



9月の予定献立表



御幸保育園

離乳児

日	曜日	AMおやつ	昼食	3:00おやつ	
1	金	ハイハイ	おかゆ 豆腐のだしあんかけ かぼちゃの煮物 すりおろしきゅうり みそ汁	せんべい	
2	土	おまかせ	煮込みうどん 煮浸し フルーツ	お菓子	
4	月	バナナ	おかゆ 野菜のそぼろあんかけ さつま芋煮 人参煮 みそ汁	蒸しパン	
5	火	せんべい	おかゆ 肉じゃが 野菜煮 煮トマト みそ汁	おじゃ	
6	水	ビスケット	おかゆ 豆腐と野菜の炊き合わせ 野菜煮 ブロッコリー煮 みそ汁	ヨーグルト	
7	木	ヨーグルト	おかゆ 肉団子煮 煮浸し フルーツ みそ汁	食パン	
8	金	バナナ	おかゆ 魚と野菜の炊き合わせ じゃが芋煮 トマト煮 みそ汁	にゅうめん	
9	土	おまかせ	煮込みうどん 煮浸し フルーツ	お菓子	
11	月	ハイハイ	おかゆ 豆腐のだしあんかけ 煮浸し ブロッコリー煮 みそ汁	かぼちゃがゆ	
12	火	バナナ	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 お浸し 煮トマト みそ汁	ヨーグルト	
13	水	食パン	おかゆ 煮魚 野菜煮 すりおろしきゅうり みそ汁	にゅうめん	
14	木	せんべい	おかゆ 豆腐と野菜の炊き合わせ 野菜煮 根菜煮 ブロッコリー煮 みそ汁	ビスケット	
15	金	ヨーグルト	おかゆ そぼろ煮 春雨と野菜の炊き合わせ フルーツ みそ汁	食パン	
16	土	おまかせ	煮込みうどん 煮浸し フルーツ	お菓子	
18	月	敬老の日			
19	火	食パン	おかゆ 豆腐のそぼろあんかけ 煮浸し ブロッコリー煮 みそ汁	煮込みうどん	
20	水	バナナ	おかゆ 煮魚 春雨と野菜の炊き合わせ 人参煮 みそ汁	マッシュポテト	
21	木	ヨーグルト	おかゆ ひき肉煮 野菜煮 すりおろしきゅうり みそ汁	パンがゆ	
22	金	ビスケット	♪お誕生会♪おかゆ 肉じゃが 煮浸し フルーツ みそ汁	マカロニ煮	
23	土	秋分の日			
25	月	ハイハイ	おかゆ 野菜のそぼろあんかけ マッシュポテト フルーツ みそ汁	ヨーグルト	
26	火	食パン	おかゆ 豆腐煮 花野菜煮 トマト煮 みそ汁	にゅうめん	
27	水	ビスケット	おかゆ 魚と野菜の炊き合わせ 煮浸し フルーツ みそ汁	かぼちゃがゆ	
28	木	バナナ	おかゆ ひき肉煮 野菜煮 すりおろしきゅうり みそ汁	ふかし芋	
29	金	食パン	おかゆ 豆腐だしあんかけ 野菜煮 フルーツ みそ汁	マッシュポテト	
30	土	おまかせ	煮込みうどん 煮浸し フルーツ	お菓子	

*材料入手の都合により、一部変更することもありますのでご了承下さい。 令和5年



「食欲の秋」 食材を五感で感じましょう

秋と言えば「食欲の秋！」

是非親子で食材に触れる機会をふやしましょう

- 一緒に調理をする
- 切る前の野菜の観察→皮をむく→切る→煮る
- 一緒にやる事で、学び事発見は沢山あります
- たった1つの材料でも、体感する事で食への興味が深まりよりおいしく感じられるでしょう
- 色々な食材に触れ、五感で感じる体験をしてみてください



食の備えは万全ですか？

「9月1日」防災の日

地震や洪水台風などの大規模災害に備える「食品備蓄」

家族の人数×最低3日分

*備蓄食品の選び方

- 栄養のバランスや使い勝手を考え
 - 家庭(好み)にあった食品を選ぶ事
 - 賞味期限が切れる前に使い使ったら補充
- ⇒ローリングストック法

お子さんと食の大切さを考える良い機会なので一緒に準備をしてみてください

