

食育たよりもぐもぐ9月号



残暑が厳しい毎日ですが、たくさんの美味しい食べ物が旬を迎える秋に近づいてきましたね。

りんご、梨、柿、栗、さつまいも等…子どもたちの大好きなものばかりです！たくさんメニューに取り入れていきますね！！

わらのいえさんは、9月～10月に【だしを味わう】会を行います。出来立てホヤホヤの数種類のだしを目で見ても色を知り、香りをかいで、味わってもらいたいと思います☆子どもたちの反応が楽しみです😊

～園で使用しているだしの種類～

毎日、献立に合わせて様々な組み合わせでだしを使用しています。今回はだし4種類のご紹介です！



1番使用しているのは煮干しとかつお節の合わせだし！
味わい深いお味噌汁になります。

昆布のみのだしは、すまし汁に使用します。具材のかまぼこ等からもだしが出る為、控えます。

シンプルな食材のお味噌汁にはこの組み合わせ！旨味がしっかりとあり、美味しいです！

呉汁や、豆乳味噌スープ等、ちょっと変わったお味噌汁の時にはかつお節のみのシンプルなだしを組み合わせています。

親子で作ろう！『おはぎ』

大人気のおやつ『きなこおはぎ』のレシピです！お彼岸にいかがでしょうか～😊あんこやずんだ、黒ごまも美味しいですよ☆

一材料（以上児4人分）

- ・もち米（びよびよさんはうるち米）1合
- ・きなこ 35g
- ・砂糖 25g
- ・塩 少し



一作り方一

- ①もち米を洗い、水につけておく。
- ②水を切り、普段よりも少なめの水で炊く。
- ③きなこ砂糖、塩を混ぜる。（てんさい糖のように粒が大きな砂糖は、すり鉢で擦ってから混ぜると舌触りが良いです！）
- ④炊いたもち米を熱いうちに俵型に丸め、②をたっぷりたまぶす。

完成！！きなこはたっぷりかけるとお米の水分に負けず、風味豊かな仕上がりととなります。もち米は喉に詰まりやすい食べ物でもあるので、必ず大人が側でみてあげてくださいね😊

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前				1	2	3
昼食	一献立に取り入れている旬の食材ー いんげん・かぼちゃ・ナス・ズッキーニ・とうもろこし・里芋・スイカ・梨・いわし・さんま・しらす・鮭	【魔法の粉とは…】 あご・いわし・昆布を粉末にしたものと、ごま・青のり・醤油・酢で作るミネラルたっぷりのふりかけです☆	*毎日「納豆」「ぬか漬け（浅漬け）」「麦茶」が一緒に提供されます。納豆には梅干しやチーズが入る場合があります。	1 りんご ご飯（雑穀）、タラの甘酢だれ、ひじきの煮物、雷汁	2 ふかしいも ご飯（麦）、鶏ささみの香味揚げ梅ソースかけ、キャベツのごま和え、豆乳味噌スープ	3 チーズ・小魚 お豆腐中華丼、もやしのスープ、りんご
午後						
午前	5	6	7	8	9	10
昼食	バナナ ご飯（玄米）、厚揚げの煮物、いわしのつみれ汁、ふりかけ（ゆかり）	オレンジ ご飯（雑穀）、さばのみそ焼き、3色バリバリサラダ、みそ汁（豆腐・麩）	ふかしかぼちゃ 五目ご飯、マカロニスープ、スイカ	りんご ご飯（麦）、赤魚のから揚げレモンソースかけ、切り干し大根の梅サラダ、納豆汁	ふかしいも ご飯（雑穀）、里芋とひき肉の煮物、おつきみ汁	チーズ・小魚 鶏肉の照り煮丼、かぼちゃのスープ、バナナ
午後						
午前	12	13	14	15	16	17
昼食	バナナ 冷やし温麺汁	梨 カレー味おにぎり小女子	バナナ 枝豆ケーキ、きなこまめ	ふかしかぼちゃ ミネラルおにぎり、小女子	りんご きなこポーロ、果物	チーズ・小魚 桃ゼリー
午後						
午前	19	20	21	22	23	24
昼食	ふかしいも ご飯（玄米）、車麩の煮物、豆乳担々風スープ、ふりかけ（魔法の粉）	りんご ご飯（雑穀）、ほっけの塩焼き、プロッコリーサラダ、呉汁	ふかしかぼちゃ ご飯（麦）、かぼちゃの天ぷら、炒り豆腐、みそ汁（キャベツ）	バナナ 豆カレー、きのこのスープ、梨	りんご ご飯（雑穀）、大豆つくね、すき昆布の煮物、なめこ汁	チーズ・小魚 小松菜と豚肉のあんかけ丼、中華スープ、柿
午後						
午前	26	27	28	29	30	
昼食	ふかしいも 青菜の中華風おにぎり、小女子	りんご ぶどうゼリー・果物	ふかしかぼちゃ 鮭チーズおにぎり、あげおまめ	バナナ 冷やし中華	ふかしじゃがいも きつねおにぎり	チーズ・小魚 のりおにぎり（ゆかり）
午後						
午前	26	27	28	29	30	
昼食	ふかしいも おやすみ	りんご ご飯（玄米）、野菜とお豆の揚げ漬け、おくすかけ、ふりかけ（ひじき）	ふかしかぼちゃ ご飯（7分）、鶏肉の照り焼き、ほうれん草の磯部和え、みそ汁（じゃがいも・わかめ）	バナナ ご飯（麦）、カレイの塩麹焼き、切り干し大根の煮物、みそ汁（豆腐・麩）	ふかしじゃがいも おやすみ	チーズ・小魚 ハヤシライス、キャベツのスープ、梨
午後						
午前	26	27	28	29	30	
昼食	ふかしいも ご飯（玄米）、冬瓜と鶏肉の煮物、さんまのつみれ汁、ふりかけ（魔法の粉）	りんご ご飯（雑穀）、豚肉の生姜炒め、3色バリバリサラダ、雷汁	ふかしかぼちゃ はらこめし風ご飯、豚汁、りんご	バナナ ご飯（麦）、鶏ささみの香味揚げ、ひじきの煮物、すまし汁	ふかしじゃがいも ご飯（雑穀）、さばの味噌煮、小松菜の梅肉和え、豆乳味噌スープ	みそおにぎり
午後						
午前	26	27	28	29	30	
昼食	ふかしいも 鶏そぼろおにぎり、小女子	りんご サーターアンダーギー	ふかしかぼちゃ 大豆じゃこおにぎり	バナナ オレンジゼリー・果物	ふかしじゃがいも 青のりチーズおにぎり、小女子	チーズ・小魚 鶏粥
午後						
午前	26	27	28	29	30	
昼食	バナナ 鶏粥	りんご 鶏粥	ふかしかぼちゃ 鶏粥	バナナ 鶏粥	ふかしじゃがいも 野菜スープ	鶏粥

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳未満児	509kcal	22.1g	13.1g	1.4g
3歳以上児	606kcal	27.4g	16.4g	1.7g



令和4年9月 <後期食> 離乳食献立



日	曜	朝おやつ	主食	副菜	汁	午後おやつ
1	木	りんご	たらの煮つけ たら	ひじきの煮物 ひじき・人参・椎茸・凍り豆腐・大豆	雷汁 豆腐・玉ねぎ・もやし・長ねぎ・人参	とうもろこしおじや
2	金	ふかし いも	鶏ささみの煮つけ 鶏ささみ	キャベツの和え物 キャベツ・人参	みそ汁 豆腐・南瓜・大根・人参・小松菜・鶏肉・ごぼう	しらすおじや
3	土	くだもの	お豆腐丼 豆腐・ひき肉・人参・長ねぎ・ピーマン・椎茸	りんご もやし・椎茸・チンゲンサイ・人参・鶏肉	もやしのスープ	あおのりおじや
5	月	バナナ	肉じゃが 豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・いんげん		みそ汁 大根・豆腐・人参・ごぼう・長ねぎ	温麺汁
6	火	オレンジ	カレイの煮つけ カレイ	3色サラダ キャベツ・人参・きゅうり	みそ汁 人参・大根・豆腐・長ねぎ・ふ・わかめ	やさいおじや
7	水	ふかし かぼちゃ	五目おじや 椎茸・ひき肉・しめじ・人参	スイカ	マカロニスープ マカロニ・じゃがいも・キャベツ・鶏肉・人参・玉ねぎ・小松菜・しめじ・えのき	枝豆おじや
8	木	りんご	たらの煮つけ たら	切り干し大根のサラダ 切り干し大根・きゅうり・人参・もやし・玉ねぎ・大豆	みそ汁 豆腐・長ねぎ・凍り豆腐・もやし・わかめ	おかかおじや
9	金	ふかし いも	里芋とひき肉の煮物 里芋・ひき肉・人参・いんげん・椎茸・ねぎ		おつきみ汁 すいとん・南瓜・鶏肉・大根・しめじ・人参・ごぼう・椎茸・凍り豆腐	きなこおじや
10	土	くだもの	鶏肉と野菜のおじや 鶏肉・玉ねぎ・人参・長ねぎ	バナナ	野菜スープ 南瓜・玉ねぎ・人参・えのき	くだもの
12	月	ふかし いも	車麩の煮物 車麩・大根・じゃがいも・人参・いんげん・ごぼう・大豆		春雨スープ キャベツ・春雨・ひき肉・ほうれん草・人参・もやし	青菜としらすのおじや
13	火	梨	カレイの煮つけ カレイ	ブロッコリーサラダ ブロッコリー・人参・とうもろこし	呉汁 人参・じゃがいも・大根・長ねぎ・豆腐・大豆・鶏肉	あおのりおじや
14	水	バナナ	かぼちゃの甘煮 かぼちゃ	炒り豆腐 豆腐・人参・ひき肉・椎茸・おから・ごぼう	みそ汁 キャベツ・豆腐・わかめ・人参・長ねぎ	鮭おじや
15	木	ふかし かぼちゃ	お豆たっぷりあんかけ丼 だいず・ひよこ豆・人参・じゃがいも・玉ねぎ・トマト	梨	きのこのスープ 椎茸・えのき・しめじ・玉ねぎ・人参・ほうれん草	煮込みうどん
16	金	りんご	つくね ひき肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・しらす・大豆	すき昆布の煮物 昆布・凍り豆腐・人参・豆もやし・大豆	なめこ汁 なめこ・豆腐・大根・みつば	きなこおじや
17	土	くだもの	豚肉と野菜のあんかけ 豚肉・人参・もやし・玉ねぎ・小松菜	柿	スープ チンゲンサイ・鶏ひき肉・椎茸・玉ねぎ・人参	おかかおじや
20	火	りんご	夏野菜のあんかけ丼 かぼちゃ・人参・玉ねぎ・いんげん・ズッキーニ・大豆		おくずがけ 温麺・人参・椎茸・麩・小松菜・鶏肉	あおのりおじや
21	水	ふかし いも	鶏肉の煮つけ 鶏肉	ほうれん草の和え物 ほうれん草・人参・もやし	みそ汁 じゃがいも・長ねぎ・人参・大根・凍り豆腐・わかめ	きなこおじや
22	木	バナナ	カレイの煮つけ カレイ	切り干し大根の煮物 切り干し大根・人参・椎茸・えのき・玉ねぎ	みそ汁 豆腐・麩・ほうれん草・人参・長ねぎ・えのき	マッシュポテト
24	土	くだもの	野菜のあんかけ丼 豚肉・トマト・玉ねぎ・じゃがいも・人参・しめじ・エリンギ	梨	キャベツのスープ キャベツ・鶏肉・えのき・玉ねぎ・人参	みそおじや
26	月	ふかし いも	冬瓜の煮物 鶏肉・冬瓜・人参・車麩・いんげん		みそ汁 大根・人参・豆腐・じゃがいも・ごぼう・凍り豆腐・ねぎ	とりそばろおじや
27	火	りんご	豚肉のあんかけ 豚肉・玉ねぎ・もやし・人参・小松菜	3色サラダ キャベツ・人参・きゅうり	雷汁 豆腐・玉ねぎ・もやし・長ねぎ・人参	きなこおじや
28	水	ふかし かぼちゃ	鮭おじや 鮭	りんご	豚汁 豆腐・里芋・人参・大根・長ねぎ・白菜・しめじ・ごぼう・豚肉	大豆としらすおじや
29	木	バナナ	鶏ささみの煮つけ 鶏ささみ	ひじきの煮物 ひじき・人参・椎茸・凍り豆腐・大豆	すまし汁 豆腐・えのき・小松菜・舞茸・凍り豆腐・しめじ・わかめ	やさいおじや
30	金	ふかし じゃがいも	たらの煮つけ たら	小松菜の和え物 小松菜・人参・もやし	みそ汁 じゃがいも・長ねぎ・人参・大根・小松菜・ごぼう・鶏肉	あおのりおじや

- ★ 離乳食・ミルクは月齢や個々のペースに合わせて提供します。
- ★ 7～8か月はおかゆ、9～11か月の主食は軟飯です。
- ★ 7～8か月と9～11か月の食事は同じ内容で、軟らかさや形態、量が違います。
- ★ 食材・かたさなどについては食べやすいように配慮します。
- ★ 予定メニューは変更になる場合もありますので、ご了承ください。



令和4年9月 <完了期食> 離乳食献立



日	曜	朝おやつ	主食	副菜	汁	午後おやつ
1	木	りんご	たらの煮つけ たら	ひじきの煮物 ひじき・人参・椎茸・凍り豆腐・大豆	雷汁 豆腐・玉ねぎ・もやし・長ねぎ・人参	とうもろこしおじや
2	金	ふかし いも	鶏ささみの煮つけ 鶏ささみ	キャバツの和え物 キャバツ・人参	豆乳味噌スープ 豆腐・南瓜・大根・人参・小松菜・鶏肉・ごぼう	しらすおじや
3	土	くだもの	お豆腐丼 豆腐・ひき肉・人参・長ねぎ・ピーマン・椎茸	りんご	もやしのスープ もやし・椎茸・チンゲンサイ・人参・鶏肉	あおのりおじや
5	月	バナナ	肉じゃが 豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・いんげん・しらたき		いわしのつみれ汁 大根・豆腐・人参・ごぼう・長ねぎ・いわし	温麺汁
6	火	オレンジ	さばの煮つけ さば	3色サラダ キャバツ・人参・きゅうり	みそ汁 人参・大根・豆腐・長ねぎ・ふ・わかめ	やさいおじや
7	水	ふかし かぼちゃ	五目おじや 椎茸・ひき肉・しめじ・人参・しらたき	スイカ	マカロニスープ マカロニ・じゃがいも・キャバツ・鶏肉・人参・玉ねぎ・小松菜・しめじ・えのき	枝豆おじや
8	木	りんご	赤魚の煮つけ 赤魚	切り干し大根のサラダ 切り干し大根・きゅうり・人参・もやし・玉ねぎ	みそ汁 豆腐・長ねぎ・凍り豆腐・もやし・わかめ	おかかおじや
9	金	ふかし いも	里芋とひき肉の煮物 里芋・ひき肉・人参・いんげん・椎茸・ねぎ・油揚げ・こんにゃく		おつきみ汁 すいとん・南瓜・鶏肉・大根・しめじ・人参・ごぼう・椎茸・凍り豆腐	きなこおじや
10	土	くだもの	鶏肉と野菜のおじや 鶏肉・玉ねぎ・人参・長ねぎ	バナナ	野菜スープ 南瓜・玉ねぎ・人参・えのき	くだもの
12	月	ふかし いも	車麩の煮物 車麩・大根・じゃがいも・人参・いんげん・ごぼう・大豆・こんにゃく		豆乳担々風スープ キャバツ・春雨・ひき肉・ほうれん草・人参・もやし	青菜としらすのおじや
13	火	梨	ほっけの煮つけ ほっけ	ブロッコリーサラダ ブロッコリー・人参・とうもろこし	呉汁 人参・じゃがいも・大根・長ねぎ・豆腐・大豆・鶏肉・こんにゃく	あおのりおじや
14	水	バナナ	かぼちゃの甘煮 かぼちゃ	炒り豆腐 豆腐・人参・ひき肉・椎茸・おから・ごぼう	みそ汁 キャバツ・豆腐・わかめ・人参・長ねぎ・油揚げ	鮭おじや
15	木	ふかし かぼちゃ	お豆たっぷりあんかけ丼 だいず・ひよこ豆・人参・じゃがいも・玉ねぎ・トマト	梨	きのこのスープ 椎茸・えのき・しめじ・玉ねぎ・人参・ほうれん草	煮込みうどん
16	金	りんご	つくね ひき肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・しらす・大豆	すき昆布の煮物 昆布・凍り豆腐・人参・豆もやし・大豆・油揚げ	なめこ汁 なめこ・豆腐・大根・みつば	きなこおじや
17	土	くだもの	豚肉と野菜のあんかけ 豚肉・人参・もやし・玉ねぎ・小松菜	柿	スープ チンゲンサイ・鶏ひき肉・椎茸・玉ねぎ・人参	おかかおじや
20	火	りんご	夏野菜のあんかけ丼 かぼちゃ・人参・玉ねぎ・いんげん・ズッキーニ・大豆		おくずがけ 温麺・人参・椎茸・麩・小松菜・鶏肉・油揚げ・しらたき	あおのりおじや
21	水	ふかし いも	鶏肉の煮つけ 鶏肉	ほうれん草の和え物 ほうれん草・人参・もやし	みそ汁 じゃがいも・長ねぎ・人参・大根・凍り豆腐・わかめ	きなこおじや
22	木	バナナ	カレーの煮つけ カレー	切り干し大根の煮物 切り干し大根・人参・椎茸・えのき・玉ねぎ	みそ汁 豆腐・麩・ほうれん草・人参・長ねぎ・えのき	マッシュポテト
24	土	くだもの	野菜のあんかけ丼 豚肉・トマト・玉ねぎ・じゃがいも・人参・しめじ・エリンギ	梨	キャバツのスープ キャバツ・鶏肉・えのき・玉ねぎ・人参	みそおじや
26	月	ふかし いも	冬瓜の煮物 鶏肉・冬瓜・人参・車麩・いんげん・油揚げ		みそ汁 大根・人参・豆腐・じゃがいも・ごぼう・凍り豆腐・ねぎ	とりそばろおじや
27	火	りんご	豚肉のあんかけ 豚肉・玉ねぎ・もやし・人参・小松菜	3色サラダ キャバツ・人参・きゅうり	雷汁 豆腐・玉ねぎ・もやし・長ねぎ・人参	きなこおじや
28	水	ふかし かぼちゃ	鮭おじや 鮭	りんご	豚汁 豆腐・里芋・人参・大根・長ねぎ・白菜・しめじ・ごぼう・豚肉	大豆としらすおじや
29	木	バナナ	鶏ささみの煮つけ 鶏ささみ	ひじきの煮物 ひじき・人参・椎茸・凍り豆腐・大豆・油揚げ・こんにゃく	すまし汁 豆腐・えのき・小松菜・舞茸・凍り豆腐・しめじ・わかめ	やさいおじや
30	金	ふかし いも	さばの煮つけ さば	小松菜の和え物 小松菜・人参・もやし	豆乳味噌スープ じゃがいも・長ねぎ・人参・大根・小松菜・ごぼう・鶏肉・豆腐	あおのりおじや

- ★ 離乳食・ミルクは月齢や個々のペースに合わせて提供します。
- ★ 7～8か月はおかゆ、9～11か月の主食は軟飯です。
- ★ 7～8か月と9～11か月の食事は同じ内容で、軟らかさや形態、量が違います。
- ★ 食材・かたさなどについては食べやすいように配慮します。
- ★ 予定メニューは変更になる場合もありますので、ご了承ください。