



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 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	午後3：00 8・9ヶ月頃から 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		
			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	
2 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	具だくさんみそ汁	大根/山東菜/人参	具だくさんみそ汁	大根/山東菜/人参	だし汁		
	野菜あんかけ	豆腐/肉/玉ねぎ/パプリカ	野菜あんかけ	豆腐/肉/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	モーウイ/コーン	煮浸し	モーウイ/コーン	豆腐ペースト	豆腐	
3 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじゃ 育児用ミルク
	冬瓜汁	冬瓜	冬瓜汁	冬瓜	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	冬瓜/人参/玉ねぎ	
	柔らか煮	玉ねぎ/人参/ピーマン	柔らか煮	玉ねぎ/人参/ピーマン	白身魚ペースト	魚	
4 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物（バナナ） 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 土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ホットケーキ 育児用ミルク
	豚汁風	大根/じゃが芋/豆腐/肉	豚汁風	大根/じゃが芋/豆腐/肉	だし汁		
	茹で野菜	ブロッコリー	茹で野菜	ブロッコリー	野菜ペースト	大根/じゃが芋/ブロッコリー	
					豆腐ペースト	豆腐	
7 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 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	
					豆腐ペースト	豆腐	
8 火	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		
	柔らか煮	魚/人参/玉ねぎ	柔らか煮	魚/人参/玉ねぎ	野菜ペースト	大根/人参/玉ねぎ	
					白身魚ペースト	魚	
9 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		
	柔らか煮	魚/人参/玉ねぎ	柔らか煮	魚/人参/玉ねぎ	野菜ペースト	キャベツ/かぼちゃ/人参/玉ねぎ	
					白身魚ペースト	魚	
10 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ヒラヤーチー 育児用ミルク
	じゃがいものみそ汁	じゃが芋/人参	じゃが芋の味噌汁	じゃが芋/人参	だし汁		
	麻婆豆腐風	肉/豆腐/玉ねぎ/人参	麻婆豆腐風	肉/豆腐/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	じゃが芋/人参/玉ねぎ	
					豆腐ペースト	豆腐	
11 金	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	冬瓜/玉ねぎ/かぼちゃ/さつまいも	
	蒸し（茹で）野菜	かぼちゃ/さつまいも	蒸し（茹で）野菜	かぼちゃ/さつまいも	豆腐ペースト	豆腐	
12 土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	トマトスープ	玉ねぎ/トマト	トマトスープ	玉ねぎ/トマト	だし汁		
	そぼろ煮	肉/じゃがいも/人参/なす	そぼろ煮	肉/じゃがいも/人参/なす	野菜ペースト	玉ねぎ/じゃがいも/人参/トマト/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり/人参	煮浸し	きゅうり/人参			
14 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	ポテトスープ	じゃが芋/コーン	ポテトスープ	じゃが芋/コーン	だし汁		
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/ピーマン/人参	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/ピーマン/人参	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/レタス/きゅうり	
	煮浸し	レタス/きゅうり	煮浸し	レタス/きゅうり			
15 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	豆腐のみそ汁	豆腐/なす/わかめ	豆腐のみそ汁	豆腐/なす/わかめ	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	
	煮浸し	もやし/きゅうり	煮浸し	きゅうり			

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		
16 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 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	
	果物	スイカ	果物	スイカ			
17 木	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
	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	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり	豆腐ペースト	豆腐	
18 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物（梨） 育児用ミルク
	すまし汁	白菜/わかめ	すまし汁	白菜/わかめ	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/白菜	
	果物	バナナ	果物	バナナ			
19 土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 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/かぼちゃ	
	茹で（蒸し）野菜	かぼちゃ	茹で（蒸し）野菜	かぼちゃ	豆腐ペースト	豆腐	
24 木	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/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	
	煮浸し	いんげん/人参					
25 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物（梨） 育児用ミルク
	野菜スープ	白菜/玉ねぎ	野菜スープ	白菜/玉ねぎ	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	白菜/玉ねぎ/キャベツ/人参	
	果物	オレンジ	果物	オレンジ			
26 土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	キャベツスープ	キャベツ/コーン	キャベツスープ	キャベツ/コーン	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	
28 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	野菜スープ	なす/玉ねぎ	野菜スープ	なす/玉ねぎ	だし汁		
	煮魚	肉/人参/玉ねぎ/じゃが芋	煮魚	肉/人参/玉ねぎ/じゃが芋	野菜ペースト	人参/玉ねぎ/じゃが芋/ブロッコリー	
	おかか煮	ブロッコリー	茹で（蒸し）野菜	ブロッコリー			
29 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	豆腐のみそ汁	豆腐/わかめ	豆腐のみそ汁	豆腐/わかめ	だし汁		
	炒め煮	肉/玉ねぎ/ほうれん草	柔らか煮	肉/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	人参/きゅうり	煮浸し	人参/きゅうり	白身魚ペースト	魚	
30 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	大根のみそ汁	大根/人参	大根のみそ汁	大根/人参	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	大根/人参/玉ねぎ/ほうれん草	

* 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8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	9月1日は 防災の日 	1 ミレービスケット ノンフライ	2 ハーベストセサミ	3 丸ポウロ	4 焼き芋	5 豆乳ウエハース
昼食		なすのミートソースパグティ パンパンジーサラダ ジョア（マスカット）	ごはん 沖縄風みそ汁 豚肉のしょうが焼き モウイサラダ	ごはん 冬瓜のすり流し 揚げ魚のアーサソース 人参いりちー 黄桃	ごはん みそ汁（じゃが芋） 鶏肉の照り焼き ほうれん草の白和え パイン缶	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		ツナマヨおむすび 桑茶	星たべよ りんご 牛乳	黒糖くすもち 麦茶	まがりせんべい バナナ 牛乳	チョコパン 牛乳
午前のおやつ	7 豆乳（フルーツ味）	8 バナナ	9 野菜スティック	10 ぶどうゼリー	11 五穀ビスケット	12 星たべよ
昼食	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） 白身魚のくわ茶焼き 昆布いりちー パイン缶	ごはん みそ汁 スルルーの南蛮漬け 麩チャンプルー 黄桃	マーボー丼 みそ汁（じゃが芋） りんごジュース	ごはん みそ汁（じゃが芋） ふんわりナゲット トマト かぼちゃとさつまいものサラダ	ベジタブルカレー サラダ ジュース
3時のおやつ	雪の宿 りんご 牛乳	タンナファクルー 牛乳	リッツ オレンジ 牛乳	もずくのヒラヤーチー 麦茶	マリービスケット バナナ 牛乳	チョコスティックパン 牛乳
午前のおやつ	14 ソフトせんべい	15 ビスコ	16 カルシウムせんべい	17 まがりせんべい	18 動物ビスケット	19 麦菓子
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	ごはん みそ汁 さんまの蒲焼き きゅうりともやしの和え物	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	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	ミーゴレン（インドネシア） 白菜の和え物 ヨーグルト バナナ	スタミナ丼 みそ汁 かぼちゃサラダ
3時のおやつ	さつま芋のかき揚げ 麦茶	ぼたぼた焼き りんご 牛乳	チーズケーキ 牛乳	もちもちポールドーナツ 麦茶	ちんすこう 梨 牛乳	ビスコ 黄桃 牛乳
午前のおやつ	21	22	23	24 バナナ	25 クラッカー	26 ルヴァン
昼食	けいろう ひ 敬老の日 	こくみん きゅうじつ 国民の休日 	しゅうぶんのひ 秋分の日 	三色ごはん みそ汁（わかめ） いんげんのごまマヨ和え	麦ごはん コンソメスープ ハンバーグ コールスローサラダ オレンジ	ハヤシライス キャベツのサラダ 棒チーズ
3時のおやつ				フレークバー 牛乳	お米deガトーショコラ 梨 牛乳	タンナファクルー 牛乳
午前のおやつ	28 五穀のビスケット	29 はちちゃ棒	30 棒チーズ	毎年9月は「健康増進普及月間」です。		
昼食	秋野菜カレー ブロッコリー土佐和え きになる野菜	ごはん みそ汁（豆腐） 豚肉のケチャップ和え ごぼうサラダ パイン缶	ごはん みそ汁（大根） 白身魚の西京焼き からし菜炒め 黄桃	★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう・・・ しゅう 主食 しゅう 主菜 しゅう 副菜 ……ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの ……肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず ……野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず		
3時のおやつ	スティックパン 牛乳	黒棒 牛乳	オレンジゼリー 牛乳			

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 火	スパゲティ(1.4mm)、○胚芽米、○マヨネーズ、○マーゲイン(もちきび)、オリーブ油、三温糖、白煎りごま	含びき肉、とりささみフレーク、○シーチキン、○味付のり	玉ねぎ、きゅうり、トマト、トマトビュレ、人参、なす、スライスマッシュルーム水煮、トマト水煮缶(カット)、キャベツ、バナナ
2 水	胚芽米、油、新玄	豚肩ロース(脂身つき)、豆腐、グーヤー(豚うで肉)、かにかまぼこ、○牛乳	○りんご、大根、モーワイ、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 木	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	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、○きな粉、黒豆、アーサ(乾燥)、ベーコン	冬瓜、太もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン、ねぎ
4 金	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、マーゲイン(もちきび)、片栗粉、砂糖、油、すりごま(白)、◎焼き芋	鶏もも肉(皮付き)、豆腐、とりささみフレーク、○牛乳	ほうれん草(冷凍・国産)、レタス、人参、○バナナ
5 土	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)、○パン、○牛乳、鮭フレーク	ブロッコリー(冷凍)、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
7 月	胚芽米、三温糖、新玄	鶏手羽元、豆腐、ちくわ(無卵白)、○牛乳、わかめ(乾)、◎豆乳(フルーツ味)、鶏ささ身	○りんご、白菜、ほうれん草、人参、ねぎ
8 火	胚芽米、パン粉、マヨネーズ、オリーブ油、油、新玄のタンパクファクルー	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、刻み鶏肉、グーヤー(豚うで肉)、豚三枚肉(皮なし)油揚げ、粉チーズ、○牛乳	大根、ねぎ、にんにく、パセリ、切りこんにゃく◎バナナ
9 水	胚芽米、油、押麦、小麦粉、砂糖、片栗粉、三温糖、新玄	スルメ(きびなし)、○牛乳、キングフィレ(切り身・骨皮なし)、卵、豚バラ肉スライス	栗かぼちゃ、人参、キャベツ、玉ねぎ、太もやし、にら、レモン果汁○オレンジ
10 木	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○油、油、砂糖	豆腐、豚ひき肉、グーヤー(豚うで肉)、○塩板きもずく、○シーチキン、	グリンゴ 幼児ぶどう、玉ねぎ、人参、しいたけ、○人参、長ねぎ、○にら
11 金	胚芽米、さつまいも、油、片栗粉、押麦、マヨネーズ、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、○牛乳、わかめ(乾)	冬瓜、トマト、栗かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ、○バナナ
12 土	胚芽米、じゃがいも、押麦、ごま油、三温糖、小麦粉、○パン	含びき肉、○牛乳	玉ねぎ、人参、きゅうり、トマト、なす
14 月	胚芽米、○さつまいも、○揚げ油、じゃがいも、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、大豆水煮、シーチキン、スキムミルク(粉末)、	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、○玉ねぎ
15 火	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、わかめ(乾)、キングフィレ(切り身・骨皮なし)	○りんご、きゅうり、なす、太もやし、ねぎ
16 水	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)、ポーク缶(減塩スラム)、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、トマト水煮缶(カット)、トマト、セロリ、にんにく、しょうが
17 木	胚芽米、○ホットケーキ粉、○タピオカでん粉、○揚げ油、春雨、○三温糖、油、三温糖、ごま油、新玄	厚揚げ、グーヤー(豚うで肉)、○糖ごし豆腐、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)、○牛乳、シーチキン、○きな粉	冬瓜、きゅうり、イナムドッチ用切りこんにゃく、キャベツ、もやし、人参、にら、干し椎茸
18 金	麺(ゆで)、○小麦粉、○油、○三温糖、油	豚バラ肉スライス、豚Bロース スライス、ちくわ(無卵白)、○牛乳、ヨーグルト60g、わかめ(乾)	○梨、キャベツ、白菜、玉ねぎ、人参、太もやし、ピーマン、バナナ
19 土	胚芽米、揚げ油、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、○牛乳、わかめ(乾)	なす、栗かぼちゃ、白菜、トマト、人参、しめじ、長ねぎ、ねぎ
24 木	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、マヨネーズ、油、すりごま(白)、三温糖	含びき肉、卵、○牛乳、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、◎バナナ
25 金	米、押麦、マヨネーズ、砂糖	豚ひき肉、ベーコン、○牛乳(県産 成分無調整)、プリンセスウインナー	キャベツ、○梨、オレンジ、白菜、コーン缶、にんじん、玉ねぎ
26 土	胚芽米、三温糖、油、すりごま(白)、新玄	牛ロース薄切り、棒チーズ、○牛乳、魚肉ソーセージ	玉ねぎ、キャベツ、コーン缶、スライスマッシュルーム水煮、人参、しめじ
28 月	胚芽米、じゃがいも、押麦、小麦粉、○スティックパン	含びき肉、○牛乳	玉ねぎ、ブロッコリー、人参、なす、エリンギ、しめじ
29 火	胚芽米、小麦粉、マヨネーズ、油、白煎りごま、すりごま(白)	豚肉(ロース・脂身付)、豆腐、シーチキン、○牛乳、わかめ(乾)	干切りごぼう、きゅうり、人参、ねぎ
30 水	胚芽米、マーゲイン(もちきび)、油、片栗粉、白煎りごま、三温糖	生鮭(切り身・骨無し)厚揚げ、○生クリーム、○ピザ用チーズ、コンビーフパッシュ、油揚げ、○牛乳、◎棒チーズ	大根、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草(冷凍・国産)、太もやし、からし菜、人参、ねぎ、○オレンジゼリー



給食だより9月号

薄味でおいしく子どもの味覚を育てよう

「おいしい」と感じる感覚は、食体験を重ねることで育まれます。子どもの味覚は大人よりもずっと豊かで敏感。今の食体験が、これからの味覚の土台になります。今月は、子どもの味覚の不思議と、適切な塩分でおいしく食べるヒントをお届けします。

★子どもの味覚は、大人より鋭い

舌の表面にある「味蕾(みらい)」は、味を感じるセンサーです。子どもはこのセンサーが大人よりも多く、味に対してずっと敏感です。今日の食卓での小さな体験が、これからの「おいしい」をつくり、子どもの味覚をゆっくり、着実に育てています。



子どもの味覚には、薄味でもおいしさが届きます

★味の好き嫌いは生まれつき?

味覚の基本は5種類——甘味・塩味・酸味・苦味・うま味です。このうち、甘みを好み、苦みを嫌うのは人間の本能です。

甘味＝エネルギー源のサイン → 本能的に「好き」

苦味＝毒のサイン → 本能的に「こわい」

酸味＝腐敗のサイン → 本能的に「危険」



このような理由から、子どもが苦いものを嫌がるのは当然のこと。苦味がある野菜への抵抗感、身を守るためのサインです。

★薄味でもおいしく食べる調理の工夫

○だしのうま味を活用する

だしパックや水出しのだしでも、塩分を控える助けになります。うま味が塩味を引き立てるので、自然に塩分を減らせます。



○食材本来の甘みを引き出す

蒸す・じっくり加熱することで、かぼちゃやさつまいもの甘みが増します。素材の甘みを活かすことで、調味料を減らしても満足感のある味わいになります。



★家庭でできる!塩分を意識した習慣と声かけ

給食では子どもの年齢に合わせた塩分量を意識し、だしを活かした調理を心がけています。ご家庭でもできることから、少しずつ取り入れてみてください。

- 汁物 汁物は塩分が多め。野菜を加えて、汁と一緒に食べましょう。
- 調味料 「かける」より「つける」ほうが少量ですみます。
- 加工食品 食べる回数や量と調整しましょう。

○酸味・香りで味に変化をつける

レモン・酢・しそ・みょうがの酸味や香りは、少ない塩分でも「おいしい」と感じさせてくれます。仕上げに香りをプラスするだけで大丈夫です。



○仕上げに「塩」をひとつまみ

調理中より仕上げにひとつまみの塩をかける方が塩味を感じやすく、使う量を自然に減らせます。



●食塩の摂取目標量

1-2歳児 3.0g 未満/日

3-5歳児 3.5g 未満/日

カップめん	約5.5g
子ども用レトルトカレー	2.0g
ウインナー20g×1本	0.4g

※おおよそ1回の目安

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	9月1日は 防災の日 	1 ミレービスケット ノンフライ	2 ハーベストセサミ	3 丸ポウロ	4 焼き芋	5 豆乳ウエハース
昼食		なすのミートソースパゲティ パンパンジーサラダ ジョア（マスカット）	ごはん 沖縄風みそ汁 豚肉のしょうが焼き モウイサラダ	ごはん 冬瓜のすり流し 揚げ魚のアーサソース 人参いりちー 黄桃	ごはん みそ汁（じゃが芋） 鶏肉の照り焼き ほうれん草の白和え パイン缶	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		ツナマヨおむすび 桑茶	星たべよ りんご 牛乳	黒糖くすもち 麦茶	まがりせんべい バナナ 牛乳	チョコパン 牛乳
午前のおやつ	7 豆乳（フルーツ味）	8 パナナ	9 野菜スティック	10 ぶどうゼリー	11 五穀ビスケット	12 星たべよ
昼食	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） 白身魚のくわ茶焼き 昆布いりちー パイン缶	お弁当会		ごはん みそ汁（じゃが芋） ふんわりナゲット トマト かぼちゃとさつまいものサラダ	ベジタブルカレー サラダ ジュース
3時のおやつ	雪の宿 りんご 牛乳	タンナファクルー 牛乳	リッツ オレンジ 牛乳	もすくのヒラヤーチー 麦茶	マリービスケット バナナ 牛乳	チョコスティックパン 牛乳
午前のおやつ	14 ソフトせんべい	15 ビスコ	16 カルシウムせんべい	17 まがりせんべい	18 動物ビスケット	19 麦菓子
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	ごはん みそ汁 さんまの蒲焼き きゅうりともやしの和え物	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	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	ミーゴレン（インドネシア） 白菜の和え物 ヨーグルト バナナ	スタミナ丼 みそ汁 かぼちゃサラダ
3時のおやつ	さつま芋のかき揚げ 麦茶	ぼたぼた焼き りんご 牛乳	チーズケーキ 牛乳	もちもちボールドーナツ 麦茶	ちんすこう 梨 牛乳	ビスコ 黄桃 牛乳
午前のおやつ	21	22	23	24 パナナ	25 クラッカー	26 ルヴァン
昼食	敬老の日 	国民の休日 	しゅうぶんのひ 秋分の日 	三色ごはん みそ汁（わかめ） いんげんのごまマヨ和え	麦ごはん コンソメスープ ハンバーグ コールスローサラダ オレンジ	ハヤシライス キャベツのサラダ 棒チーズ
3時のおやつ				フレークバー 牛乳	お米deガトーショコラ 梨 牛乳	タンナファクルー 牛乳
午前のおやつ	28 五穀のビスケット	29 はちや棒	30 棒チーズ	毎年9月は「健康増進普及月間」です。 		
昼食	秋野菜カレー ブロッコリー土佐和え きになる野菜	ごはん みそ汁（豆腐） 豚肉のケチャップ和え ごぼうサラダ パイン缶	ごはん みそ汁（大根） 白身魚の西京焼き からし菜炒め 黄桃	★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう・・・ 主食 …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの 主菜 …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず 副菜 …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず		
3時のおやつ	スティックパン 牛乳	黒棒 牛乳	オレンジゼリー 牛乳			

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 火	スパゲティ(1.4mm)、○胚芽米、○マヨネーズ、○マージン(もちきび)、オリーブ油、三温糖、白煎りごま	合びき肉、とりささみフレーク、○シーチキン、◎味付のり	玉ねぎ、きゅうり、トマト、トマトピューレ、人参、なす、スライスマッシュルーム水素、トマト水素缶(カット)、キャベツ、バナナ
2 水	胚芽米、油、新玄	豚肩ロース(脂身つき)、豆腐、グーヤー(豚うで肉)、かにかまぼこ、○牛乳	○りんご、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 木	胚芽米、○粉黒糖、○手くず、揚げ油、○タピオカでん粉、片栗粉、小麦粉、油、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、○きな粉、車麩、アーサ(乾燥)、ベーコン	冬瓜、太もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン、ねぎ
4 金	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、マージン(もちきび)、片栗粉、砂糖、油、すりごま(白)、◎焼き芋	鶏もも肉(皮付き)、豆腐、とりささみフレーク、○牛乳	ほうれん草(冷凍・国産)、レタス、人参、○バナナ
5 土	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)、○パン、○牛乳、鮭フレーク	ブロッコリー(冷凍)、大根、コーン缶、さがきごぼう、切りこんにゃく、長ねぎ、干し椎茸
7 月	胚芽米、三温糖、新玄	鶏手羽元、豆腐、ちくわ(無卵白)、○牛乳、わかめ(乾)、◎豆乳(フルーツ味)、鶏ささ身	○りんご、白菜、ほうれん草、人参、ねぎ
8 火	胚芽米、パン粉、マヨネーズ、オリーブ油、油、新玄○タンパクファクルー	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、刻み昆布、グーヤー(豚うで肉)、豚三枚肉(皮なし)油揚げ、粉チーズ、○牛乳	大根、ねぎ、にんにく、パセリ、切りこんにゃく◎バナナ
9 水		お 弁 当 会	
10 木	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○油、油、砂糖	豆腐、豚ひき肉、グーヤー(豚うで肉)、○塩抜きもも肉、○シーチキン、	グリコ 幼児ぶどう、玉ねぎ、人参、しいたけ、○人参、長ねぎ、○にら
11 金	胚芽米、さつまいも、油、片栗粉、押麦、マヨネーズ、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、○牛乳、わかめ(乾)	冬瓜、トマト、栗がぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ、○バナナ
12 土	胚芽米、じゃがいも、押麦、ごま油、三温糖、小麦粉、○パン	合びき肉、○牛乳	玉ねぎ、人参、きゅうり、トマト、なす
14 月	胚芽米、○さつまいも、○揚げ油、じゃがいも、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、大豆水素、シーチキン、スキムミルク(粉末)、	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、○玉ねぎ
15 火	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、わかめ(乾)、キングフィレ(切り身・骨皮なし)	○りんご、きゅうり、なす、太もやし、ねぎ
16 水	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)、ボーク缶(減塩スパム)、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、トマト水素缶(カット)、トマト、セロリ、にんにく、しょうが
17 木	胚芽米、○ホットケーキ粉、○タピオカでん粉、○揚げ油、春雨、○三温糖、油、三温糖、ごま油、新玄	厚揚げ、グーヤー(豚うで肉)、○絹ごし豆腐、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)、○牛乳、シーチキン、○きな粉	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
18 金	糖(ゆで)、○小麦粉、○油、○三温糖、油	豚バラ肉スライス、豚Bロース スライス、ちくわ(無卵白)、○牛乳、ヨーグルト60g、わかめ(乾)	○梨、キャベツ、白菜、玉ねぎ、人参、太もやし、ピーマン、バナナ
19 土	胚芽米、揚げ油、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、○牛乳、わかめ(乾)	なす、栗がぼちゃ、白菜、トマト、人参、しめじ、長ねぎ、ねぎ
24 木	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、マヨネーズ、油、すりごま(白)、三温糖	合びき肉、卵、○牛乳、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、◎バナナ
25 金	米、押麦、マヨネーズ、砂糖	豚ひき肉、ベーコン、○牛乳(県産 成分無調整)、プリンセスウィンナー	キャベツ、○梨、オレンジ、白菜、コーン缶、にんじん、玉ねぎ
26 土	胚芽米、三温糖、油、すりごま(白)、新玄	牛ロース薄切り、棒チーズ、○牛乳、魚肉ソーセージ	玉ねぎ、キャベツ、コーン缶、スライスマッシュルーム水素、人参、しめじ
28 月	胚芽米、じゃがいも、押麦、小麦粉、○スティックパン	合びき肉、○牛乳	玉ねぎ、ブロッコリー、人参、なす、エリンギ、しめじ
29 火	胚芽米、小麦粉、マヨネーズ、油、白煎りごま、すりごま(白)	豚肉(ロース・脂身付)、豆腐、シーチキン、○牛乳、わかめ(乾)	干切りごぼう、きゅうり、人参、ねぎ
30 水	胚芽米、マージン(もちきび)、油、片栗粉、白煎りごま、三温糖	生鮭(切り身・骨無し)厚揚げ、○生クリーム、○ピザ用チーズ、コンビーフハッシュ、油揚げ、○牛乳、◎棒チーズ	大根、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草(冷凍・国産)、太もやし、からし菜、人参、ねぎ、○オレンジゼリー



給食だより9月号

薄味でおいしく子どもの味覚を育てよう

「おいしい」と感じる感覚は、食体験を重ねることで育まれます。子どもの味覚は大人よりもずっと豊かで敏感。今の食体験が、これからの味覚の土台になります。今月は、子どもの味覚の不思議と、適切な塩分でおいしく食べるヒントをお届けします。

★子どもの味覚は、大人より鋭い

舌の表面にある「味蕾(みらい)」は、味を感じるセンサーです。子どもはこのセンサーが大人よりも多く、味に対してずっと敏感です。今日の食卓での小さな体験が、これからの「おいしい」をつくり、子どもの味覚をゆっくり、着実に育てています。



子どもの味覚には、薄味でもおいしさが届きます

★味の好き嫌いは生まれつき？

味覚の基本は5種類——甘味・塩味・酸味・苦味・うま味です。このうち、甘みを好み、苦みを嫌うのは人間の本能です。

甘味＝エネルギー源のサイン → 本能的に「好き」

苦味＝毒のサイン → 本能的に「こわい」

酸味＝腐敗のサイン → 本能的に「危険」



このような理由から、子どもが苦いものを嫌がるのは当然のこと。苦味がある野菜への抵抗感は、身を守るためのサインです。

★薄味でもおいしく食べる調理の工夫

○だしのうま味を活用する

だしパックや水出しのだしでも、塩分を抑える助けになります。うま味が塩味を引き立てるので、自然に塩分を減らせます。



○食材本来の甘みを引き出す

蒸す・じっくり加熱することで、かぼちゃやさつまいもの甘みが増します。素材の甘みを活かすことで、調味料を減らしても満足感のある味わいになります。



★家庭でできる！塩分を意識した習慣と声かけ

給食では子どもの年齢に合わせた塩分量を意識し、だしを活かした調理を心がけています。ご家庭でもできることから、少しずつ取り入れてみてください。

- 汁物 汁物は塩分が多め。野菜を加えて、汁と一緒に食べましょう。
- 調味料 「かける」より「つける」ほうが少量ですみます。
- 加工食品 食べる回数や量と調整しましょう。

○酸味・香りで味に変化をつける

レモン・酢・しそ・みょうがの酸味や香りは、少ない塩分でも「おいしい」と感じさせてくれます。仕上げに香りをプラスするだけで大丈夫です。



○仕上げに「塩」をひとつまみ

調理中より仕上げにひとつまみの塩をかける方が塩味を感じやすく、使う量を自然に減らせます。



●食塩の摂取目標量

1-2歳児 3.0g 未満/日

3-5歳児 3.5g 未満/日

カップめん	約5.5g
子ども用レトルトカレー	2.0g
ウィンナー20g×1本	0.4g

※おおよその1回の目安