

9月のメニュー

2020年


ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土
昼食	<p>9月の旬の食材</p> <p>かぼちゃ たけのこ ぶどう だいこん かき サンマ</p>	<p>1. 鮭の南蛮漬け 小松菜の磯あえ ミニトマト 冬瓜と揚げの みそ汁 ぶどう</p>	<p>2. 麻婆豆腐 かぼちゃの土佐煮 ブロッコリー モロヘイヤスープ オレンジ</p>	<p>3. 鶏肉の香草 パン粉焼き キャベツの ツナサラダ トマト じゃこじゃこ汁 キウイフルーツ</p>	<p>4. 麦ご飯 さばのカレー煮 きんぴらごぼう 小松菜 豆腐となめこの みそ汁 バナナ</p>	<p>5. 親子運動会</p>
		<p>おやつ 豆乳カスタード クリームパン 牛乳</p>	<p>おやつ 黒糖蒸しパン 牛乳</p>	<p>おやつ おふラスク 牛乳</p>	<p>おやつ アイスクャンディ</p>	
昼食	<p>7. 松風焼き 切干大根の 塩昆布あえ ミニトマト きのこワカメの みそ汁 オレンジ</p>	<p>8. さんまのかば焼き マカロニポテト サラダ ブロッコリー あさりとえのきの すまし汁 ぶどう</p>	<p>9. 鶏肉の チリソースあえ オクラの土佐あえ トマト なすのみそ汁</p>	<p>10. レバーミート スパゲッティ グリーンサラダ ミニトマト かぼちゃの ポターージュ キウイフルーツ</p>	<p>11. 発芽玄米ご飯 あじのムニエル 小松菜の ごまあえ ミニトマト かみなり汁 梨</p>	<p>12. なすとひき肉の カレー ブロッコリーと コーンのサラダ 食べるいりこ</p>
		<p>おやつ 人参ケーキ 牛乳</p>	<p>おやつ スノーボール 豆乳ラッシー</p>	<p>おやつ ドームゼリー</p>	<p>おやつ みそ焼きおにぎり お茶</p>	<p>おやつ お好み焼き 牛乳</p>
昼食	<p>14. チキングラタン 蒸し野菜の オーロラあえ ミニトマト ワカメスープ オレンジ</p>	<p>15. さばのみそ煮 ひじきの煮物 こまつな じゃがいもと 揚げのみそ汁 梨</p>	<p>16. コーンシューマイ 刻み昆布と トマトのサラダ ブロッコリー 切干大根と揚げの みそ汁 ぶどう</p>	<p>17. きのこの 炊き込みご飯 豚肉の生姜焼き 高野豆腐の五目煮 にゅうめん汁 キウイフルーツ</p>	<p>18. 雑穀ご飯 鮭の変わり西京焼 コールスローサラダ ミニトマト 豚汁 梨</p>	<p>19. 豆腐のそぼろ丼 キャベツの ごま酢あえ チーズキャンディ</p>
		<p>おやつ チーズマフィン 牛乳</p>	<p>おやつ 豆乳プリン (黒蜜)</p>	<p>おやつ マカロニきなこ 牛乳</p>	<p>おやつ かぼちゃの ブラウニー 牛乳</p>	<p>おやつ おはぎ お茶</p>
昼食	<p>21. 敬老の日</p>	<p>22. 秋分の日</p>	<p>23. お楽しみ バイキング</p>	<p>24. 天然酵母パン ポークビーンズ さつまいもの レモン煮 ブロッコリー 五目スープ りんご</p>	<p>25. 麦ご飯 あじの香り焼き キャベツの ツナあえ ミニトマト けんちん汁</p>	<p>26. ハヤシライス フライ風ポテト 食べるいりこ</p>
			<p>おやつ お誕生日 スペシャル</p>	<p>おやつ 昆布ご飯 お茶</p>	<p>おやつ 豆腐だんご 牛乳</p>	<p>おやつ バナナ スイーツ 牛乳</p>
昼食	<p>28. 肉じゃが ほうれんそうの しらすあえ ミニトマト ワカメと豆腐の 納豆汁 梨</p>	<p>29. さばの竜田揚げ ひじきと大豆の サラダ ブロッコリー キャベツと 厚揚げのみそ汁</p>	<p>30. 豚肉のみそ丼 豆腐とワカメの すまし汁 りんご</p>	<p>エネルギー補給のおはなし 9/5(土)は親子運動会ですね。運動にはエネルギーが必要。エネルギーの元となる糖質(ごはんやパン、いも類など)は消化からエネルギーになるまでに2時間以上かかります。朝ごはんは、時間に余裕を持って、バランスよく、しっかりとエネルギー源になるものをとりましょう。水分も忘れずに!!</p>		
		<p>おやつ 大豆フレーク スナック 牛乳</p>	<p>おやつ 豆乳バナナブレッド 牛乳</p>	<p>おやつ のりチーズサンド 牛乳</p>		

9月の離乳食メニュー(9/1~9/12)

2020年

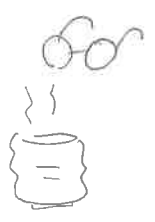


ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	<p>9月が旬の 食材</p>  <p>かぼちゃ</p>  <p>トマト</p>  <p>ぶどう</p>  <p>サッマ</p>	1. フルーツ	2. フルーツ	3. フルーツ	4. フルーツ	<p>親子運動会</p>   
	昼食		全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、こまつな 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ たまねぎ、 かぼちゃ、 ブロッコリー 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ミニトマト、 しらす、 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、 しらす だし(昆布)	
	おやつ		食パン ミルク	蒸しパン ミルク	おふがゆ ミルク	蒸しパン ミルク	
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	<p>ぶどう</p> <p>サッマ</p>	1. フルーツ	2. フルーツ	3. フルーツ	4. フルーツ	
	昼食		全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、こまつな 白身魚 こまつなと もやしの磯あえ 冬瓜とあげのみそ汁	全がゆ~軟飯 たまねぎ、 かぼちゃ、 ブロッコリー、 豆腐 麻婆豆腐 かぼちゃの土佐煮 モロヘイヤスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 鶏肉の香草パン粉 キャベツサラダ じゃこじゃこ汁 ミニトマト、	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、 しらす 切干大根入り きんぴらごぼう 豆腐となめこの みそ汁	
	おやつ		食パン ミルク	蒸しパン ミルク	おふラスク ミルク	蒸しパン ミルク	
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	7. フルーツ	8. フルーツ	9. フルーツ	10. フルーツ	11. フルーツ	12. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、 ミニトマト、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 きゅうり、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、トマト、 ささ身、 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 大根 しらす、 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、 ミニトマト、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 しらす だし(昆布)
	おやつ	人参蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	ゼリー ミルク	おかゆ ミルク	キャベツがゆ ミルク	バナナ ミルク
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	7. フルーツ	8. フルーツ	9. フルーツ	10. フルーツ	11. フルーツ	12. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 ミニトマト、 松風焼き 切干大根の 塩昆布あえ わかめのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 きゅうり、 白身魚 ポテトサラダ あさりのすまし汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、トマト、 ささ身、 鶏肉のチリソース オクラの土佐あえ なすのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 大根、 しらす、 レバーミートソース グリーンサラダ かぼちゃポターージュ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、 ミニトマト、 魚のムニエル こまつなのごまあえ かみなり汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 しらす なすとひき肉の カレー ブロッコリーと コーンのサラダ
	おやつ	人参蒸しパン ミルク	スノーボール ミルク	フルーツゼリー ミルク	みそ焼きおにぎり ミルク	お好み焼き ミルク	バナナ ミルク

9月の離乳食メニュー(9/14~9/30)

2020年

ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	14. フルーツ	15. フルーツ	16. フルーツ	17. フルーツ	18. フルーツ	19. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 かぼちゃ、 ささ身、 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 こまつな、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ トマト、たまねぎ、 きゅうり、 ブロッコリー、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、きゅうり、 キャベツ、大根、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、キャベツ、 しらす だし(昆布)
	おやつ	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	マカロニみたらし ミルク	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	バナナ ミルク
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	14. フルーツ	15. フルーツ	16. フルーツ	17. フルーツ	18. フルーツ	19. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 かぼちゃ、 ささ身、 チキングラタン ワカメスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 こまつな、 しらす ひじきの煮物 じゃがいものみそ汁	全がゆ~軟飯 トマト、たまねぎ、 きゅうり、 ブロッコリー、 しゅうまい 刻み昆布のサラダ 切干大根のみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 白身魚 豚肉の生姜焼き 高野豆腐の五目煮 にゅうめん汁	全がゆ~軟飯 人参、きゅうり、 キャベツ、大根、 しらす コールスローサラダ 豚汁	全がゆ~軟飯 人参、キャベツ、 豆腐 そぼろ丼 キャベツの ごま酢あえ チーズキャンディ
	おやつ	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	マカロニきなこ ミルク	蒸しパン ミルク	小豆おにぎり ミルク	バナナ ミルク
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	21.	22.	23. フルーツ	24. フルーツ	25. フルーツ	26. フルーツ
	昼食	敬老の日	秋分の日	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ブロッコリー、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、キャベツ、 大根、ミニトマト、 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 しらす だし(昆布)
	おやつ			ホットケーキ ミルク	ふかしいも ミルク	おかゆ ミルク	バナナ ミルク
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	23. フルーツ	23. フルーツ	23. フルーツ	24. フルーツ	25. フルーツ	26. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ブロッコリー、 しらす、 かぼちゃサラダ キャベツのスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー、 しらす、 かぼちゃサラダ キャベツのスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー、 さつまいも煮 五目スープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー、 ポークビーンズ さつまいも煮 五目スープ	全がゆ~軟飯 人参、キャベツ、 大根、ミニトマト、 豆腐 キャベツあえ けんちん汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 しらす ハヤシライス フライ風ポテト 食べるいりこ
	おやつ	ホットケーキ ミルク	ホットケーキ ミルク	ふかしいも ミルク	ふかしいも ミルク	おにぎり ミルク	バナナ ミルク
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	28. フルーツ	29. フルーツ	30. フルーツ	<p>食が細い子やみら食には...?</p> <p>食の量には個人差があります。 少食でも成長曲線に沿っていて、バランスよく食べていれば、バッチリはいいですね。 また、子どもはその時の気分で「食欲」が変わることもあります。 2~3日単位でトータルで食べていけば、みら食は気にしなくても大丈夫です。</p> 		
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ほうれんそう、 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、 ブロッコリー、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ほうれんそう、 ささ身 だし(昆布)			
	おやつ	おかゆ ミルク	バナナ蒸しパン ミルク	食パン ミルク			
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	28. フルーツ	29. フルーツ	30. フルーツ			
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ほうれんそう、 豆腐 肉じゃが ほうれんそうあえ 納豆汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 ブロッコリー、 白身魚 ひじきのサラダ キャベツと厚揚げの みそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ほうれんそう、 ささ身 豚肉のみそ炒め 粉ふきいも ワカメのみそ汁			
	おやつ	コーンフレーク ミルク	バナナ蒸しパン ミルク	食パン ミルク			