

# 9月分保育園献立表

苦小牧中央幼稚園(離乳食)

日曜日	午前間食	主食	副食	午後間食
2月	ミルク ビスケット	おかゆ	みそ汁(じゃが芋)・鶏と野菜の甘辛煮(鶏ささ身・玉ねぎ・にんじん) キヤベツのお浸し・オレンジ	ミルク ヨーグルト
3火	ミルク ウエハース	おかゆ	みそ汁(豆腐)・タラのムニエル 煮野菜ソテー(もやし・にんじん)・パナナ	ミルク ハイハイイン
4水	ミルク せんべい	おかゆ	みそ汁(小松菜)・鶏と根菜の煮物(鶏ささ身・大根・人参) キヤベツとブロッコリーのお浸し・オレンジ	ミルク ヨーグルト
5木	ミルク ビスケット	和風あんかけ粥	和風あんかけ粥(鶏ささ身・玉ねぎ・人参) みそ汁(小松菜)・ヨーグルト	ミルク ハイハイイン
6金	ミルク ウエハース	おかゆ	みそ汁(玉ねぎ)・タラの煮付け もやしのお浸し・チーズキヤッチ	ミルク チーズキヤッチ
7土	ミルク クッキー	煮込みうどん	煮込みうどん(鶏ささ身・玉ねぎ・人参・長葱)	ミルク 卵ボーロ
9月	ミルク ウエハース	おかゆ	みそ汁(小松菜)・づくね焼き(鶏ささ身・玉ねぎ) にんじんグランセ・ばなな	ミルク せんべい
10火	ミルク ウエハース	おかゆ	みそ汁(キャベツ)・豆腐チャンプルー(鶏ささ身・玉ねぎ・人参) じゃが芋の旨煮・チーズキヤッチ	ミルク ホットケーキ
11水	ミルク オレンジ	おかゆ	みそ汁(玉ねぎ)・タラの煮付け ブロッコリーのお浸し・ヨーグルト	ミルク 卵ボーロ
12木	ミルク ハイハイイン	にゅうめん	にゅうめん(鶏ささ身・玉ねぎ・人参・ほうれん草) 蒸しさつま芋・ヨーグルト	ミルク チーズキヤッチ
13金	ミルク コーンフレーク	おかゆ	みそ汁(白菜)・づくね煮(鶏ささ身・玉ねぎ) キヤベツのお浸し・パナナ	ミルク チーズキヤッチ
14土	ミルク ハイハイイン	和風あんかけ粥	和風あんかけ粥(鶏ささ身・玉ねぎ・人参)	ミルク せんべい
17火	ミルク カルケト	おかゆ	みそ汁(だいこん)・バナナ みそ汁(小松菜)・づくねチーズ焼き(鶏ささ身・玉ねぎ)	ミルク ホットケーキ
18水	ミルク ウエハース	おかゆ	みそ汁(トマト煮・オレンジ) ほうれん草ともやしの和え物・パナナ	ミルク せんべい
19木	ミルク せんべい	おかゆ	みそ汁(だいこん)・マーボー豆腐(鶏ささ身・玉ねぎ・人参) ほうれん草のお浸し・オレンジ	ミルク ヨーグルト
20金	ミルク チーズキヤッチ	にゅうめん	にゅうめん(鶏ささ身・玉ねぎ・人参・ほうれん草) かぼちゃのチーズ煮・パナナ	ミルク せんべい
21土	ミルク ハイハイイン	五目うどん	五目うどん(鶏ささ身・人参・玉ねぎ・だいこん) さつま芋の甘煮・ヨーグルト	ミルク 卵ボーロ
24火	ミルク ウエハース	おかゆ	みそ汁(ほうれん草)・親子煮(鶏ささ身・卵・玉ねぎ・人参) じゃが芋の旨煮・チーズキヤッチ	ミルク せんべい
25水	ミルク せんべい	おかゆ	そうめん汁(そうめん・長葱)・鮭煮 小松菜のお浸し・パナナ	ミルク ヨーグルト
26木	ミルク コーンフレーク	おかゆ	みそ汁(玉ねぎ)・豆腐の野菜あん(豆腐・玉ねぎ・人参) さつま芋のバター煮・パナナ	ミルク ホットケーキ
27金	ミルク せんべい	おかゆ	しちュー(玉ねぎ・人参・ジャガイモ・鶏ささ身) ほうれん草のお浸し・オレンジ	ミルク ハイハイイン
28土	ミルク ビスケット	三色粥	三色粥(鶏ささ身・人参・ほうれん草) みそ汁(じゃが芋)・ヨーグルト	ミルク 卵ボーロ
30月	ミルク ウエハース	おかゆ	おかゆ・みそ汁・鶏と野菜の煮物(鶏ささ身・玉ねぎ・人参) プロッコリーのお浸し・チーズキヤッチ	ミルク ピスケット

## おそび食べにはどう対応する?

食べる気がなくなり、食べ物をおもちゃにしてしまう「おそび食べ」。子どもがある程度は自分で食べたり、残りは介助しながら与えましょう。顔をそむけたり、イヤイヤをしたりしたら、どちらかのサイン。早めに切り上げるようにします。



## おやつのススメ

おやつは食事とれない栄養を補うためのものです。おやつばかりのおやつが習慣にならないよう、手作りや卵や乳製品を組み合わせたり、手作りを心がけましょう。

おやつの中身

・米……おじや、チーズおにぎりなど

・パン……サンドイッチ、ラスクなど

・麺……焼きうどん、五目うどんなど

・イモ……蒸かしイモ、シャガイモのお餅

・小麦粉…ホットケーキ、蒸しパンなど

