

令和 5年 9月  
まこまないみどりまち保育園

日	曜日	1～2歳児献立 主食	1～5歳児共通献立 昼 食	1～2歳児献立 午後おやつ	3～5歳児共通献立 午後おやつ
1 15	金	ごはん	豆乳味噌汁(芋・コーン)・ほっけのチーズ焼き 小松菜しらす和え・みかん	牛乳・りんご 南瓜パン	牛乳 南瓜パン
16	土		わかめうどん・青のりポテト・りんご	牛乳・みかん お菓子	牛乳 お菓子
4	月	ごはん	味噌汁(小松菜・人参)・豚肉味噌焼き ブロッコリーごま和え・みかん	牛乳・りんご ふかし芋	牛乳 ふかし芋
5 19	火	ごはん	味噌汁(南瓜)・鶏肉のから揚げ 白菜のり和え・りんご	鉄強化チーズ・みかん トマトスープスパゲティ	鉄強化チーズ トマトスープスパゲティ
6	水	ごはん	味噌汁(生揚げ・キャベツ)・みかん かれい味噌マヨネーズ焼き・南瓜グラッセ風	牛乳・りんご 豆パン	牛乳 豆パン
20	水	お 弁 当 の 日		牛乳・りんご 豆パン	牛乳 豆パン
7 21	木	ごはん	味噌汁(芋・ふのり)・豆腐のツナ焼き チンゲン菜お浸し・スイカ	牛乳・りんご チーズパン	牛乳 チーズパン
8 22	金	ごはん	味噌汁(油揚げ・小松菜)・豚肉の香味焼き 春雨サラダ・りんご	牛乳・みかん ゆでとうきび・お菓子	牛乳 ゆでとうきび・お菓子
9 30	土		味噌ラーメン・小松菜ツナ和え・りんご	牛乳・みかん お菓子	牛乳 お菓子
11 25	月	ごはん	味噌汁(さつま芋・長ねぎ)・チキンカツ 大根人参ツナ煮・みかん	牛乳・りんご ジャムスコーン	牛乳 ジャムスコーン
12 26	火	バターロール	南瓜ポタージュ・鮭のムニエル風 キャベツと人参のサラダ・りんご	牛乳・みかん 焼きおにぎり	牛乳 焼きおにぎり
13	水	お楽しみ会	番茶・さつま芋カレー・キャベツツナ和え スイカ	牛乳・りんご お菓子	牛乳 お菓子
27	水	ごはん	番茶・ドライカレー・大根コーン和え・りんご	牛乳・みかん キャロットクッキー	牛乳 キャロットクッキー
14	木	ごはん	番茶・鮭ざんぎ・人参甘煮 ブロッコリー生姜和え・みかん	ヨーグルト・りんご 鉄強化お菓子	ヨーグルト 鉄強化お菓子
28	木	ごはん	味噌汁(小松菜・えのき)・豚肉ごま焼き じゃが芋のミルク煮・みかん	ヨーグルト・りんご 鉄強化お菓子	ヨーグルト 鉄強化お菓子
29	金	ごはん	味噌汁(キャベツ・ふのり)・豆腐ナゲット 小松菜納豆和え・りんご	牛乳・みかん スイートポテト	牛乳 スイートポテト

※ 13日…お楽しみ会(収穫祭) 14日…園外保育(3～5歳児) 20日…お弁当の日

※ 毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。  
※ 都合により献立を変更することがあります。

令和 5年 9月分 離乳食予定実施献立表

まこまないみどりまち保育園

日	曜日	5~6か月頃 (離乳初期)	7~8か月頃 (離乳中期)	9~11か月頃 (離乳後期)午前	9~11か月頃 (離乳後期)午後
1 15	金	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ ほっけ小松菜煮 じゃが芋スティック煮	軟飯・果物 豆乳味噌汁(芋・コーン) ほっけのチーズ焼き 小松菜しらす和え	軟飯 スープ(小松菜) ほっけじゃが芋煮 果物
2 16	土	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉玉ねぎ煮 人参スティック煮	わかめうどん 青のりポテト 果物	バターロール 番茶 チーズ 果物
4	月	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし さつま芋煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉人参煮 さつま芋スティック煮	軟飯・果物 味噌汁(小松菜・人参) 豚肉味噌焼き ブロッコリーごま和え	軟飯 スープ(ブロッコリー) 豚肉小松菜人参煮 果物
5 19	火	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし 南瓜煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉白菜煮 南瓜スティック煮	軟飯・果物 味噌汁(南瓜) 鶏肉のから揚げ(湯通し) 白菜のり和え	トマトスープスパゲティ 南瓜煮 果物
6	水	つぶし粥 スープ かれい煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ かれい玉ねぎ煮 人参スティック煮	軟飯・果物 味噌汁(生揚げ・キャベツ) かれい味噌マヨネーズ焼き 南瓜のグラッセ風	食パン スープ(南瓜) かれい玉ねぎ煮 果物
20	水	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鮭キャベツ煮 人参スティック煮	軟飯・果物 すまし汁(人参) 鮭照り焼き キャベツ	雑炊(人参・キャベツ) 南瓜煮 果物
7 21	木	つぶし粥 スープ チンゲン菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豆腐チンゲン菜煮 人参スティック煮	軟飯・果物 味噌汁(芋・ふのり) 豆腐のツナ焼き チンゲン菜お浸し	軟飯 スープ(玉ねぎ) 豆腐じゃが芋煮 果物
8 22	金	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし 玉葱煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉小松菜煮 果物	軟飯・果物 味噌汁(油揚げ・小松菜) 豚肉の香味焼き 春雨サラダ	軟飯 スープ(もやし) 豚肉小松菜煮 果物
9 30	土	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉ねぎ煮 人参スティック煮	味噌うどん 小松菜ツナ和え 果物	バターロール 番茶 チーズ 果物
11 25	月	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし さつま芋煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉人参煮 さつま芋スティック煮	軟飯・果物 味噌汁(さつま芋・長ねぎ) チキンカツ(湯通し) 大根人参ツナ煮	軟飯 味噌汁(大根) 鶏肉さつま芋人参煮 果物
12 26	火	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし 南瓜煮つぶし	パン粥・スティックパン スープ 鮭キャベツ煮 南瓜スティック煮	バターロール・果物 南瓜ポタージュ 鮭のムニエル風 キャベツと人参のサラダ	雑炊(鮭・キャベツ) 玉葱人参煮 果物
13	水	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし さつま芋煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉キャベツ煮 さつま芋スティック煮	軟飯・果物 番茶 さつま芋シチュー キャベツツナ和え	軟飯 スープ(キャベツ) 豚肉さつま芋煮 果物
27	水	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉ねぎ煮 人参スティック煮	軟飯・果物 番茶・大根コーン ドライカレー風 (カレー粉ソース抜き)	軟飯 スープ(大根) 豚挽肉玉ねぎ人参煮 果物
14	木	つぶし粥 スープ ブロッコリー煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鮭ブロッコリー煮 人参スティック煮	軟飯・果物 味噌汁 鮭ざんぎ・人参甘煮 ブロッコリー生姜和え	軟飯 すまし汁(人参) 鮭ブロッコリー煮 果物
28	木	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉小松菜煮 じゃが芋スティック煮	軟飯・果物 味噌汁(小松菜・えのき) 豚肉ごま焼き じゃが芋の含め煮	軟飯 スープ(じゃが芋) 豚肉小松菜えのき煮 果物
29	金	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 小松菜煮つぶし	粥 スープ 豆腐小松菜煮 果物	軟飯・果物 味噌汁(キャベツ・ふのり) 豆腐ナゲット(湯通し) 小松菜納豆和え	軟飯 すまし汁(玉ねぎ) 豆腐小松菜キャベツ煮 果物

※ 毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。

※ 都合により献立を変更することがあります。



# 9月 食育だより



今年の夏はとても暑くまだ暑い日々ですが、夏の疲れも出てくるこの時期、食事や体調管理に気をつけていきましょう。

秋といえば食欲の秋ですね。秋の味覚にはたくさんの食材が収穫されます。旬の食材を食べて元気に秋を迎えましょう。

## 9月29日は十五夜



十五夜は、農作物の豊作を願うことと、この時期にとれた野菜などへの感謝をするという意味があります。また1年のうちでこの時期の月が最も美しいと言われていることから月を眺める、丁寧に見ようという習慣があります。これらの意味や目的から、十五夜にはお供えものをし、お月見するのが習わしです。

### <十五夜にまつわるお供え物、食べ物>

- ・ **月見だんご**…秋の収穫に感謝して、米を粉にし、月に見立てて丸めて作ったのが月見だんごの始まりです。満月と同じ丸いだんごをお供えし、それを食べることで健康で幸せになれるとされています。
- ・ **里芋**…芋の収穫を祝う意味を込めて「芋名月」とも言います。そこで、里芋（皮付きのまま茹でて、皮をつると剥いて食べるもの）をお供えすることもあります。
- ・ **さつまいもご飯、栗ご飯、豆ごはん**…収穫をお祝いする意味があるため、その年の秋に収穫したさつまいもや栗、豆などを入れたご飯も良く食べられています。
- ・ **けんちん汁**…その年の秋に収穫された里芋を十五夜にけんちん汁にして食べるという風習は中国から伝わったとされ、今もその風習が各地に残っています。

## 秋の旬の食べ物



### 🍠 さつまいも

さつまいもには食物繊維とビタミンCが豊富に含まれています。切ったときに出る白い液はヤラピンという成分で、便を柔らかくする働きがあります。お店で買うなら、表面の状態が滑らかなもの、ひげ根のあとが小さいもの、黒い斑点が少ないものが良いそうです。形はふっくらと太っていて全体的に太さが均一なものがおすすめです。

### 🍐 梨

水分と食物繊維が比較的多く含まれています。疲労回復に効果があるアスパラギン酸やむくみ予防・改善に効果的なカリウムが含まれています。ずっしりと重みがあるもの、皮にハリがあるもの、皮の色にムラがなく、少し青みが残っているものが良いです。

### 🐟 さんま

主な栄養素はたんぱく質・ビタミンA、B12・DHA・EPAなどです。動脈硬化や心疾患、高血圧の予防、集中力や記憶力の向上も期待できます。

背が青黒く、腹が銀色が鮮明で輝きがあるものが良いです。身が固くハリがあるもの、目に濁りがないもの、尾の付け根が黄色みを帯びているものが選ぶ時のポイントです。