

9月	昼食(AM11:00)								備考
	初期<ペースト>			中期<細つぶし>			後期<粗つぶし>		
	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質			
1日(月)	おかゆ	 かぼちゃ にんじん たまねぎ	豆腐	おかゆ	 かぼちゃ にんじん たまねぎ	豆腐	軟飯 助宗タラとたまねぎのみそ煮 かぼちゃと人参のサラダ すまし汁(ごぼう、玉子)		
2日(火)	おかゆ	 じゃがいも こまつな はくさい	ささみ	おかゆ	 じゃがいも こまつな はくさい	ささみ	軟飯 豚肉と小松菜の玉子とじ煮 もやしのサラダ みそ汁(なす、たまねぎ)		
3日(水)	おかゆ	 さつまいも にんじん だいこん	しらす	おかゆ	 さつまいも にんじん だいこん	しらす	軟飯 鶏肉と人参のやわらか煮 大根の玉子とじ煮 みそ汁(油揚げ、さつまいも)		
4日(木)	おかゆ	 じゃがいも ほうれんそう たまねぎ	白身魚	おかゆ	 じゃがいも ほうれんそう たまねぎ	白身魚	軟飯 豚肉とじゃがいもの豆乳煮 もやしときゅうりのサラダ みそ汁(豆腐、わかめ)		
5日(金)	おかゆ	 かぼちゃ だいこん キャベツ	ささみ	おかゆ	 かぼちゃ だいこん キャベツ	ささみ	軟飯 鮭と野菜のみそ煮 鶏肉と大根のだし煮 みそ汁(そめん、えのき)		
6日(土)	おかゆ	 じゃがいも キャベツ にんじん	豆腐	おかゆ	 じゃがいも キャベツ にんじん	豆腐	軟飯 鶏肉と野菜のみそ煮 トマトとわかめのサラダ みそ汁(ソーメン、油揚げ)		
8日(月)	おかゆ	 さつまいも ちんげんさい だいこん	しらす	おかゆ	 さつまいも ちんげんさい だいこん	しらす	軟飯 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 さつまいもサラダ みそ汁(大根、チンゲン菜)		
9日(火)	お弁当日			離乳食は園で用意します♪ 市販のものを用意する場合があります。					
10日(水)	おかゆ	 さつまいも にんじん だいこん	豆腐	おかゆ	 さつまいも にんじん だいこん	豆腐	軟飯 鶏肉と大根ののりと煮 玉子サラダ みそ汁(はなふ、さつまいも)		
11日(木)	おかゆ	 かぼちゃ たまねぎ キャベツ	しらす	おかゆ	 かぼちゃ たまねぎ キャベツ	しらす	軟飯 白系タラのトマト煮 鶏肉とキャベツのやわらか煮 みそ汁(ごぼう、もやし)		
12日(金)	おかゆ	 さつまいも にんじん たまねぎ	ささみ	おかゆ	 さつまいも にんじん たまねぎ	ささみ	軟飯 豚肉と野菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁(豆腐、わかめ)		
13日(土)	 ゆりかごふれあい 親子運動会 				運動会のお土産に手作りおやつ (さつまいもケーキと ゆりかごゼミボーロ) をご用意します☆多 必ず当日中にお召し上がりください!				
15日(月)	  敬老の日  								

離乳食スタートから1か月の進め方

引用：らくらくあんしん離乳食

②始めは米がゆから!

10倍がゆのすりつぶしたのから始めましょう!

①1週間ぐらいたったら野菜を!

にんじん、かぼちゃ、キャベツなどがおすすめ★

③3週間〜1か月ごろを目安に 豆腐や白身魚にトライ!

たんぱく源にトライしましょう。
まずは少量から☆

④主食の量を増やす!

8〜9倍がゆに水分を減らしたり、うどん・食パンなどバリエーションを増やしてみましょう!

赤ちゃん用スプーンひとさじから徐々に量を増やしていく!

赤ちゃん用スプーンひとさじから徐々に量を増やしていく!

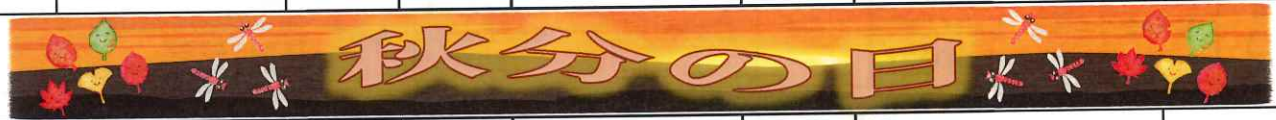
スタート→

1週間→

2週間→

3週間→

1か月

	昼食 (AM 11:00)								備考
	初期<ペースト>			中期<細つぶし>			後期<粗つぶし>		
	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質			
16日 (火)	おかゆ	 さつまいも にんじん だいこん	豆腐	おかゆ	 さつまいも にんじん だいこん	豆腐	軟飯 鶏肉と人参のやわらか煮 大根の玉子とじ煮 みそ汁 (油揚げ、さつまいも)		
17日 (水)	おかゆ	 かぼちゃ はくさい こまつな	しらす	おかゆ	 かぼちゃ はくさい こまつな	しらす	軟飯 豚肉と小松菜の玉子とじ煮 白菜とわかめのサラダ みそ汁 (なす、ねぎ)		
18日 (木)	おかゆ	 さつまいも だいこん キャベツ	ささみ	おかゆ	 さつまいも だいこん キャベツ	ささみ	軟飯 鮭とキャベツのみそ煮 鶏肉と大根のだし煮 みそ汁 (ソーメン、えのき)		
19日 (金)	おかゆ	 じゃがいも はくさい たまねぎ	白身魚	おかゆ	 じゃがいも はくさい たまねぎ	白身魚	軟飯 豚肉とじゃがいもの豆乳煮 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁 (豆腐、たまねぎ)		
20日 (土)	おかゆ	 かぼちゃ だいこん チンゲン菜	豆腐	おかゆ	 かぼちゃ だいこん チンゲン菜	豆腐	軟飯 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 トマトとわかめのサラダ みそ汁 (ソーメン、油揚げ)		
22日 (月)	おかゆ	 さつまいも たまねぎ だいこん	しらす	おかゆ	 さつまいも たまねぎ だいこん	しらす	軟飯 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 さつまいもサラダ みそ汁 (大根、チンゲン菜)		
23日 (火)									
24日 (水)	おかゆ	 かぼちゃ キャベツ たまねぎ	豆腐	おかゆ	 かぼちゃ キャベツ たまねぎ	豆腐	軟飯 白系タラのトマト煮 鶏肉とキャベツのやわらか煮 みそ汁 (ごぼう、もやし)		
25日 (木)	おかゆ	 じゃがいも はくさい にんじん	ささみ	おかゆ	 じゃがいも はくさい にんじん	しらす	軟飯 鶏肉とじゃがいものほくほく煮 白菜とコーンのサラダ みそ汁 (たまねぎ、豆腐)		
26日 (金)	おかゆ	 さつまいも たまねぎ はくさい	白身魚	おかゆ	 さつまいも たまねぎ はくさい	ささみ	軟飯 助宗タラと野菜のだし煮 豚肉と白菜のやわらか煮 みそ汁 (わかめ、たまねぎ)		
27日 (土)	おかゆ	 じゃがいも チンゲン菜 にんじん	豆腐	おかゆ	 じゃがいも チンゲン菜 にんじん	白身魚	軟飯 豚肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁 (ねぎ、油揚げ)		
29日 (月)	おかゆ	 かぼちゃ にんじん たまねぎ	しらす	おかゆ	 かぼちゃ にんじん たまねぎ	しらす	軟飯 助宗タラとたまねぎのみそ煮 かぼちゃと人参のサラダ みそ汁 (油揚げ、たまねぎ)		
30日 (火)	おかゆ	 さつまいも たまねぎ チンゲン菜	ささみ	おかゆ	 さつまいも たまねぎ チンゲン菜	豆腐	軟飯 鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮 玉子と大根のサラダ みそ汁 (豆腐、わかめ)		

☆スタートして1か月以降の進め方☆

☆離乳食を1日2回にするとときは？☆



☆米や野菜に慣れた豆腐や白身魚に挑戦！
タイなど脂肪分の少ない消化吸収のよい白身魚を、赤ちゃん用スプーンひとさじから始めます。開始から2か月程度で1食10さじ程度食べられるようになるのが目安！
徐々に離乳食の水分を減らし、ヨーグルト状のかたさのものを増やしましょう♪



かたさの調節には、湯冷まし、野菜スープ、和風だしなどを使用！

湯でのばしたり、おかゆに混ぜたり、なめらかにして食べやすく♪

☆1回食が定着したら離乳食を1日2回に
離乳食スタートから1か月以上たち、主食・主菜・副菜を数種類ずつ食べられるようになって赤ちゃんもママ・パパも離乳食に慣れてきたら2回食にしてもOK
この時期も食後の母乳やミルクは欲しがるだけあげますが、1回食の離乳食+授乳から次の授乳まで3~4時間空けると満腹と空腹のリズムがつかず、2回食もスムーズに進みず！



＊離乳食、分量調節の仕方＊

1回目：(午前10時ごろ) →
普段通りにあげます

2回目：(午後2時もしくは6時ごろ) →
午前の離乳食1/3~1/2程度の量から始め、徐々に増やしていきます



9月食育だより



まだまだ汗ばむ季節ではありますが、朝晩は空気が涼しくなり、だんだんと秋の訪れを感じるようになりました。

朝晩の気温差が大きくなり、夏の疲れも出やすい時期です。

バランスの良い食事を心がけ、お出かけしやすいこの時期を楽しく過ごせるよう、体調管理に気をつけましょう



☆☆

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。

☆食料・飲料などの備蓄、十分ですか？

防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ、普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。

食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例(人数分用意しましょう)

・飲料水 3日分(1人1日3リットルが目安)

・非常食 3日分の食料として、ご飯(アルファ米など)、ビスケット、板チョコ、乾パンなど

・トイレ用ペーパー、ティッシュペーパー、携帯トイレ・簡易トイレ、マッチ、ろうそく・カセットコンロ など

※大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。

※飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておく、などの備えをしておきましょう。

※アレルギーを持つ場合は、対象アレルギーが除去された日持ちする食料の備蓄及びローリングストックを行いましょう。

☆家具の置き方工夫しましょう☆

○家具が転倒しないよう、家具は壁に固定しましょう。

○寝室や子ども部屋には、できるだけ家具を置かないようにしましょう。置く場合も、なるべく背の低い家具にするとともに倒れた時に入出口をふさいだりしないよう、家具の向きや配置を工夫しましょう。

○手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておきましょう。

☆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

○着替え

○常備薬

○体温計

○履き替えの靴

○おやつ

○毛布

○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♪

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

災害が起きる前にできること: 防災の手引き-いのちとくらしをまもるために- 首相官邸

季節の果物:リンゴについて

今年もリンゴが献立に入る季節となりました♪

リンゴは1歳半頃までの完了期までは加熱が必要とされている食材です。誤嚥のリスクを下げるためにも**加熱**をきちんと行うことが大切です。ご家庭で召し上がる際も、下記の点に気を付けましょう。

①1歳半頃までのお子様には**必ず加熱**をする。

②1歳半以降も、お子様の成長に合わせて加熱の有無・切り方等、調理方法を工夫する。

③お子様がきちんと飲み込めているか、観察する。工夫をして安全に季節の果物を楽しみましょう☆

リンゴを「完了期までは加熱して提供する」ことについては

令和6年度「教育・保育施設等における食事中の誤嚥事故防止対策に関する調査研究」を基にしております。



食材を五感で感じよう

秋といえば「食欲の秋」★

ぜひ親子で一緒に食材に触れる機会を作りましょう。例えば、【泥がついたじゃが芋】。洗う前、表面はぼこぼこを感じます。

しかし皮を剥くと、つるつとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮るとよい香りがして、ほっくりとした

食感に大変身！このように、たった1つの食材でも子供たちは実際に体感することで、食べ物がよりおいしく感じられるでしょ

う。家庭でもいろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう☆

