

9月予定献立表



離乳後期

9～11か月頃

日にち	昼食	1	2
		主食	煮込みうどん (鶏もも・わかめ・人参・ 玉ねぎ・長ねぎ)
汁物		ゆで小松菜	
主菜		ほっけ煮魚	
副菜		ゆでじゃがいも	
果物	果物		
午後軽食		蒸しパン	せんべい

4	5	6	7	8	9
軟飯 ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 鮭煮魚 ゆで南瓜 果物 ゆでさつまいも	軟飯 南瓜の味噌汁 鶏挽あんかけ煮 ゆで白菜 果物 うどん煮	軟飯 生揚げとキャバツの味噌汁 カレイ煮魚 スティック人参 果物 角食	煮込みうどん (豚もも・玉ねぎ・ 人参・しめじ・油揚げ) ゆでチンゲン菜 果物 せんべい	軟飯 油揚げと小松菜の味噌汁 豚挽あんかけ煮 スティック胡瓜 果物 蒸しパン	煮込みうどん (豚もも・もやし・玉ねぎ・ 白菜・人参・コーン) ゆで小松菜 果物 せんべい
11	12	13	14	15	16
軟飯 さつまいもと長ねぎの味噌汁 鶏挽あんかけ煮 トマト 果物 うどん煮	軟飯 ピーマンとセロリのスープ 豚挽あんかけ煮 スティック大根 果物 角食	角食 南瓜と玉ねぎのスープ たら煮魚 スティック人参 果物 雑炊	軟飯 キャバツとふのりの味噌汁 豆腐煮 ゆでほうれん草 果物 せんべい	軟飯 じゃがいもとコーンの豆乳味噌汁 ほっけ煮魚 ゆで小松菜 果物 蒸しパン	運動会
18	19	20	21	22	23
敬老の日	軟飯 南瓜の味噌汁 鶏挽あんかけ煮 ゆで白菜 果物 うどん煮	軟飯 生揚げとキャバツの味噌汁 カレイ煮魚 スティック人参 果物 角食	煮込みうどん (豚もも・玉ねぎ・ 人参・しめじ・油揚げ) ゆでチンゲン菜 果物 せんべい	軟飯 油揚げと小松菜の味噌汁 豚挽あんかけ煮 スティック胡瓜 果物 蒸しパン	秋分の日
25	26	27	28	29	30
軟飯 さつまいもと長ねぎの味噌汁 鶏挽あんかけ煮 トマト 果物 うどん煮	軟飯 ピーマンとセロリのスープ 豚挽あんかけ煮 スティック大根 果物 角食	角食 南瓜と玉ねぎのスープ たら煮魚 スティック人参 果物 雑炊	軟飯 キャバツとふのりの味噌汁 豆腐煮 ゆでほうれん草 果物 せんべい	軟飯 ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 鮭煮魚 ゆで南瓜 果物 ゆでさつまいも	煮込みうどん (豚もも・もやし・玉ねぎ・ 白菜・人参・コーン) ゆで小松菜 果物 せんべい

※ 予定献立表は変更になる場合があります。

【おいしく減塩のポイント】

◎調味料は「かける」より「つける」

◎だし汁・酢・レモン汁のうま味や酸味、香りを生かして調味料を減らす

◎汁物は具材を多くして汁を控えめに

牛乳をもっと身近に

牛乳・乳製品は骨などの形成に欠かせないカルシウムやたんぱく質が含まれており、体内への吸収率も高いです。継続的な摂取がより効果的なので、大人も子どもも牛乳・乳製品を毎日取り入れて、健康な体をつくりましょう！

保育園給食ではミルク煮やカレーライスなど、牛乳を使用したメニューを提供しています。味がまろやかにするだけでなくおいしくカルシウムを取り入れることができるので、ご家庭でも参考にしてください。なお、牛乳アレルギーと診断されている場合には、医師の指示に従いましょう。