



9月離乳食予定献立表



9月	昼 食						おやつ
	離乳後期（9～11ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳前期（5～6ヶ月）		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
1 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/キャベツ/もやし/ピーマン	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/キャベツ/ピーマン	だし汁		
	煮浸し	白菜/わかめ	煮浸し	白菜/わかめ	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/キャベツ/白菜	
	果物	バナナ	果物	バナナ			
2 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ホットケーキ （きなこ） 育児用ミルク
	貝だくさんみそ汁	大根/山東菜/人参	貝だくさんみそ汁	大根/山東菜/人参	だし汁		
	豆腐の野菜あんかけ	豆腐/玉ねぎ/パプリカ	豆腐の野菜あんかけ	豆腐/玉ねぎ/パプリカ	野菜ペースト	大根/山東菜/人参/玉ねぎ	
	煮浸し	モーウィ/コーン	煮浸し	モーウィ/コーン	豆腐ペースト	豆腐	
3 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	キャベツのみそ汁	キャベツ/かぼちゃ	キャベツのみそ汁	キャベツ/かぼちゃ	だし汁		
	煮魚（アーサソース）	魚/アーサ	煮魚（アーサソース）	魚/アーサ	野菜ペースト	キャベツ/かぼちゃ/人参/玉ねぎ	
	炒め煮	豆類/キャベツ/玉ねぎ/もやし/人参	炒め煮	豆類/キャベツ/玉ねぎ/人参	白身魚ペースト	魚	
4 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも/レタス/人参	じゃがいもの味噌汁	じゃがいも/レタス/人参	だし汁		
	肉の柔らか煮	肉	肉の柔らか煮	肉	野菜ペースト	じゃがいも/レタス/人参/ほうれん草	
	白和え	ほうれん草/人参/豆腐	白和え	ほうれん草/人参/豆腐	豆腐ペースト	豆腐	
5 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	冬瓜のみそ汁	冬瓜/わかめ	冬瓜のみそ汁	冬瓜/わかめ	だし汁		
	豆腐ハンバーグ	豆腐/肉/玉ねぎ	豆腐のそぼろ煮	豆腐/肉/玉ねぎ	野菜ペースト	じゃが芋/きゅうり/小松菜	
	蒸し野菜	かぼちゃ/さつまいも	蒸し野菜	かぼちゃ/さつまいも	豆腐ペースト	豆腐	
6 土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	大根のみそ汁	大根	大根のみそ汁	大根	だし汁		
	豆腐のあんかけ	豆腐/じゃが芋/玉ねぎ	豆腐のあんかけ	豆腐/じゃが芋/玉ねぎ	野菜ペースト	大根/じゃが芋/玉ねぎ	
	茹でブロッコリー	ブロッコリー	茹でブロッコリー	ブロッコリー	豆腐ペースト	豆腐	
8 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	大根の味噌汁	大根	大根の味噌汁	大根	だし汁		
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	大根/人参/玉ねぎ	
	炒め煮	人参/玉ねぎ/ピーマン	炒め煮	人参/玉ねぎ/ピーマン	白身魚ペースト	魚	
9 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	蒸しパン 育児用ミルク
	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/キャベツ/人参	肉と野菜の柔らか煮	肉/キャベツ/人参	野菜ペースト	かぼちゃ/キャベツ/人参	
10 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	焼いち（茹で） 育児用ミルク
	豆腐のみそ汁	豆腐/人参/わかめ	豆腐のみそ汁	豆腐/人参/わかめ	だし汁		
	魚と野菜の柔らか煮	魚/玉ねぎ/ほうれん草	魚と野菜の柔らか煮	魚/玉ねぎ/ほうれん草	野菜ペースト	人参/玉ねぎ/ほうれん草/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり	白身魚ペースト	魚	
11 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	冬瓜のみそ汁	冬瓜/わかめ	冬瓜のみそ汁	冬瓜/わかめ	だし汁		
	豆腐ハンバーグ	豆腐/肉/玉ねぎ	豆腐のそぼろ煮	豆腐/肉/玉ねぎ	野菜ペースト	じゃが芋/きゅうり/小松菜	
	蒸し野菜	かぼちゃ/さつまいも	蒸し野菜	かぼちゃ/さつまいも	豆腐ペースト	豆腐	
12 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物（バナナ） 育児用ミルク
	なすのみそ汁	なす	なすのみそ汁	なす	だし汁		
	肉じゃが風	肉/玉ねぎ/人参/じゃがいも	肉じゃが風	肉/玉ねぎ/人参/じゃがいも	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/じゃが芋/キャベツ	
	煮浸し	キャベツ/きゅうり	煮浸し	キャベツ/きゅうり			
13 土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥～トースト （きなこ） 育児用ミルク
	白菜の味噌汁	白菜/わかめ	白菜の味噌汁	白菜/わかめ	だし汁		
	そぼろ煮	肉/豆腐/なす/人参/トマト	そぼろ煮	肉/豆腐/なす/人参/トマト	野菜ペースト	白菜/人参/トマト	
	果物	りんご	果物	りんご	豆腐ペースト	豆腐	
16 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/キャベツ/もやし/ピーマン	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/キャベツ/ピーマン	だし汁		
	煮浸し	白菜/わかめ	煮浸し	白菜/わかめ	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/キャベツ/白菜	
	果物	バナナ	果物	バナナ			

9月	昼 食						おやつ
	離乳後期（9～11ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳前期（5～6ヶ月）		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
17 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	焼いも（茹で） 育児用ミルク
	トマトスープ	トマト/玉ねぎ	トマトスープ	トマト/玉ねぎ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/キャベツ/人参/ブロッコリー	肉と野菜の柔らか煮	肉/キャベツ/人参/ブロッコリー	野菜ペースト	トマト/玉ねぎ/人参/キャベツ/ブロッコリー	
18 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥～トースト 育児用ミルク
	キャベツのみそ汁	キャベツ/人参/わかめ	キャベツのみそ汁	キャベツ/人参/わかめ	だし汁		
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/小松菜	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/小松菜	野菜ペースト	キャベツ/人参/玉ねぎ/小松菜	
19 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物（オレンジ） 育児用ミルク
	冬瓜のみそ汁	冬瓜/肉	冬瓜のみそ汁	冬瓜/肉	だし汁		
	豆腐の炒め煮	豆腐/キャベツ/人参/もやし	豆腐の炒め煮	豆腐/キャベツ/人参/もやし	野菜ペースト	冬瓜/キャベツ/人参/きゅうり	
20 土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おしや 育児用ミルク
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/キャベツ/もやし/ピーマン	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/キャベツ/もやし/ピーマン	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/キャベツ	
22 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物（バナナ） 育児用ミルク
	冬瓜のスープ	冬瓜	冬瓜のスープ	冬瓜	だし汁		
	煮魚	魚/玉ねぎ	煮魚	魚/玉ねぎ	野菜ペースト	冬瓜/玉ねぎ/人参	
24 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草/人参/豆腐/わかめ	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草/人参/豆腐/わかめ	だし汁		
	白菜と肉のやわらか煮	白菜/肉	白菜と肉のやわらか煮	白菜/肉	野菜ペースト	ほうれん草/人参/白菜	
25 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	大根のみそ汁	大根/人参	大根のみそ汁	大根/人参	だし汁		
	炒め煮	肉/キャベツ/からし菜/もやし	炒め煮	肉/キャベツ/からし菜	野菜ペースト	大根/人参/キャベツ	
26 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物（梨） 育児用ミルク
	豆腐のみそ汁	豆腐/なす	豆腐のみそ汁	豆腐/なす	だし汁		
	煮魚	魚/人参/玉ねぎ	煮魚	魚/人参/玉ねぎ	野菜ペースト	人参/玉ねぎ/きゅうり	
27 土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	焼いも（茹で） 育児用ミルク
	キャベツスープ	キャベツ/玉ねぎ	キャベツスープ	キャベツ/玉ねぎ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/人参	
29 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	じゃがいものスープ	じゃが芋/コーン	じゃがいものスープ	じゃが芋/コーン	だし汁		
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	野菜ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/人参/レタス/きゅうり	
30 火	スパゲティの柔らか煮	スパゲティ/肉/玉ねぎ/なす/人参/トマト	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	野菜スープ	キャベツ/トマト	野菜スープ	キャベツ/トマト	だし汁		
	果物	バナナ	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/なす	野菜ペースト	キャベツ/トマト/玉ねぎ/人参	

* 離乳初期の野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることを慣らすため食材ごとのペーストを準備します

* お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々に合わせて無理なくすすめていきます

* 食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください

令和7年9月
あおいこども園（浦添市統一献立参考）

9月予定献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前のおやつ	1 動物ビスケット	2 ハーベストセサミ	3 焼き芋	4 豆乳（フルーツ味）	5 胚芽ビスケット	6 カルシウムせんべい
昼食	ミーゴレン（インドネシア） 白菜の和え物 ヨーグルト パナナ	ごはん 沖縄風みそ汁 豚肉のしょうが焼き モーウイのサラダ	ごはん みそ汁（キャベツ） 揚げ魚のアーサソース 麩チャンプルー 黄桃	マージンごはん みそ汁（人参） 鶏肉の照り焼き パイン缶 ほうれん草の白和え	ごはん みそ汁（冬瓜） トマト ふんわりナゲット かぼちゃとさつま芋のサラダ	鮭わかめおむすび 豚汁 ブロッコリーのサラダ
3時のおやつ	手作りちんすこう りんご 牛乳	もちもちボールドーナツ 牛乳	黒糖くずもち 牛乳	チーズスコーン 牛乳	ごまフレーク 牛乳 りんご	亀の甲せんべい りんご 牛乳
午前のおやつ	8 ビスコ	9 棒チーズ	10 丸ボウロ	11 バナナ1/2本	12 五穀のビスケット	13 タンナファクルー
昼食	ごはん みそ汁（大根） 白身魚のくわ茶焼き 人参いりちー オレンジ	麦ごはん みそ汁（かぼちゃ） ポークピカタ コールスローサラダ	ごはん みそ汁（豆腐） 鮭のグラタン風 ごぼうサラダ パイン缶	マーボー丼 みそ汁（じゃがいも） ぶどうジュース	秋野菜カレー キャベツの和え物 きになる野菜	スタミナ丼 みそ汁（白菜） りんご
3時のおやつ	マドレーヌ 牛乳	黒糖蒸パン 牛乳	雪の宿 牛乳	やわらかおかき オレンジ 牛乳	タンナファクルー バナナ 牛乳	きな粉サンド 牛乳
午前のおやつ	15	16 ミレービスケットノン フライ	17 ソフトせんべい	18 カルシウムせんべい	19 まがりせんべい	20 ハーベストセサミ
昼食	けいろう ひ 敬老の日 	ベジタブルカレー 切干大根のサラダ(和風) 野菜ジュース	お子様ランチ ミネストローネ 鶏のから揚げ すいか ブロッコリーのサラダ	三色ごはん みそ汁（わかめ） いんげんごまマヨ和え	ごはん イナムドゥチ 豆腐チャンプルー 春雨の和え物 パイン缶	焼きそば みそ汁（じゃが芋） バナナ ヨーグルト
3時のおやつ		きな粉クッキー りんご 牛乳	チーズケーキ 牛乳	トライアングル 牛乳	焼麩のフレンチトースト オレンジ 牛乳	おにぎり（ごまみそ焼き） お茶・麦茶
午前のおやつ	22 ぶどうゼリー（Fe）	23	24 バナナ1/2本	25 クラッカー	26 豆乳ウエハース	27 麦菓子
昼食	ごはん 冬瓜のすり流し スルルーの南蛮漬け 昆布いりちー 黄桃	しゅうぶんのひ 秋分の日 	ごはん みそ汁（ほうれん草） 鶏手羽元のさっぱり煮 白菜の和え物 黄桃	ごはん みそ汁（大根） 豚肉のケチャップ和え からし菜炒め パイン缶	ごはん 味噌汁（なす） さんまの蒲焼 きゅうりともやしの和え物	ハヤシライス いんげんの和え物 棒チーズ
3時のおやつ	まがりせんべい 牛乳		フレークバー 牛乳	オレンジクリームゼリー 柿 牛乳	お米deガトーショコラ 梨 牛乳	焼き芋 牛乳
午前のおやつ	29 野菜スティック	30 はちちゃ棒	9月1日は防災の日 ご家庭で非常食は備えていますか？常温保存のできる食材を最低でも1人3日分は必要と言われています。 非常食を備えていないご家庭でも、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう！ 			
昼食	チキンライス じゃが芋とコーンのスープ スタミナサラダ	なすのミートソーススパゲティ パンパンジーサラダ バナナ ジョアブレーン				
3時のおやつ	もずくのヒラヤーチー 牛乳	ツナマヨおむすび 桑茶				

9月予定献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前のおやつ	1 動物ビスケット	2 ハーベストセサミ	3 焼き芋	4 豆乳（フルーツ味）	5 胚芽ビスケット	6 カルシウムせんべい
昼食	ミーゴレン（インドネシア） 白菜の和え物 ヨーグルト パナナ	ごはん 沖縄風みそ汁 豚肉のしょうが焼き モウイのサラダ	ごはん みそ汁（キャベツ） 揚げ魚のアーサソース 麩チャンプルー 黄桃	マージンごはん みそ汁（人参） 鶏肉の照り焼き パイン缶 ほうれん草の白和え	ごはん みそ汁（冬瓜） トマト ふんわりナゲット かぼちゃとさつま芋のサラダ	鮭わかめおむすび 豚汁 ブロッコリーのサラダ
3時のおやつ	手作りちんすこう りんご 牛乳	もちもちボールドーナツ 牛乳	黒糖くずもち 牛乳	チーズスコーン 牛乳	ごまフレーク 牛乳 りんご	亀の甲せんべい りんご 牛乳
午前のおやつ	8 ビスコ	9 棒チーズ	10 丸ポウロ	11 バナナ1/2本	12 五穀のビスケット	13 タンナファクルー
昼食	ごはん みそ汁（大根） 白身魚のくわ茶焼き 人参いりちー オレンジ	お弁当会	ごはん みそ汁（豆腐） 鮭のグラタン風 ごぼうサラダ パイン缶	マーボー丼 みそ汁（じゃがいも） ぶどうジュース	秋野菜カレー キャベツの和え物 きになる野菜	スタミナ丼 みそ汁（白菜） りんご
3時のおやつ	マドレーヌ 牛乳	黒糖蒸パン 牛乳	雪の宿 牛乳	やわらかおかき オレンジ 牛乳	タンナファクルー バナナ 牛乳	きな粉サンド 牛乳
午前のおやつ	15	16 ミレービスケットノン フライ	17 ソフトせんべい	18 カルシウムせんべい	19 まがりせんべい	20 ハーベストセサミ
昼食	けいろう ひ 敬老の日 	ベジタブルカレー 切干大根のサラダ(和風) 野菜ジュース	お子様ランチ ミネストローネ 鶏のから揚げ すいか ブロッコリーのサラダ	三色ごはん みそ汁（わかめ） いんげんごまマヨ和え	ごはん イナムドゥチ 豆腐チャンプルー 春雨の和え物 パイン缶	焼きそば みそ汁（じゃが芋） バナナ ヨーグルト
3時のおやつ		きな粉クッキー りんご 牛乳	チーズケーキ 牛乳	トライアングル 牛乳	焼麩のフレンチトースト オレンジ 牛乳	おにぎり（ごまみそ焼き） お茶・麦茶
午前のおやつ	22 ぶどうゼリー（Fe）	23	24 バナナ1/2本	25 クラッカー	26 豆乳ウエハース	27 麦菓子
昼食	ごはん 冬瓜のすり流し スルルーの南蛮漬け 昆布いりちー 黄桃	しゅうぶんのひ 秋分の日 	ごはん みそ汁（ほうれん草） 鶏手羽元のさっぱり煮 白菜の和え物 黄桃	ごはん みそ汁（大根） 豚肉のケチャップ和え からし菜炒め パイン缶	ごはん 味噌汁（なす） さんまの蒲焼 きゅうりともやしの和え物	ハヤシライス いんげんの和え物 棒チーズ
3時のおやつ	まがりせんべい 牛乳		フレークバー 牛乳	オレンジクリームゼリー 柿 牛乳	お米deガトーショコラ 梨 牛乳	焼き芋 牛乳
午前のおやつ	29 野菜スティック	30 はちャ棒	9月1日は防災の日 ご家庭で非常食は備えていますか？常温保存のできる食材を最低でも1人3日分は必要と言われています。 非常食を備えていないご家庭でも、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう！ 			
昼食	チキンライス じゃが芋とコーンのスープ スタミナサラダ	なすのミートソーススパゲティ パンパンジーサラダ バナナ ジョアブレーン				
3時のおやつ	もずくのヒラヤーチー 牛乳	ツナマヨおむすび 桑茶				

日付	材 料 名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
1月	沖縄そば(麺)、○小麦粉、○油、○三温糖、油	豚バラ肉スライス、豚ロース スライス、ちくわ(無卵白)、○加工乳、ヨーグルト60g、わかめ(乾)	○りんご、キャベツ、白菜、玉ねぎ、人参、太もやし、ピーマン、パナナ
2月	胚芽米、○ホットケーキ粉、○タピオカでん粉、○揚げ油、○三温糖、油、新玄	豚肩ロース(脂身つき)、豆腐、○納豆、○豆腐、○揚げ油、○牛乳、かにかまぼこ、○きな粉、○加工乳	大根、モウイ、玉ねぎ、山東菜、人参、パプリカ(赤)、パプリカ(黄)、コーン缶、しょうが
3月	胚芽米、○粉黒糖、○芋くず、揚げ油、○タピオカでん粉、片栗粉、小麦粉、油、新玄、◎焼き芋	キングフィレ(切り身・骨なし)、卵、豚バラ肉スライス、○きな粉、車軸、○加工乳、アーサ(乾燥)	キャベツ、栗かぼちゃ、太もやし、玉ねぎ、人参、にら、ねぎ
4月	胚芽米、○小麦粉、じゃがいも、○無塩バター、○グラニュー糖、マヨネーズ、マージン(もちきひ)、片栗粉、砂糖、油、すりごま(白)	鶏もも肉(皮付き)、豆腐、○牛乳、とりさきみ、○カルピス、○加工乳、○粉チーズ、◎豆乳(フルーツ味)	ほうれん草(冷凍・国産)、レタス、人参
5月	胚芽米、さつまいも、油、片栗粉、押麦、マヨネーズ、○白煎りごま、○黒煎りごま、○チョコクリスピー、○コーンフレーク(プレーン)、○無塩バター、新玄	鶏ひき肉、豆腐、鶏もも肉(皮なし)、切れてるチーズ、油揚げ、○加工乳、わかめ(乾)	○りんご、冬瓜、トマト、栗かぼちゃ、玉ねぎ、○レーズン、ねぎ
6月	胚芽米、じゃがいも、ごまドレッシング、白煎りごま	豆腐、グーヤー(豚うで肉)、鮭フレーク、○加工乳	ブロッコリー(冷凍)、○りんご、大根、コーン缶、ささがきごぼう、切りこんにゃく、長ねぎ、干し椎茸
8月	胚芽米、○無塩バター、○小麦粉、○砂糖、パン粉、マヨネーズ、オリーブ油、○アーモンドパウダー、油、新玄	キングフィレ(切り身・骨なし)、○卵、ベーコン、油揚げ、粉チーズ、○加工乳、プリンセスウインナー	オレンジ、大根、人参、玉ねぎ、ピーマン、ねぎ、にんにく、パセリ
9月	米、○強力粉、○粉黒糖、小麦粉、押麦、マヨネーズ、有塩バター、砂糖	豚肉(ロース・皮下脂肪なし)、○牛乳、卵、油揚げ、○加工乳、◎棒チーズ	キャベツ、栗かぼちゃ、しめじ、にんじん
10月	○胚芽米、○油、小麦粉、マヨネーズ、○黒煎りごま、すりごま(白)	生鮭(切り身・骨無し)、豆腐、保乳(調理用)、生クリーム、ピザ用チーズ、シーチキン、○加工乳、わかめ(乾)	干切りごぼう、玉ねぎ、ほうれん草(冷凍・国産)、きゅうり、人参、しめじ、ねぎ
11月	胚芽米、じゃがいも、油、砂糖	豆腐、鶏ひき肉、グーヤー(豚うで肉)、○加工乳	グリコ 幼児ぶどう、○オレンジ、玉ねぎ、人参、しいたけ、長ねぎ、◎パナナ
12月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、○無塩バター、押麦、小麦粉	合びき肉、○牛乳、○卵、シーチキン、○加工乳	玉ねぎ、キャベツ、人参、○パナナ、なす、きゅうり、エリンギ、しめじ
13月	胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、揚げ油、○有塩バター、○グラニュー糖、片栗粉、三温糖、ごま油	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、○きな粉、○加工乳、わかめ(乾)	なす、りんご、白菜、トマト、人参、しめじ、長ねぎ、ねぎ
16月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、押麦、ごま油、○粉糖、三温糖、小麦粉	合びき肉、○卵、○きな粉、○加工乳	アンパンマンやさいとりんご、○りんご、玉ねぎ、人参、きゅうり、トマト、なす、干切り大根(乾)
17月	胚芽米、片栗粉、油、マヨネーズ、マカロニ、砂糖、新玄	鶏もも肉(皮なし)、ホーク缶(減塩さばム)、シーチキン、○牛乳(県産 成分無調整)	スイカ、ブロッコリー(冷凍)、キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト水魚缶(カット)、トマト、セロリ、にんにく、しょうが
18月	胚芽米、○サンドイッチ用食パン(卵不使用)、○無塩バター、○小麦粉、○三温糖、マヨネーズ、油、すりごま(白)、三温糖	合びき肉、卵、○卵、○クリームチーズ、○加工乳、わかめ(乾)、豆腐	小松菜、いんげん(冷凍)、人参、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、コーン缶
19月	胚芽米、○焼酎、○砂糖、春雨、○無塩バター、油、三温糖、ごま油、新玄	厚揚げ、グーヤー(豚うで肉)、○牛乳、豚三枚肉(皮なし)、カステラかまぼこ、スライスハム(卵不使用)、シーチキン、○加工乳	○オレンジ、冬瓜、きゅうり、イナムドゥチ用切りこんにゃく、キャベツ、もやし、人参、にら、干し椎茸
20月	中華麺(蒸し)、○胚芽米、じゃがいも、油、○白煎りごま、○砂糖、○ごま油	豚ロース スライス、豚バラ肉スライス、ヨーグルト60g、あおのり	キャベツ、玉ねぎ、人参、太もやし、ピーマン、えのきだけ、ねぎ、パナナ
22月	胚芽米、油、押麦、片栗粉、三温糖、新玄	スルメ(きびなご)、卵、グーヤー(豚うで肉)、豚三枚肉(皮なし)、鶏みね肉、○加工乳、キングフィレ(切り身・骨なし)	冬瓜、人参、切りこんにゃく、ねぎ
24月	胚芽米、○コーンフレーク(プレーン)、○マーガリン、○チョコクリスピー、三温糖、新玄	鶏手羽元、豆腐、ちくわ(無卵白)、○加工乳、わかめ(乾)、鶏ささ身	白菜、ほうれん草、人参、ねぎ、◎パナナ
25月	胚芽米、○グラニュー糖、マージン(もちきひ)、油、片栗粉、白煎りごま、三温糖	豚肉(ロース・脂身付)、厚揚げ、○生クリーム、コンビーフハッシュ、油揚げ、○加工乳、○セーラン	○100%オレンジジュース、大根、キャベツ、○柿、太もやし、からし菜、人参、ねぎ
26月	胚芽米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、新玄	さんま(開き・中骨なし)、豆腐、○牛乳(県産成分無調整)、わかめ(乾)、キングフィレ(切り身・骨なし)	○梨、きゅうり、なす、太もやし、ねぎ
27月	胚芽米、○焼き芋、油、新玄	牛ロース薄切り、棒チーズ、○加工乳、魚肉ソーセージ	玉ねぎ、いんげん(冷凍)、スライスマッシュルーム水魚、人参、しめじ
29月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、大豆水魚、○塩抜きもも肉、○シーチキン、シーチキン、スキムミルク(粉末)、○加工乳	クリームコーン缶、玉ねぎ、レタス、きゅうり、人参、ピーマン、コーン缶、○人参、○にら
30月	スバゲティ(1.4mm)、○胚芽米、○マヨネーズ、○マージン(もちきひ)、オリーブ油、三温糖、白煎りごま	合びき肉、鶏ささ身、○シーチキン、○味のり	玉ねぎ、トマト、きゅうり、人参、なす、スライスマッシュルーム水魚、キャベツ、トマトピューレ、トマト水魚缶(カット)、パナナ

給食だより9月号

大豆製品を食卓へ！～健康な体は毎日の食事から～

大豆は「畑の肉」とも呼ばれるほど栄養満点な食材。子どもの成長に欠かせない良質なタンパク質をはじめ、食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンB群、イソフラボンなど、たくさんの栄養素が含まれています。ご家庭でも、ぜひ大豆製品を積極的に食卓に取り入れてみませんか？

★なぜ、大豆に注目するの？

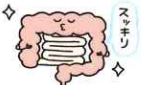
現代の食生活では、どうしても肉類に偏りがちです。もちろん、肉は大切なタンパク質源の一つですが、脂質やコレステロールの摂取過多には注意が必要です。一方で、大豆は、良質な植物性タンパク質を豊富に含みながら、脂質は控えめ。さらに、肉類には少ない食物繊維や、私たちの健康をサポートする様々な栄養成分が含まれています。子どもの健やかな成長のためにも、家族の健康維持のためにも、日々の食事に大豆製品を上手に取り入れることが大切なのです。

★大豆の魅力

良質なタンパク質が豊富

食物繊維でお腹すっきり！

ミネラル豊富で元気いっぱい！



★主菜に大豆製品を取り入れるメリット

1・家計にやさしい！

一般的に、肉や魚に比べて安価なものが多く、食費の節約につながります。

2・脂質を抑えてヘルシーに！

肉類に比べて脂質、特に飽和脂肪酸が少ないため、健康的です。飽和脂肪酸は過剰に摂取すると、血液中のLDLコレステロールが増加する傾向があります。LDLコレステロールは、血管壁にプラークを形成し、動脈硬化を進行させる原因の一つと考えられています。

3・肥満の予防につながる！

大豆製品は低カロリーだけでなく、食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は、消化に時間がかかるため、満腹感が持続しやすく、食べ過ぎを防ぐ効果が期待できます。また、腸内環境を整えることで、代謝の改善にもつながる可能性があります。

4・和・洋・中、どんな料理でも使える！



洋食：豆腐ハンバーガー



中華：マーボー豆腐



和食：湯豆腐、揚げ出し豆腐

★身近な大豆製品と活用法

種類	活用法
豆腐	絹ごし豆腐、木綿豆腐、充填豆腐など種類も豊富。冷奴、味噌汁、炒め物、あんかけ、離乳食など、様々な料理に活用できます。消化吸収も良く、お子様からお年寄りまで、どの年代でも食べやすい食材です。
厚揚げ(生揚げ)	豆腐を水切りし、高温の油で揚げたものです。表面は香ばしく、中はふっくらとした食感が楽しめます。そのまま焼いたり、煮込んだり、炒めたりと、様々な調理法で手軽においしく食べられます。
高野豆腐	乾燥しているため、常温で長期保存できます。煮物、かきめ、揚げ物、あんかけなど、和食を中心に様々な料理に活用できます。細かく刻んでひき肉の代わりにするなど、アレンジも可能です。
納豆	発酵食品ならではの栄養価の高さが魅力。独特の風味とネバネバが苦手なお子様には、細かく刻んでご飯に混ぜたり、卵焼きに混ぜたりするのもおすすめです。
油揚げ	豆腐を揚げたもので、煮物や炒め物、ボリュームアップにも役立ちます。みそ汁の具として定番で、油のコクと旨味が加わって、他の具(野菜)をおいしく食べることが出来ます。
しょうゆみそ	和食に欠かせない調味料。炒め物の味付けや、肉や魚のみそ漬けなど、様々な料理に深みと風味を与えます。
きな粉	大豆を炒って粉にしたもの。お餅やヨーグルト、牛乳に混ぜたり、お菓子の材料にも使えます。香ばしい風味と優しい甘さが特徴です。
豆乳	大豆をすりつぶして煮た液体。そのまま飲むのももちろん、シチューやスープ、スムージーなどにも使えます。牛乳とは違い常温で保存ができるので、非常食としても活用できます。
蒸し大豆	大豆を蒸した製品です。ゆで大豆よりもふっくら、手頃な面積で、多様な料理に使うことができます。また、常温で保存ができるので、常備品、非常食としても活用できます。

★食卓への取り入れ方

1・まずは、一品プラスしてみる

毎日の食事に「納豆」や「冷奴」など、手軽な大豆製品を一品プラスしてみましょう。



ポテトサラダに「蒸し大豆」



みそ汁の具として「ひきわり納豆」

2・いつもの料理にプラスしてみる

いつも食べ慣れている料理に大豆製品をプラスしてバリエーションを増やしましょう。



砂糖入り「きな粉」をまぶして簡単おはぎ