
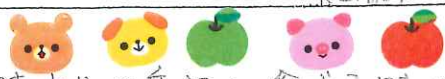


9月

日	昼食 (A.M11:00)						備考	
	初・期		中期		後期			
	<ペースト>		<細つぶし>		<荒つぶし>			
9/1 (木)	おがゆ	ビタミン・ミネラル かぼちゃ たんじん たまねぎ	たんじん	おがゆ	ビタミン・ミネラル かぼちゃ	たんじん	軟飯 鶏と玉子の煮物 かぼちゃの甘辛炒め みそ汁	(鶏むね肉, 玉ねぎ) たんじん, 油揚げ, 玉子 (かぼちゃ, ひねり) (豆腐)
9/2 (金)	↓	じわがも たんじん だいこん	↓	↓	じわがも	↓	軟飯 カラスカレイの煮物 大根の玉子サラダ みそ汁	(カラスカレイ, 豆腐, コーン) (大根, 玉子, たんじん) (かぼちゃ, りんご)
9/3 (土)	ゆりがぞ ふれあい親子運動会					運動会のお土産に、手作りのお菓子を 離乳食のオ子様用の市販菓子をご用意 致します。ぜひお召し上がり下さい。		
9/5 (月)	おがゆ	じわがも たまねぎ たんじん	白身魚	おがゆ	じわがも	白身魚	軟飯 助産 たらこの煮つけ 豚肉と野菜のごま炒め みそ汁	(ステーキウタラ, 人参) (豚肉, 玉ねぎ, ねぎ) (玉子, 菜心)
9/6 (火)		じわがも	しらす		じわがも	しらす	軟飯 鶏肉の粉豆腐炒め マカロニサラダ みそ汁	(鶏むね肉, 粉豆腐) 豆腐, コーン (マカロニ, コーン, 人参) (大根, 油揚げ)
9/7 (水)		じわがも たんじん はくさい	とうふ		じわがも	とうふ	軟飯 鶏むねとチンゲン菜の玉子とじ 白菜とおめのかき揚げ みそ汁	(鶏むね肉, チンゲン菜 人参, 玉子) (白菜, わかめ) (豆腐, ごぼう)
9/8 (木)		じわがも かぼちゃ だいこん	白身魚		じわがも かぼちゃ だいこん	白身魚	軟飯 鮭の煮つけ 大根の信田煮 みそ汁	(鮭, コーン, かぼちゃ) (大根, 油揚げ) (豆腐, ねぎ)
9/9 (金)		おがゆ	しらす		おがゆ	しらす	軟飯 肉じゃが 彩りサラダ みそ汁	(豚肉, じゃがいも, たんじん, 玉ねぎ) (きゅうり, トマト, 玉子, わかめ)
9/10 (土)		きりまいも たまねぎ たんじん	とうふ		きりまいも	とうふ	軟飯 鶏むねとナスの炒めもの きりまいもサラダ みそ汁	(鶏むね肉, ナス, 玉ねぎ) (さつまいも, 人参) (かぼちゃ, じゃがいも)
9/12 (月)	↓	じわがも	とうふ	↓	じわがも	とうふ	軟飯 鶏むねと玉ねぎの玉子とじ かぼちゃのサラダ みそ汁	(鶏むね肉, 玉ねぎ, コーン 玉子) (かぼちゃ, きゅうり) (ほうれん草, ごぼう)
9/13 (火)	<おまんとう日>		◎離乳食は園で用意 します (市販のものを使用する場合もあります)					
9/14 (水)	おがゆ	おがゆ	白身魚	おがゆ	おがゆ	白身魚	軟飯 白身魚の南蛮煮 豚肉と大根のしょうゆ煮 みそ汁	(白ネギ, 玉ねぎ) ほうれん草, 人参) (豚肉, 大根, 人参) (白ネギ, 菜心)
9/15 (木)		おがゆ	しらす		おがゆ	しらす	軟飯 鶏むねと玉ねぎの玉子とじ かぼちゃの甘辛炒め みそ汁	(鶏むね肉, 玉ねぎ, 人参) 油揚げ, 玉子 (かぼちゃ, ひねり) (豆腐)
9/16 (金)	↓	じわがも	とうふ	↓	じわがも	とうふ	軟飯 麻婆豆腐 かぼちゃの中華サラダ みそ汁	(豚ひき肉, しょうが) 長ねぎ, 乾ひ豆腐) (かぼちゃ, たんじん) (玉ねぎ, ごぼう)

同じ色のシールは同じ材料を使っています。

反復式献立で同じメニューでも、初めて食べる時より二度目に食べる時の方が  
お子様の味覚が慣れ、食が進むようになります。





9月

日	昼食 (A.M11:00)						備考	
	初・期		中期		後期			
	<ペースト>		<細つぶし>		<荒つぶし>			
9/17 (土)	エネルギー おがゆ	ビタミン ミネラル じゃがいも たまねぎ にんじん	たんぱく質 とうふ	エネルギー おがゆ	ビタミン ミネラル りんご	たんぱく質 とうふ	軟飯 肉じゃが お豆腐サラダ みそ汁	(豚汁肉、おがゆ、 玉ねぎ、人参) (セロリ、ツナ、マヨネーズ) (ワカメ)
9/19 (月)	<敬老の日>							
9/20 (火)	おがゆ	じゃがいも ブロッコリー だいこん	とうふ	おがゆ	じゃがいも ブロッコリー だいこん	とうふ	軟飯 鶏肉の物豆腐煮 スカロニサラダ みそ汁	(鶏肉、粉豆腐、 ブロッコリー) (スカロニ、ブロッコリー、 大根、油揚げ)
9/21 (水)		じゃがいも ほうねんそう たまねぎ	しらす		じゃがいも ほうねんそう たまねぎ	しらす	軟飯 鶏肉と玉子の かつおの炒め キャベツのサラダ みそ汁	(鶏肉、玉ねぎ、 コーン、玉子) (キャベツ、インゲン) (ほうれん草、ごぼう)
9/22 (木)	✓	じゃがいも キャベツ にんじん	白身魚	✓	じゃがいも キャベツ にんじん	白身魚	軟飯 鯉のちんちん 味噌汁 大根の 信田煮 みそ汁	(鯉、キャベツ、セロリ、 人参、コーン) (大根、油揚げ) (豆腐、大根葉)
9/23 (金)	<秋分の日>							
9/24 (土)	おがゆ	せつまいも たまねぎ にんじん	とうふ	おがゆ	りんご	とうふ	軟飯 かすと鶏肉の かつおの炒め たまねぎサラダ みそ汁	(玉ねぎ、人参、鶏肉、 たまねぎ、人参) (キャベツ、インゲン)
9/26 (月)		りんご	しらす		りんご	しらす	軟飯 肉じゃが お豆腐サラダ みそ汁	(豚汁肉、じゃがいも、 玉ねぎ、人参) (キャベツ、玉子、マヨネーズ) (豆腐)
9/27 (火)		じゃがいも ブロッコリー にんじん	とうふ		じゃがいも ブロッコリー にんじん	とうふ	軟飯 肉じゃが お豆腐サラダ みそ汁	(豚汁肉、じゃがいも、 玉ねぎ、人参) (豆腐、ブロッコリー、 トマト) (花ふ、わか)
9/28 (水)		じゃがいも にんじん はくさい	白身魚		じゃがいも にんじん はくさい	白身魚	軟飯 白身魚の南蛮煮 豚肉と大根の炒め煮 みそ汁	(白身魚、玉ねぎ、 パプリカ、セロリ) (豚肉、大根、人参) (白身魚、わか)
9/29 (木)		かぼちゃ にんじん たまねぎ	しらす		かぼちゃ にんじん たまねぎ	しらす	軟飯 鶏肉と玉ねぎの 玉子とじ かぼちゃの 甘辛炒め みそ汁	(鶏肉、玉ねぎ、 人参、油揚げ、玉子) (かぼちゃ、わか) (玉ねぎ)
9/30 (金)	↓	りんご	とうふ	↓	りんご	とうふ	軟飯 麻婆豆腐 キャベツの中華サラダ みそ汁	(豚汁肉、しょうが、 長ねぎ、豆腐) (キャベツ、人参) (玉ねぎ、ごぼう)

★「食の自己主張」が始まりました★

親が口に入れてあげた食べ物を「いやない」と口から出すことが始まり、  
「自分で食べ物とかがあろう」とし始めます。  
手づかみ食で「自分でできる」という気持ちを養いましょう!





# 9月食育だより



9月に入って日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。  
夏の疲れが出てくるこの時期、早寝早起きや3食しっかりとご飯を食べて、生活リズムを見直しましょう♪  
また、これからは「秋」本番！芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋と、いろいろな秋を満喫しましょう☆

## ⚠️ 防災意識を高めましょう

**9月1日は防災の日です。**



防災の日とは・・・

政府や地方公共団体など関係諸機関をはじめ多くの国民が、台風・豪雨・豪雪・洪水・高潮・地震・津波等の災害についての認識を深めること。災害への備えを充実強化することによって、被害を未然に防止・軽減することを目的として制定された防災啓発デーです。  
9月1日の防災の日から1週間を「防災週間」としています。

参考：「防災の日」及び「防災週間」について：防災情報のページ - 内閣府

### ☆乳幼児のための非常用持ち出し袋☆

乳幼児がいる家庭では、次のようなものが非常時には必ず必要となります。最低3日分は用意しておきましょう！

- 紙おむつ
- 常備薬
- 履き替えの靴
- 毛布
- 着替え
- 体温計
- おやつ
- 赤ちゃんがいるならミルクと哺乳瓶など



その他、かさばらない玩具や折り紙など、子供が好きな遊び道具を入れておくと、避難所で役に立ちます♪

## 中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいい、秋の美しい月を見ながら農作物の収穫に感謝したり、豊作の祈願をする日といわれてきました。この習慣は平安時代に一般的となり、だんごや里芋など月に見立てた丸い物と、ススキや秋の七草をお供えます。月の神様の※依り代は稲穂ですが、お月見の時期に稲穂がなかったために、形の似ているススキを供えるようになったと考えられています。また、ススキは葉先のとんがりやに邪気をはらう力があるとされています。2022年の十五夜は、9月10日(土)です。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。

※依り代(よりしろ)とは？

精霊が、依り憑くものや場所などのことをいいます。依り代の対象は、樹木や岩石、人形、人間などと考えられています。



## ご飯食を見直そう！



毎日の食事は元気に活動していく上で欠かせません。数多くの食べ物の中でも、ご飯(お米)には体を作るたんぱく質と、エネルギーになる炭水化物が含まれています。このように、ご飯は生活の為に必要な栄養成分を含む基本的な食べ物なのです。

### ☆お米の栄養

お米の主な栄養成分は**炭水化物**です。炭水化物はエネルギーのもと(熱や力になる)になるので、成長期にはとても大切な栄養素です。また、お米に含まれているたんぱく質は、穀物の中でも質の良いものだと言われています。

### ☆ご飯を食べると、いい事いっぱい！

ご飯は粒でできているので、粉からできているパンや麺類よりも、ゆっくと体に消化・吸収されていきます。その為、**ご飯はおなかがすきにくく、腹持ちが良い食べ物**なのです。

更に、粒のまま食べるご飯は自然と噛む回数が増えます。よく噛むことで、**脳や体に刺激を与えて、体を目覚めさせる**のです！最近の子供たちはやわらかい食べ物を好む傾向があることから、噛む力が低下していることが懸念されています。日頃からご飯をよく噛んで食べ、噛む力を強くしていきましょう♪



### ☆ご飯を主食にすると、主菜・副菜が揃いやすい

ご飯・パンなどの主食、魚・肉料理などの主菜、野菜料理などの副菜の3つの料理を揃えると、自然に栄養バランスの良い食事になります☆  
主食は、他の料理のつなぎとしての役割、つまり他の料理のリード役を担っています。ご飯は味が淡泊で、**どんな食品・料理法・味付けの料理ともうまく合います**。その為、ご飯を主食にすると、主菜・副菜が揃いやすくなります。

