



# 9月離乳食献立



(後期食)

令和4年8月31日

東部保育園

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
<b>旬の食材</b> ピーマン、トマト、なすび、かぼちゃ、さつまいも、芋づる、にら、小松菜、さんま、鮭、梨、ぶどう など 			1 ごはん(軟飯) 鶏つくね オクラの煮物 スティック野菜煮 高野豆腐のみそ汁	2 ごはん(軟飯) 魚のあんかけ煮 パプリカの煮物 スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁
5 食パン 鮭の煮物 きゅうりの煮物 スティック野菜煮 人参スープ	6 ごはん(軟飯) ささみとパプリカの煮物 おから煮 スティック野菜煮 なすのみそ汁	7 ごはん(軟飯) 白身魚のほぐし煮 かぼちゃの煮物 スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	8 ごはん(軟飯) 豆腐入りつくね さつま芋の煮物 スティック野菜煮 きゃべつのみそ汁	9 ごはん(軟飯) 魚の煮付け ピーマンの煮物 スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁
12 ごはん(軟飯) ささみのほぐし煮 きゃべつサラダ スティック野菜煮 小松菜のみそ汁	13 ごはん(軟飯) 魚のあんかけ煮 じゃがいもの煮物 スティック野菜煮 人参のみそ汁	14 ごはん(軟飯) つくねハンバーグ アスパラサラダ スティック野菜煮 チンゲン菜のみそ汁	15 五目うどん きゅうりの煮物 スティック野菜煮	16 ごはん(軟飯) 鮭の煮付け おから煮 スティック野菜煮 大根のスープ
19 <b>敬老の日</b> 	20 ごはん(軟飯) ささみのほぐし煮 小松菜の和え物 スティック野菜煮 パンプキンスープ	21 納豆ごはん(軟飯) 白身魚のほぐし煮 ほうれん草の煮びたし スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	22 ごはん(軟飯) 鶏つくね さつまいもの煮物 スティック野菜煮 トマトスープ	23 <b>秋分の日</b> 
26 ごはん(軟飯) 魚の煮付け 冬瓜の煮物 スティック野菜煮 豆腐スープ	27 ごはん(軟飯) ささみの煮付け 豆腐の煮物 スティック野菜煮 さつまいものみそ汁	28 ごはん(軟飯) 鮭の煮付け 大根サラダ スティック野菜煮 玉ねぎのスープ	29 ごはん(軟飯) きゃべつ入りつくね 納豆サラダ スティック野菜煮 人参のみそ汁	30 ごはん(軟飯) 白身魚の煮付け チンゲン菜のお浸し スティック野菜煮 じゃがいものみそ汁

## 少しずつ離乳食をステップアップしていきましょう

食材は赤ちゃんの食べる様子を見ながら、大きくしていきましょう。

園では家庭の様子を聞きながら大きさや食材を増やしていきます。

急に形状を変えると、食べにくくなることがあるので、少しずつ大きくして試すといいと思います。

園では1歳から1歳3ヶ月を目安に離乳食を完了し幼児食への移行を目安にしています。

遅くても1歳6ヶ月には幼児食に移行し食事から栄養をとるようにしていけるといいですね。



### 白身魚のトマト煮

(材料)

- 白身魚・・・1切れ(15g)
- トマト・・・1/2個
- なすび・・・5g
- 玉ねぎ・・・5g
- ピーマン・・・5g
- サラダ油・・・少々

(作り方)

- ①トマトは沸かした湯にサッとくぐらせ、皮をむき3~4センチ角に切る。
- ②なすびは皮をむき、玉ねぎピーマン人参も同様に3~4センチ角に切る。
- ③フライパンにサラダ油を敷き熱し、②をサッと炒め水を1/4カップ加え、やわらかくなるまで煮る。
- ④③に白身魚を加えて火を通し、トマトを加えてひと煮たちさせる。

※食材、行事等で献立を変更することがあります。

※献立表は東部保育園HPにも掲載してあります。



# 9月離乳食献立



(中期食・後半)

令和3年8月31日

東部保育園

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
<b>旬の食材</b> ピーマン、トマト、なすび、かぼちゃ、さつまいも、芋づる、にら、小松菜、さんま、鮭、梨、ぶどう など 			1 おかゆ 人参のそぼろ煮 オクラの煮物 高野豆腐スープ	2 おかゆ 魚のあんかけ煮 パプリカの煮物 玉ねぎスープ
5 パン粥 白身魚のほぐし煮 さつまいもの煮物 人参スープ	6 おかゆ ささみとパプリカの煮物 おから煮 なすのスープ	7 おかゆ 白身魚のほぐし煮 かぼちゃの煮物 豆腐スープ	8 おかゆ 豆腐のそぼろ煮 さつまいもの煮物 きゃべつスープ	9 おかゆ 魚の煮付け ピーマンの煮物 玉ねぎスープ
12 おかゆ ささみのほぐし煮 きゃべつサラダ 小松菜スープ	13 おかゆ 魚のあんかけ煮 じゃがいもの煮物 人参スープ	14 おかゆ きゃべつのそぼろ煮 アスパラサラダ チンゲン菜スープ	15 五目うどん さつまいもの煮物	16 おかゆ 白身魚の煮付け おから煮 大根スープ
19 <b>敬老の日</b> 	20 おかゆ ささみのほぐし煮 小松菜の和え物 パンプキンスープ	21 納豆おしや 白身魚のほぐし煮 ほうれん草の煮びたし 豆腐スープ	22 おかゆ そぼろ煮 さつまいもの煮物 トマトスープ	23 <b>秋分の日</b> 
26 おかゆ 魚の煮付け 冬瓜の煮物 豆腐スープ	27 おかゆ ささみのほぐし煮 豆腐の煮物 さつまいもスープ	28 おかゆ 白身魚の煮付け 大根サラダ 玉ねぎのスープ	29 おかゆ きゃべつのそぼろ煮 納豆サラダ 人参スープ	30 おかゆ 白身魚のほぐし煮 チンゲン菜のお浸し じゃがいものスープ

## 少しずつ食材を大きくしましょう

あまり小さすぎると舌で潰す練習になりません。



## 発達に合った硬さの食材をあげましょう

舌で潰せない硬さのものを与えると「丸のみ」を覚えてしまいます。無理せず離乳食を進めることが噛む力を育てます。



もぐもぐするよ～



## 大きめに切って煮る

野菜などは初めから細かく切らず、**大きめに切って煮ると柔らかくなりやすい**です。**少しずつ水分量を減らし、形を残すようにしてモグモグする練習もしていきましょう。柔らかくなってから切り分けます。**

## 白身魚のトマト煮

(材料)  
 白身魚・・・15g  
 トマト・・・1/2個  
 なすび・・・5g  
 玉ねぎ・・・5g  
 にんじん・・・5g

(作り方)

- ①トマトは沸騰した湯にサッとくぐらせ、皮をむく。
- ②なすびは皮をむいてから、人参、玉ねぎをみじん切りにする。
- ③②をやわらかくなるまでゆでる。
- ④③に白身魚を加えて火を通し、トマトを加えてひと煮立ちさせる。

※食材、行事等で献立を変更することがあります。  
 ※献立表は東部保育園HPにも掲載してあります。