらつぶしバナナ	煮込みうどん (鶏ささみ・たまねぎ・にんじん・ピーマン) バナナ	赤ちゃん用せんべい	焼き肉パスタ バナナ	◎牛乳 ◎チーズ 牛乳 赤ちゃん用せんべい
6 ・ 29	月 ・ 水	つぶしがゆ 絹豆腐のすり流し にんじんのマッシュ こまつな葉先のすりつぶし 清汁(だし汁)	七分がゆ 高野豆腐(すりおろす)と野菜のやわらか煮 (高野豆腐・たまねぎ・にんじん) 清汁(にんじん・こまつな葉先)	軟飯 高野豆腐と野菜の煮物 (高野豆腐・たまねぎ・にんじん) 清汁(にんじん・こまつな)	蒸しパン	軟飯(またはご飯) 高野豆腐と野菜の含め煮 清汁(かぼこなし)	◎牛乳 ◎せんべい スキムミルク 蒸しパン
10 ・ 22	金 ・ 水	つぶしがゆ トマトのマッシュ にんじんのマッシュ すりおろしきゅうり 野菜スープ(だし汁)	パンがゆ なすのトマト煮 (鶏ひき肉・なす・たまねぎ・にんじん・トマト・ピーマン) すりおろしきゅうり 野菜スープ	パンがゆ なすのトマト煮 (鶏ひき肉・なす・たまねぎ・にんじん・トマト・ピーマン) きゅうり(皮むき・ゆで)としらすの和え物 野菜スープ	さつまいもがゆ(または軟飯) orふかしいも	ミルクパン(輪切り) なすのトマト煮 (鶏ひき肉・なす・たまねぎ・にんじん・トマト・ピーマン) じゃこサラダ 野菜スープ	◎牛乳 ◎せんべいorバナナ スキムミルク さつまいもごはんorふかしいも

日	曜	初期 (生後5～6か月頃)	中期 (生後7～8か月頃)	後期 (生後9～11か月頃)		完了期 (生後12～18か月頃)	
		昼食	昼食	昼食	補食(午後)	昼食	補食(◎午前・午後)
8 ・ 21	水 ・ 火	つぶしがゆ 絹豆腐のすり流し にんじんのマッシュ じゃがいものマッシュ 清汁(だし汁)	七分がゆ 白身魚の煮物(ほぐす) にんじんのやわらか煮 清汁 (白玉ふ・じゃがいも・にんじん)	軟飯 白身魚の煮物 ゆでにんじん 清汁 (白玉ふ・じゃがいも・にんじん)	赤ちゃん用せんべい	軟飯(またはご飯) 魚の照り焼き おくらのソテー けんちん汁	◎牛乳 ◎バナナorせんべい 豆乳 梨 赤ちゃん用せんべい
9 ・ 30	木	つぶしがゆ だいこんのやわらかマッシュ ほうれんそうのすりつぶし たまねぎのすりつぶし 清汁(だし汁)	七分がゆ 豆腐と野菜の煮物 (豆腐・にんじん・だいこん) つぶし納豆汁(青ねぎなし)	軟飯 豆腐と野菜の煮物 (豆腐・にんじん・だいこん) つぶし納豆汁(青ねぎなし)	かぼちゃの茶巾	軟飯(またはご飯) ひじき入り卵焼き 納豆汁	◎牛乳 ◎オレンジ 飲み物 かぼちゃの茶巾
7 ・ 24	火 ・ 金	つぶしがゆ 絹豆腐のすり流し にんじんのマッシュ トマトのマッシュ 野菜スープ(だし汁)	七分がゆ 白身魚の煮物(ほぐす) にんじんのやわらか煮 絹豆腐と野菜のスープ (絹豆腐・なす・トマト)	軟飯 白身魚の煮物 ゆでにんじん 絹豆腐と野菜のスープ (絹豆腐・なす・トマト)	ホットケーキ	軟飯(またはご飯) 白身魚と野菜のスープ(夏) 切干大根と油揚げの卵とじ	◎牛乳 ◎ウエハース スキムミルク チーズホットケーキ
11 ・ 25	土	つぶしがゆ キャベツのすりつぶし たまねぎのすりつぶし にんじんのマッシュ 野菜スープ(だし汁)	煮込みうどん (鶏ささみ・キャベツ・たまねぎ・にんじん) ヨーグルト	煮込みうどん (鶏ささみ・キャベツ・たまねぎ・にんじん) ヨーグルト	バナナ	煮込みうどん (鶏ささみ・キャベツ・たまねぎ・にんじん) ヨーグルト	◎牛乳 ◎パイナップル 牛乳 バナナ
14 ・ 27	火 ・ 月	つぶしがゆ 絹豆腐のすり流し トマトのマッシュ じゃがいものマッシュ 清汁(だし汁)	七分がゆ 絹豆腐のそぼろ煮 きざみトマト みそ汁 (じゃがいも・こまつな葉先・にんじん)	軟飯 絹豆腐のそぼろ煮 トマト みそ汁 (じゃがいも・こまつな・にんじん)	豆乳ゼリー	軟飯(またはご飯) 絹豆腐のそぼろ煮 トマト 春雨のみそ汁	◎牛乳 ◎せんべiorバナナ スキムミルク 豆乳ゼリー ウエハース
17	金	つぶしがゆ じゃがいものマッシュ にんじんのマッシュ キャベツのすりつぶし 野菜スープ(だし汁)	パンがゆ 鶏ひき肉と野菜のトマト煮 (鶏ひき肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん) ゆでキャベツ(きざみ) 野菜スープ	パンがゆ 鶏ひき肉と野菜のトマト煮 (鶏ひき肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん) ゆでキャベツ 野菜スープ	赤ちゃん用せんべい	ぶどうパン(輪切り) 鶏ひき肉と野菜のトマト煮 (鶏ひき肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん) コールスロー 野菜スープ	◎牛乳 ◎みかん缶 飲み物 赤ちゃん用せんべい

- ・乳児ポツリヌス症予防のため、はちみつは満1歳までは使用しないでください。
- ・牛乳を離乳食の調理に使うのは可能ですが、飲むのは満1歳を過ぎてからにしましょう。