



9月離乳食だより



2025年 みどりが丘保育園

日曜日	AMひよこおやつ	献立	おやつ
1月	お茶・おこさませんべい	おかゆ、煮物(鶏肉)、炒め物(ほうれん草、コーン)、かきたま汁、メロン	お茶・ビスケット
2火	お茶・ビスケット	おかゆ、炒め物(豚肉、豆腐、しいたけ、ニラ、長ねぎ)、ブロッコリー、みそ汁、バナナ	お茶・食パン
3水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、煮物(鶏肉、玉ねぎ、南瓜、おから)、和え物(ひじき、人参、コーン)、みそ汁、りんご	くだもの
4木	お茶・ウエハース	おかゆ、炒め物(鶏肉、玉ねぎ、ピーマン)、和え物(卵、じゃが芋)、わかめスープ、オレンジ	お茶・胡麻粥
5金	お茶・おこさませんべい	おかゆ、煮魚(タラ)、煮物(昆布、人参、豚肉、大豆)、みそ汁、りんご	お茶・たまごボーロ
6土		野菜粥、みそ汁	くだもの
8月	お茶・おこさませんべい	おかゆ、和え物(豚肉、もやし、人参)、炒り卵、みそ汁、メロン	お茶・ビスケット
9火	お茶・ビスケット	おかゆ、炒め物(豚肉、豆腐、玉ねぎ、おから)、煮物(人参、ごぼう、ひじき、大豆、油揚げ)、みそ汁、りんご	ミルク寒天ゼリー
10水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、煮物(じゃが芋、枝豆)、和え物(チンゲン菜、わかめ、人参)、みそ汁、バナナ	くだもの
11木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(豚肉、玉ねぎ、人参、南瓜)、和え物(マカロニ、卵、豆腐)、オレンジ	お茶・粉ふき芋
12金	お茶・おこさませんべい	おかゆ、和え物(鮭、ブロッコリー)、炒め物(鶏肉、なす、ピーマン)、すまし汁、バナナ	お茶・たまごボーロ
13土		野菜粥、みそ汁	くだもの
15月	【敬老の日】		
16火	お茶・ビスケット	おかゆ、焼魚(ホッケ)、和え物(大根、鶏肉、ひじき)、みそ汁、りんご	お茶・おこさませんべい
17水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、和え物(大根、コーン、枝豆)、煮物(高野豆腐)、そうめん汁、バナナ	くだもの
18木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋)、和え物(キャベツ、人参、コーン)、煮物(麩)、オレンジ	お茶・食パン
19金	お茶・おこさませんべい	おかゆ、煮物(豚肉、玉ねぎ、おから)、和え物(ほうれん草、もやし、人参)、春雨スープ、りんご	お茶・たまごボーロ
20土		野菜粥、みそ汁	くだもの
22月	お茶・おこさませんべい	おかゆ、炒め物(豚肉、大根、人参、ニラ)、卵焼き(おから)、みそ汁、オレンジ	お茶・ビスケット
23火	【秋分の日】		
24水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、炒め物(豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン)、和え物(じゃが芋、人参、コーン)、卵スープ、バナナ	お茶・青のり粥
25木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋)、和え物(小松菜、もやし、人参)、りんご	お茶・おこさませんべい
26金	お茶・おこさませんべい	おかゆ、煮魚(タラ)、煮物(大根、人参、しいたけ、油揚げ、いんげん)、みそ汁、バナナ	お茶・たまごボーロ
27土		野菜粥、みそ汁	くだもの
29月	お茶・おこさませんべい	おかゆ、煮物(豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋)、焼魚(鮭)、みそ汁、オレンジ	お茶・ビスケット
30火	お茶・ビスケット	おかゆ、煮物(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、おから、卵)、炒め物(小松菜、コーン)、みそ汁、りんご	くだもの

◎おやつは一部変更になることがあります。

乳和食の勧め

健康的と言われる和食の味噌や醤油等の伝統的な調味料に「コク」や「旨味」をもつ牛乳を組み合わせる事で減塩になり、カルシウムを補う事が出来る『乳和食』をご家庭の食事に取り入れる事をお勧めします。
保育園では給食やおやつにスキムミルクを使用して減塩、カルシウム強化に取り組んでいます。



【お給食】

エネルギー供給量 3歳以上児 605kcal 3歳未満児 479kcal
食塩相当量 3歳以上児 1.7g 3歳未満児 1.3g

取り分け離乳食メニュー(後期)

そうめんのおやき(大人2人・子供1人)

そうめん(1把) 50g
卵 1個
青海苔 小さじ1
白ごま 大さじ1
小麦粉 1/4カップ
和風顆粒だし 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
ごま油 適量



- ①そうめんを茹でて、軽く刻む。
- ②ボウルに卵を割りほぐして、そうめんとごま油以外の材料を入れて混ぜる。
- ③フライパンにごま油を熱し、5cm位の大きさに両面に焼き色がつくまで弱火で焼く。

*お好みで野菜、肉や小魚等を加えると栄養もアップします。