


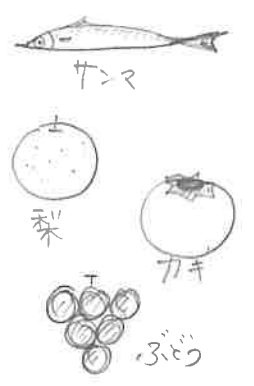


# 9月のメニュー

2022年



認定こども園 ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土
昼食	<p>9月10日(土)は十五夜です。中秋の名月と呼ばれています。豊作の実りの象徴として、十五夜(中秋の名月)を鑑賞し、おぼえ物をして感謝や祈りを捧げようになりまして。</p> <p>おぼえの定番は月見団子。月に見立てた丸い団子をおぼえ、それを食べることで健康と幸せを得られると考えられています。保育園でも9月9日(金)におぼえを提供します。</p>			<p>1. 肉みそうどん キャベツのゆかりあえ トマト ワカメスープ バナナ</p>	<p>2. 麦ごはん 鮭のケチャップ焼 刻み昆布の煮物 ブロッコリー もやしのみそ汁 キウイフルーツ</p>	<p>3. なすとひき肉のカレー バイクドポテト 食べるいりこ</p>
	おやつ			<p>ライスコロケ お茶</p>	<p>アイスクャンディ お茶</p>	<p>バナナ スイーツ 牛乳</p>
昼食	<p>5. 松風焼き 切干大根の塩昆布あえ キャベツあえ あさりのすまし汁 オレンジ</p>	<p>6. あじのアングレース チキンサラダ ブロッコリー 豆乳みそ汁</p>	<p>7. チャプチェ かぼちゃの土佐煮 トマト 豆腐とあげのみそ汁 キウイフルーツ</p>	<p>8. 天然酵母パン 鶏肉のフレッシュトマト煮 フライドポテト ブロッコリー 五目スープ りんご</p>	<p>9. 雑穀ご飯 さばのカレー煮 こまつなのドレッシングあえ トマト ワカメのみそ汁 オレンジ</p>	<p>10. 鶏野菜丼 キャベツの土佐あえ 食べるいりこ</p>
	おやつ	<p>黒糖かりんとう 牛乳</p>	<p>フルーツ ヨーグルト</p>	<p>おふラスク 牛乳</p>	<p>中華風 炊き込みおこわ お茶</p>	<p>かぼちゃだんご(お月見だんご) 牛乳</p>
昼食	<p>12. 元気ハンバーグ こまつなのごまあえ ブロッコリー じゃがいもとワカメのみそ汁 梨</p>	<p>13. さばのみそ煮 キャベツのツナサラダ トマト けんちん汁 キウイフルーツ</p>	<p>14. 鶏肉の香草パン粉焼 ひじきの煮物 ブロッコリー ミネストローネスープ オレンジ</p>	<p>15. みそカツ丼 こまつなともやしの磯あえ トマト 切干大根とあげのみそ汁</p>	<p>16. 発芽玄米ご飯 あじのムニエル 高野豆腐の五目煮 ひとくちかぼちゃ 刻み昆布のみそ汁 りんご</p>	<p>17. トマト風味のハヤシライス ブロッコリーの酢みそあえ 食べるいりこ</p>
	おやつ	<p>キャロットケーキ 牛乳</p>	<p>スノーボール 豆乳りんご</p>	<p>ジャムサンド 牛乳</p>	<p>フルーツゼリー お茶</p>	<p>焼きそば 牛乳</p>
昼食	<p>19. 敬老の日 </p>	<p>20. 鮭の照り焼き キャベツのナムル こまつな豆腐とワカメの納豆汁 梨</p>	<p>21. グラタン もやしと人参のごまあえ ブロッコリー キャベツとコーンのスープ</p>	<p>22. シーチキンご飯 豚肉ときのこのみそ炒め 粉ふきいも ブロッコリー にゅうめん汁 オレンジ</p>	<p>23. 秋分の日 </p>	<p>24. 麻婆豆腐丼 キャベツのごまサラダ 食べるいりこ</p>
	おやつ	<p>豆乳レーズン スコーン 牛乳</p>	<p>ホットビスケット 牛乳</p>	<p>おはぎ お茶</p>	<p>バナナ サブレ 牛乳</p>	
昼食	<p>26. ミートローフ ブロッコリーの和風マヨネーズ トマト かぼちゃとワカメのみそ汁 キウイフルーツ</p>	<p>27. さんまの生姜煮 蒸し野菜のオーロラあえ 一口さつま かみなり汁 オレンジ</p>	<p>28. お楽しみ バイキング </p>	<p>29. 鶏肉のママレード焼き ポテトサラダ トマト レバーカレースープ バナナ</p>	<p>30. 麦ごはん さばのみそ焼き ほうれんそうのコーンあえ ひとくちかぼちゃ 豆腐のみそ汁 りんご</p>	<p>9月の旬の食材 </p>
	おやつ	<p>ポテトもち 牛乳</p>	<p>豆乳ブラマンジェ</p>	<p>お誕生日 スペシャル</p>	<p>しらすチーズトースト 牛乳</p>	<p>マカロニきなこ 牛乳</p>

# 9月の離乳食メニュー(9/1~9/17)

2022年

ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5~8ヶ月頃	補食	<p>食が細い子やむら食にはどう？</p> <p>食べる量には個人差があります。 少食でも、成長曲線に沿ってバランスよく食べていけば、心配はいりません。</p> <p>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、むら食は気にしていても大丈夫です。</p>  			1. フルーツ	2. フルーツ	3. フルーツ
	昼食				全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 じゃがいも、 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、 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、 しらす だし(昆布)
	おやつ				たまねぎがゆ ミルク	おかゆ ミルク	バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	補食				1. フルーツ	2. フルーツ	3. フルーツ
	昼食				全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 キャベツ、 肉みそ キャベツのゆかりあえ ワカメスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 鮭のケチャップ焼き 刻み昆布の煮物 もやしのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 なすとひき肉のカレー ベイクドポテト 食べるいりこ
	おやつ				ライスコロッケ ミルク	おにぎり ミルク	バナナ ミルク
5~8ヶ月頃	補食	5. フルーツ	6. フルーツ	7. フルーツ	8. フルーツ	9. フルーツ	10. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 きゅうり、 ささ身 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 トマト、たまねぎ、 かぼちゃ、トマト 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 トマト、 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、 こまつな、トマト しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 しらす だし(昆布)
	おやつ	食パン ミルク	フルーツ盛り合わせ ミルク	おふがゆ ミルク	おかゆ ミルク	ふかしかぼちゃ ミルク	バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	補食	5. フルーツ	6. フルーツ	7. フルーツ	8. フルーツ	9. フルーツ	10. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 きゅうり、 松風焼き キャベツあえ あさりのすまし汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 ブロッコリー、 白身魚 チキンサラダ 豆乳みそ汁	全がゆ~軟飯 トマト、たまねぎ、 かぼちゃ、トマト 豆腐 チャブチェ かぼちゃの土佐煮 豆腐のみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 トマト、 ブロッコリー、 鶏肉のトマト煮 五目スープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、トマト さばのカレー煮 こまつなあえ ワカメのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 しらす 鶏野菜丼 キャベツの土佐あえ 食べるいりこ
	おやつ	トースト ミルク	フルーツヨーグルト ミルク	おふラスク ミルク	炊き込みご飯 ミルク	ふかしかぼちゃ ミルク	バナナ ミルク
5~8ヶ月頃	補食	12. フルーツ	13. フルーツ	14. フルーツ	15. フルーツ	16. フルーツ	17. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、 じゃがいも、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、大根 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、 キャベツ、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、キャベツ、 しらす 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、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	食パン ミルク	フルーツ盛り合わせ ミルク	野菜がゆ ミルク	バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	補食	12. フルーツ	13. フルーツ	14. フルーツ	15. フルーツ	16. フルーツ	17. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 こまつな、 元気ハンバーグ こまつなのごまあえ じゃがいものみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、大根 白身魚 キャベツサラダ けんちん汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 キャベツ、 鶏肉のパン粉焼き ひじきの煮物 ミネストローネ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ、 しらす、 こまつなの磯あえ 切干大根と 揚げのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 白身魚 高野豆腐の五目煮 刻み昆布のみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー しらす ハヤシライス ブロッコリーあえ 食べるいりこ
	おやつ	人参蒸しパン ミルク	スノーボール ミルク	ジャムサンド ミルク	フルーツゼリー ミルク	野菜がゆ ミルク	バナナ ミルク

# 9月の離乳食メニュー(9/19~9/30)

2022年

ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土	
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	19.	20.	21.	22.	23.	24.	
	昼食	敬老の日	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、こまつな 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ キャベツ、 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 キャベツ、 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 キャベツ、 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 キャベツ、 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 キャベツ、 ブロッコリー、 ささ身 だし(昆布)
	おやつ		蒸しパン ミルク	ホットケーキ ミルク	ホットケーキ ミルク	ホットケーキ ミルク	バナナ ミルク	
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	20.	21.	22.	23.	24.	24.	
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 キャベツ、こまつな 白身魚 鮭の照り焼き キャベツのナムル 豆腐とワカメのみそ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ キャベツ、 ブロッコリー、 ささ身、 グラタン もやしのごまあえ キャベツのスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ キャベツ、 ブロッコリー、 ささ身、 グラタン もやしのごまあえ キャベツのスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ キャベツ、 ブロッコリー、 ささ身、 グラタン もやしのごまあえ キャベツのスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ キャベツ、 ブロッコリー、 ささ身、 グラタン もやしのごまあえ キャベツのスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ キャベツ、 ブロッコリー、 ささ身、 グラタン もやしのごまあえ キャベツのスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ キャベツ、 ブロッコリー、 ささ身、 グラタン もやしのごまあえ キャベツのスープ
	おやつ		蒸しパン ミルク	ホットケーキ ミルク	ホットケーキ ミルク	ホットケーキ ミルク	バナナ ミルク	
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	26.	27.	28.	29.	30.	9月の旬の食材	
	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、 さつまいも、 かぼちゃ、 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 きゅうり、 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、 きゅうり、 ささ身、 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 かぼちゃ、 白身魚 だし(昆布)	 たまご  ぶどう	
	おやつ	ふかしいも ミルク	おかゆ ミルク	ホットケーキ ミルク	パンがゆ ミルク	おかゆ ミルク	 かぼちゃ	
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	26.	27.	28.	29.	30.	9月の旬の食材	
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 かぼちゃ、 ミートローフ ブロッコリーの 和風マヨネーズ かぼちゃのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 さつまいも、 かぼちゃ、 豆腐 蒸し野菜の オーロラあえ かみなり汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 きゅうり、 しらす、 鶏肉のレモンソース ブロッコリーサラダ じゃこじゃこ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 きゅうり ささ身、 鶏肉のママレード焼 ポテトサラダ レバーカレースープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 かぼちゃ、 白身魚 ほうれんそうの コーンあえ 豆腐のみそ汁	 サマ  たまご	
	おやつ	ふかしいも ミルク	おにぎり ミルク	ホットケーキ ミルク	しらすトースト ミルク	おにぎり ミルク		