
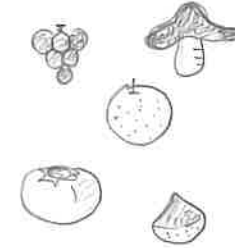



# 9月のメニュー

2023年

認定こども園 ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土
<p>9月のクッキングは お月見団子作りです。                      今年の十五夜(仲秋の名月)は 9/29(金)です。保育園では 28日にクッキングをします。月ぐみさんと虫ぐみさんがお団子作りに挑戦します。                      お月見は平安時代から続く行事で、江戸時代からススキや 秋の草花とお団子をお供えて 仲秋の名月を観賞するようになりました。                      また月に見立てたお団子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。十五夜に 秋の夜空を見上げてみてはいかがでしょうか。</p>					<p>1. 麦ご飯                      さばのムニエル                      トマトソース                      キャベツのサラダ                      ブロッコリー                      なすと揚げのみそ汁                      りんご</p>	<p>2. ビビンバ丼                      切干大根の                      ごま酢あえ                      食べるいりこ</p>
おやつ					黒ごまマフィン 牛乳	バナナ スイーツ 牛乳
<p>4. 肉じゃが                      ほうれんそうの                      磯あえ                      トマト                      豆腐となめこの                      みそ汁</p>	<p>5. あじのかば焼き                      ひじきの煮物                      ひとくちかぼちゃ                      野菜たっぷり                      みそ汁                      オレンジ</p>	<p>6. 鶏肉の                      レモンソース                      ブロッコリーの                      和風ツナマヨネーズ                      トマト                      ワカメスープ                      りんご</p>	<p>7. 肉みそうどん                      キャベツの                      中華サラダ                      きゅうり                      五目スープ                      バナナ</p>	<p>8. 雑穀ごはん                      鮭の南蛮漬け                      こまつなのナムル                      ブロッコリー                      かぼちゃと揚げの                      みそ汁                      オレンジ</p>	<p>9. カレーライス                      きゅうりと人参の                      塩昆布あえ                      たべるいりこ</p>	
おやつ	オレンジムース お茶	豆乳くずもち 牛乳	きなこ蒸しパン 牛乳	野菜チャーハン 牛乳	黒糖かりんとう 牛乳	バナナ スイーツ 牛乳
<p>11. タンドリーチキン                      キャベツの                      ツナサラダ                      ブロッコリー                      じゃがいもと                      ワカメのみそ汁</p>	<p>12. あじのパン粉焼き                      春雨とワカメの                      酢の物                      トマト                      キャベツと                      コーンのスープ                      なし</p>	<p>13. 照り焼きハンバーグ                      キャベツの                      ゆかりあえ                      ほうれんそう                      豆腐とワカメの                      みそ汁</p>	<p>14. みそカツ丼                      もやしと人参の                      ごまあえ                      ブロッコリー                      たまねぎと                      ワカメのみそ汁                      オレンジ</p>	<p>15. 麦ごはん                      さばの生姜焼き                      刻み昆布の煮物                      ほうれんそう                      けんちん汁                      りんご</p>	<p>16. 麻婆豆腐丼                      ブロッコリーと                      コーンのサラダ                      食べるいりこ</p>	
おやつ	ホットビスケット 牛乳	豆乳レーズン スコーン 牛乳	フルーツヨーグルト	チーズいももち 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	バナナ スイーツ 牛乳
<p>18. 敬老の日  </p>	<p>19. さばのみそ煮                      きんぴらごぼう                      ほうれんそう                      豆乳みそ汁                      オレンジ</p>	<p>20. 野菜たっぷり                      しょうが焼き                      さつまいもの甘煮                      こまつな                      もやしとワカメの                      みそ汁                      なし</p>	<p>21. にんじんしらすご飯                      レバーの甘辛煮                      キャベツの甘酢あえ                      ひとくちさつま                      かみなり汁                      りんご</p>	<p>22. 発芽玄米ご飯                      鮭のかわり西京焼き                      高野豆腐の五目煮                      こまつな                      キャベツと揚げの                      みそ汁                      バナナ</p>	<p>23. 秋分の日  </p>	
おやつ		スノーボール お茶	パインチーズ クラッカー 牛乳	焼きそば 牛乳	おはぎ お茶	
<p>25. 鶏肉の                      アップルソース                      こまつなのサラダ                      ブロッコリー                      とうふとワカメの                      みそ汁                      りんご</p>	<p>26. 豚肉ときのこの                      みそ炒め                      かぼちゃの土佐煮                      ほうれんそう                      あさりのすまし汁                      オレンジ</p>	<p>27. お楽しみ                      バイキング  </p>	<p>28. 天然酵母パン                      ミートローフ                      かぼちゃサラダ                      ブロッコリー                      じゃこじゃこ汁                      バナナ</p>	<p>29. 麦ご飯                      あじの                      カレームニエル                      ひじきのサラダ                      ブロッコリー                      にゅうめん汁                      りんご</p>	<p>30. ハヤシライス                      蒸し野菜の                      オーロラあえ                      食べるいりこ</p>	
おやつ	ライスコロケ 牛乳	ピザ 牛乳	お誕生日 スペシャル	お月見だんご 牛乳	青のりごまトースト 牛乳	バナナ スイーツ 牛乳

# 9月の離乳食メニュー(9/1~9/16)

2023年

認定こども園 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へには？</p> <p>食べる量には個人差があります。</p> <p>食べる量が少量でも成長曲線に浴びていれば” 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。</p> <p>2~3日単位でトータルでバランスよく食べられていれば” むら食へはそんなに気にしなくても大丈夫です。</p>				1. フルーツ	2. フルーツ
	昼食					全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、ブロッコリ しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ほうれんそう しらす だし(昆布)
	おやつ					蒸しパン 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
	昼食					全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、ブロッコリ しらす、 キャベツのサラダ なすと揚げのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 しらす、 ピビンパ丼 切干大根のごま酢あえ
	おやつ					蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
5~8ヶ月頃	補食	4. フルーツ	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
	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、 かぼちゃ、大根 白身魚 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、 じゃがいも、 キャベツ、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、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、じゃがいも、 しらす だし(昆布)
	おやつ	オレンジゼリー ミルク	きなこがゆ ミルク	蒸しパン ミルク	人参がゆ ミルク	食パン ミルク	バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	補食	4. フルーツ	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
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ほうれんそう、 肉じゃが ほうれんそうの磯あえ 豆腐となめこのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、大根 白身魚 厚揚げとひじきの煮物 ひとくちかぼちゃ 野菜たっぷりみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 トマト、 ブロッコリー、 鶏肉のレモンソース ブロッコリーあえ ワカメスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 キャベツ、 ささ身、 キャベツの中華サラダ 五目スープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、こまつな 白身魚 小松菜のナムル かぼちゃと揚げの みそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、じゃがいも、 しらす カレーライス きゅうりと人参の 塩昆布あえ
	おやつ	オレンジゼリー ミルク	きなこおにぎり ミルク	蒸しパン ミルク	人参がゆ ミルク	トースト ミルク	バナナ ミルク
5~8ヶ月頃	補食	11. フルーツ	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
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 じゃがいも、 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、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、 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、 キャベツ、ブロッコリ しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 大根、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、 ブロッコリー しらす だし(昆布)
	おやつ	りんご蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	フルーツ盛り合わせ 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	11. フルーツ	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
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 じゃがいも、 豆腐 タンドリーチキン キャベツのツナサラダ ワカメのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、トマト しらす 春雨とワカメの酢の物 トマト キャベツとコーンの スープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ほうれんそう、 豆腐 照り焼きハンバーグ キャベツのゆかりあえ 豆腐とワカメのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、ブロッコリ しらす もやしのごまあえ ブロッコリー たまねぎとワカメの みそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 大根、ほうれんそう、 豆腐 刻み昆布の煮物 ほうれんそう けんちん汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー しらす 麻婆豆腐丼 ブロッコリーと コーンのサラダ 食べるいりこ
	おやつ	りんご蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	フルーツ盛り合わせ ミルク	ふかしいも ミルク	マカロニみたらし ミルク	バナナ ミルク

# 9月の離乳食メニュー (9/18~9/30)

2023年

認定こども園 ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5~8ヶ月頃	補食	18.	19.	20.	21.	22.	23.
	昼食	敬老の日	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 大根、ほうれんそう 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 さつまいも、 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、 キャベツ、 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 こまつな しらす だし(昆布)	秋分の日
	おやつ		蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	キャベツがゆ ミルク	小豆がゆ ミルク	
9~11ヶ月頃	補食		19.	20.	21.	22.	
	昼食		全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 大根、ほうれんそう 白身魚 きんぴらごぼう ほうれんそう 豆乳みそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 さつまいも、 ささ身、 豚しょうが焼き さつまいもの甘煮 ワカメのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 さつまいも、 キャベツ、 鶏レバーの甘辛煮 キャベツの甘酢あえ かみなり汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 こまつな、 しらす 高野豆腐の五目煮 キャベツと揚げの みそ汁	
	おやつ		蒸しパン ミルク	おにぎり ミルク	キャベツがゆ ミルク	小豆おにぎり ミルク	
5~8ヶ月頃	補食	25.	26.	27.	28.	29.	30.
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな 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、 ほうれんそう、 かぼちゃ、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、キャベツ、 じゃがいも、 大根、 しらす だし(昆布)	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、 ブロッコリー、 きゅうり しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 かぼちゃ、 しらす だし(昆布)
	おやつ	人参がゆ ミルク	蒸しパン ミルク	ヨーグルトパフェ ミルク	おかゆ ミルク	パンがゆ ミルク	バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	補食	25.	26.	27.	28.	29.	30.
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな ブロッコリー、 豆腐 鶏肉のアップルソース 小松菜サラダ 豆腐とワカメのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 かぼちゃ、 白身魚 豚肉のみそ炒め かぼちゃの土佐煮 あさりのすまし汁	全がゆ~軟飯 人参、キャベツ、 じゃがいも、 大根、 アジフライ キャベツあえ フライ風ポテト けんちん汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 かぼちゃ、 カラフルミートローフ かぼちゃのサラダ じゃこじゃこ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 きゅうり、 アジのカレームニエル ひじきのサラダ にゅうめん汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 かぼちゃ、 しらす ハヤシライス 蒸し野菜あえ 食べるいりこ
	おやつ	人参がゆ ミルク	ピザパン ミルク	ヨーグルトパフェ ミルク	きなこおにぎり ミルク	トースト ミルク	バナナ ミルク