

くじら認定こども園離乳食献立表【9月】



給食だより

		主食	汁もの	おかず	15時おやつ
1	火			非常食献立	おかゆ・みそ汁
2	水	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、にんじんとえ物	マフィン
3	木	ばんがゆ	かぼちゃスープ	とうふの煮物、キャベツの煮物	おかゆ
4	金	おかゆ	とうふみそ汁	さかなの煮物、ポテトサラダ	コーンフレーク煮
5	土	おかゆ	すまし汁	野菜のやわらか煮、フルーツ	せんべい
6	日				
7	月	おかゆ	すまし汁	鶏だんご煮、さつま芋煮	煮込みうどん
8	火	おかゆ	だいこんみそ汁	さかなの煮物、にんじんの和え物	せんべい
9	水	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、あおな煮物	五平もち
10	木	おかゆ	かぼちゃみそ汁	鶏のマーマレード煮、野菜の煮物	マッシュポテト
11	金	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、やさいの炒め煮	ジャムパン
12	土	おかゆ	すまし汁	たまねぎのトマト煮、バナナヨーグルト	せんべい
13	日				
14	月	おかゆ	すまし汁	やさいの煮物、キャベツの和え物	きな粉マカロニ
15	火	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、にんじんの煮物	ジャムサンド
16	水	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、トマトの煮物	せんべい
17	木	ばんがゆ	やさいスープ	さかなの煮物、ブロッコリー煮、オレンジ	おかゆ
18	金	おかゆ	すまし汁	さかなのホイル焼き、やさいの煮物	ぼっぼ焼き
19	土	おかゆ	すまし汁	やさいの煮物、マカロニ煮	せんべい
20	日				
21	月			敬老の日	
22	火			秋分の日	
23	水	おかゆ	とうふみそ汁	さかなの煮物、じゃがいも煮	大根もち
24	木	ばんがゆ	豆乳スープ	とりのやわらか煮、にんじんの煮物	おかゆ
25	金	おかゆ	やさいスープ	鶏だんご煮、ポテトサラダ	ホットケーキ
26	土	おかゆ	すまし汁	やさいの煮物、かぼちゃの煮物	せんべい
27	日				
28	月	おかゆ	すまし汁	とりのやわらか煮、じゃがいも煮、バナナ	蒸しパン
29	火	おかゆ	すまし汁	やさいの煮物、フルーツヨーグルト	煮込みうどん
30	水	おかゆ	さつま汁	さかなの煮物、キャベツの煮物	マッシュポテト

☆都合により献立を変更する場合がございます

毎月19日は食育の日。

・今月の食育の日は18日に甲信越地方の献立を提供します。
長野県はレタス、しめじ・えのきの収穫量が1位。新潟県はまいたけの収穫量1位、しめじ・えのきの収穫量は2位です。レタスはみそ汁にきのこ類はホイル焼きで提供します。“つぶつぶ”とは長野県松代地区の郷土料理で、たくさんの野菜を指先ほどの大きさに切りそろえて煮た料理で、見た目がとてもつぶつぶとしています。ぼっぼ焼きは新潟県のお菓子で表面はカリカリ、中はモチモチの食感で下越地方のお祭りで販売されているそうです。お楽しみに。

離乳食の完了と幼児食

食事からほぼすべての栄養を摂ることができ、奥の歯ぐきで食べ物を噛みつぶすようになったら離乳食は卒業です。食材をもう少し大きく少しかために調理して幼児食に進みましょう。まだ刺激が強い香辛料は控え、味つけは控えめにします。

