



9月離乳食献立

(中期食)

令和7年8月29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
1 五分かゆ 高野豆腐煮 じゃがいもの煮物 麩のスープ	2 五分かゆ 魚のトマト煮 小松菜の煮浸し キャベツのスープ	3 五分かゆ ささみの磯部煮 糸うりときゅうりのくずし煮 小松菜のスープ	4 パンがゆ 魚のあんかけ煮 おからの煮物 玉ねぎのスープ	5 五分かゆ 野菜のそぼろ煮 きゅうりと人参の煮物 かぼちゃのスープ
8 五分かゆ じゃがいものそぼろ煮 なすの煮物 人参のスープ	9 五分かゆ 魚のほぐし煮 高野豆腐と人参煮 豆腐のスープ	10 五分かゆ ささみのあんかけ煮 さつまいもの煮物 なすのスープ	11 五分かゆ 魚の野菜あんかけ チンゲン菜の煮浸し かぼちゃのスープ	12 五分かゆ パプリカのそぼろ煮 おから煮 キャベツのスープ
15 敬老の日 	16 五分かゆ 魚の煮付け 小松菜の白和え 麩のスープ	17 人参がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 ブロッコリーのくずし煮 豆腐のスープ	18 五分かゆ 魚の三色あんかけ 納豆煮 さつまいものスープ	19 しらすがゆ ささみのトマト煮 ほうれん草の煮浸し かぼちゃのスープ
22 煮込みうどん きゃべつの煮浸し さつまいもの煮物	23 秋分の日	24 五分かゆ かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりのくずし煮 きゃべつのスープ	25 五分かゆ 魚の磯部煮 小松菜の煮浸し 豆腐のスープ	26 納豆がゆ ささみの人参あんかけ きゅうりのくずし煮 麩のスープ
29 パンがゆ 人参のそぼろ煮 糸うりときゅうりのくずし煮 豆乳スープ	30 五分かゆ 魚のあんかけ煮 ほうれん草の煮浸し じゃがいものスープ	 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		

硬さの目安

絹ごし豆腐の硬さから徐々にバナナ程度の硬さに。□の
中の動き

舌や下あごを前後・上下・左右に動かせるようになります。

形状

おかゆは五分かゆから慣れてきたら軟飯に。
野菜類は刻みから慣れてきたら5mm角に。



成長につながる遊び食べ

離乳食に慣れてくると、食べ物を自分でつかんだり、ぐちゃぐちゃにしたりする「遊び食べ」が始まります。これは食べ物の感触を確かめ、自分で食べようとする意欲が出てきたサインです。床にシートを敷くなどの対策をして、成長の過程を見守りましょう。

魚のおろし煮

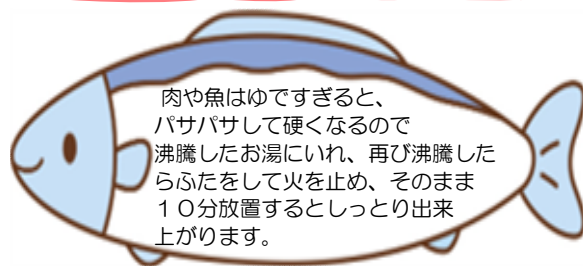
(材料)

白身魚(かれい、たらなど)・・・1切れ
大根・・・・・・・・・・・・・・・・1/8個
大根の葉(葉先)・・・・・・・・少々
だし汁・・・・・・・・・・・・・・大さじ3
(だし昆布を入れて、一緒に煮てもいいですよ)

(作り方)

- ①白身魚はゆでてほぐす。
- ②大根は皮をむいてすりおろす。
大根の葉はゆでて細かく刻む。
- ③鍋にだし汁とすりおろした大根を入れて煮立て、大根の葉を加えてひと煮する。

刺身用の魚を使用すると、骨がなく、使いやすいですよ！



肉や魚はゆですぎると、
パサパサして硬くなるので
沸騰したお湯にいれ、再び沸騰したら
ふたをして火を止め、そのまま
10分放置するとしっとり出来
上がります。



※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にも記載してあります。



9月離乳食献立

(後期食)

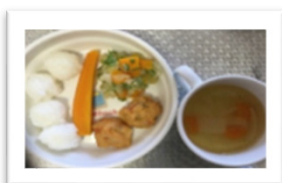
令和7年8月29日

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
1 ごはん(おかゆ) 高野豆腐煮 じゃがいも煮 スティック野菜煮 麩のスープ	2 ごはん(おかゆ) 魚のトマト煮 小松菜の煮浸し スティック野菜煮 きゃべつのみそ汁	3 ごはん(おかゆ) ささみの磯部煮 糸うりの和え物 スティック野菜煮 小松菜のみそ汁	4 食パン 魚のあんかけ煮 おからサラダ スティック野菜煮 玉ねぎのスープ	5 ごはん(おかゆ) 野菜入りつくね煮 高野豆腐煮 スティック野菜煮 かぼちゃのみそ汁
8 ごはん(おかゆ) じゃがいもおやき 春雨サラダ スティック野菜煮 人参のスープ	9 ごはん(おかゆ) 魚のほぐし煮 小松菜の白和え スティック野菜煮 麩のみそ汁	10 ごはん(おかゆ) ささみのあんかけ煮 さつまいもサラダ スティック野菜煮 なすのみそ汁	11 ごはん(おかゆ) 魚のあんかけ煮 チンゲン菜の和え物 スティック野菜煮 かぼちゃのみそ汁	12 ごはん(おかゆ) パプリカ入りハンバーグ おから煮 さつまいも煮 きゃべつのみそ汁
15 敬老の日 	16 ごはん(おかゆ) 魚の煮付け 小松菜のしろあえ スティック野菜煮 麩のみそ汁	17 人参ごはん 鶏つくね ブロッコリーサラダ スティック野菜煮 豆腐のスープ	18 ごはん(おかゆ) 魚の三色あんかけ 納豆和え スティック野菜煮 さつまいものみそ汁	19 しらすごはん ささみのトマト煮 ほうれん草の和え物 スティック野菜煮 かぼちゃのスープ
22 煮込みうどん きゃべつサラダ さつまいも煮	23 秋分の日	24 ごはん(おかゆ) かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりの和え物 スティック野菜煮 きゃべつのスープ	25 ごはん(おかゆ) 魚の磯部煮 小松菜のお浸し スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	26 納豆ご飯 ささみの人参あんかけ きゅうりの煮物 スティック野菜煮 麩のみそ汁
29 食パン 人参入りつくね 糸うりし和え物 スティック野菜煮 豆乳スープ	30 ごはん(おかゆ) 魚のあんかけ煮 ほうれん草の和え物 スティック野菜煮 じゃがいものみそ汁	 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		

保育園では、手づかみできるようにごはんはおにぎりにしたり、必ず1品はスティック野菜をつけています。手づかみ食べは、**食べる意欲にもつながります**ので、是非お家の方でも自分で食べることを楽しませてあげてください。



朝ごはんの役割

暑い日が続き、夏の疲れも出やすい時期です。朝起きたばかりの脳や体はエネルギー不足で電池が切れているような状態です。朝ごはんは一日の元気の源です。早寝、早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気にスタートしましょう。

朝ごはんスイッチON



頭がON

ごはんに含まれるブドウ糖で脳が目覚める。

体がON

体温が上がり、体の機能が目覚める。

おなかON

陽が刺激され、排便を促す。



たくさん
食べるよ～



※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にも記載してあります。