令和4年度9月 かまいしこども園

少しづつ秋の気配を感じられるようになってきました。夏の暑さでの身体の疲れは 「バランスの良い食事と「十分な睡眠」でリズムを整えることで回復させましょう。



①一日三食きちんと食べる

暑くて食事の量や回数が減ると栄養不足になりがちですが、一日三度きちんと摂り十分に栄養補給をしま しょう。特に朝ごはんは午前中に活動するためのパワーの源となりますので、きちんと食べて登園しま しょう。

②良質のたんぱく質やビタミンB1を上手に摂る

食欲のない時にはあっさりした食事、特に冷たい麺類などで済ませてしまうことがあると思いますがこれ だけでは代謝がスムーズに行われず疲労は回復しません。特に疲れている時は、ビタミンB 1 や良質のた んぱく質など疲労回復に役立つ栄養素を多く含む食品を食べましょう。

(ビタミンB1を含む食品) 豚ヒレ肉・ごま・枝豆・カボチャなど

(良質のたんぱく質) 卵・牛乳・肉・魚・大豆製品など

③睡眠をしっかりとる。

疲れを取り体力を回復させるためには、十分な休養や睡眠が大切です。早寝早起きを心掛けましょう。

・離乳食 一口メモぐ

秋の旬の食材から、なす・かぼちゃ・さつまいもの離乳食の活用法をご紹介します。





☆なす

旬のなすは皮をむけば、身は柔らかいので離乳食に最適です。

切ってすぐに煮物やスープにするのが良いです。

☆かぼちゃ・さつまいも 離乳食初期から完了期まで幅広く使える食材です。スープや煮ものの他 おやつにもできます。さつま芋の甘味を引き出すにはゆっくり加熱するのが良いです。

お月見

旧暦の8月15日の夜を「十五夜」、『仲秋の名月』などといいます。この時期は 空が澄んでいて、「いちばんきれいな満月」が見られるといわれています。また、 旧暦の9月13日の十三夜に収穫を感謝する行事として、『お月見』をする習慣が | ありました。今でも十五夜と十三夜には、月の見えるところに、ススキを飾り、 ┃ いも類、お団子、豆や栗・枝豆、お神酒を供えて楽しみます。今年の十五夜は 9月10日、十三夜は10月8日です。 園では9日の給食に枝豆、



カンタン離乳食

おやつにさつまいもをいただきます。

鮭とほうれん草ご飯

材料

軟飯 • • • • 80g 生鮭・・・・15g

ほうれん草・・・1~2枚(10g程度)

昆布の出し汁・・・20cc

作り方

- ① 鮭はゆでてから皮と骨を取り 除きほぐす。
- ② ほうれん草はゆでて細かく刻む
- ③ 鍋に出し汁・鮭・ほうれん草を 入れて混ぜる。



9月予定献立表0歳児(9~12ヶ月)

| 日付 | | | 材料名 | | おやつ | |
|---------|---------------|--|--------------------------------------|---------------|--|------------------------|
| | | 献立名 | 熱と力になるもの 血や肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの | | | |
| 1 木 | 麦茶 お子様せんべい | お粥(軟飯)、さけの野菜あんかけ煮 じゃがいもとにんじん煮、ブロッコリー 鶏とだいこんのすまし汁、もも缶 | 米、じゃがいも 片栗粉 | さけ、鶏肉 | だいこん、キャベツ、にんじん ブロッコリー、ほうれんそう もも缶 | 麦茶 国蒸しパン |
| 2 金 | 麦茶 ビスケット | お粥(軟飯)、豚肉ほぐし煮 刻みトマト、たまねぎとにんじん煮 はくさいスープ、オレンジ | 米 | 豚肉 | にんじん、たまねぎ、はくさい トマト、ほうれんそう、もやし オレンジ | 麦茶 スティック食パン |
| 3 ± | 麦茶 ヨーグルト | 煮込みうどん、さつまいも煮 ほうれんそう煮浸し、バナナ | うどん さつまいも煮 | 豚肉 | はくさい、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、バナナ | 麦茶 冝煮りんご お子様せんべい |
| 5 月 | 麦茶 ウエハース | お粥(軟飯)、さけとたまねぎのあんかけ煮 ほうれんそう煮浸し、じゃがいもマッシュ 豆腐のすまし汁、もも缶 | 米、じゃがいも 片栗粉 | さけ、木綿豆腐 | ほうれんそう、にんじん、ごぼう もも缶 | 麦茶 国豆腐おやき |
| 6 火 | 麦茶 ビスケット | お粥(軟飯)、豆腐と鶏肉のあんかけ煮 なすの煮物、刻みトマト こまつなのすまし汁、煮りんご | 米、片栗粉 | 豆腐、鶏肉 | トマト、なす、こまつな たまねぎ、にんじん、りんご | 麦茶 ヨーグルト |
| 7 水 | 麦茶 ウエハース | 【お誕生会】 お粥(軟飯)、鶏肉とごぼうの煮物 ブロッコリー、さつまいもマッシュ マカロニスープ、オレンジ | 米、片栗粉 マカロニ さつまいも | 鶏肉 | ブロッコリー、にんじん、ごぼう ほうれんそう、たまねぎ、オレンジ | 麦茶 国バナナヨーグルト |
| 8 木 | | さけのほぐし煮、豆腐とにんじんの煮物 かぼちゃ煮、だいこんのすまし汁、みかん缶 | * | さけ、豚肉 木綿豆腐 | にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ だいこん、みかん缶 | 麦茶 スティック食パン |
| 9 金 | 麦茶 ビスケット | お粥(軟飯)、鶏肉のほぐし煮 豆腐の野菜あんかけ、ずんだペースト たまねぎのすまし汁、煮りんご | 米 片栗粉 | 木綿豆腐、鶏肉 | にんじん、だいこん えだまめ、たまねぎ、りんご | 麦茶 国さつまいも茶巾 |
| 10 ± | 麦茶 ヨーグルト | 煮込みうどん、さつまいも煮 だいこんの煮物、バナナ | うどん さつまいも | 豚肉 | こまつな、にんじん、だいこん バナナ | 麦茶 囯若菜粥 |
| 12 月 | 麦茶 お子様せんべい | お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 だいこんとにんじん煮 、かぼちゃ煮 豆腐のすまし汁、オレンジ | 米 | 絹ごし豆腐 さけ | キャベツ、にんじん、だいこん かぼちゃ、たまねぎ、オレンジ | 麦茶 ヨシラスおかか粥 |
| 13 火 | 麦茶 ウエハース | お粥(軟飯)、たらのほぐし煮 こまつなと豆腐の煮物、ずんだペースト たまねぎのスープ、煮りんご | * | たら、木綿豆腐 | たまねぎ、こまつな にんじん、えだまめ、りんご | 麦茶 国キャベツお焼 |
| 14 水 | 麦茶 お子様せんべい | 1 | | の日 / @ | | 麦茶 スティック食パン |
| 15 木 | 麦茶 ウエハース | プロッコリー、はくさいの煮物 キャベツスープ、オレンジ | 片栗粉 | 豚肉 | たまねぎ、にんじん、キャベツ ブロッコリー、はくさい、オレンジ | 麦茶 国かぼちゃの茶巾 |
| 16 金 | 麦茶 ビスケット | お粥(軟飯)、なすと挽肉のあんかけ キャベツあえ、じゃがいも煮 はくさいスープ、バナナ | 米、片栗粉じゃがいも | 豚挽肉 | キャベツ、たまねぎ、はくさい にんじん、なす、バナナ | 麦茶 コッペパン |
| 17 ± | 麦茶 ヨーグルト | 煮込みうどん、ブロッコリー さつまいも煮、オレンジ | うどん さつまいも | 鶏肉 | こまつな、にんじん、だいこん ブロッコリー、オレンジ | 麦茶 国煮りんご お子様せんべい |
| 19 月 | | | 敬老 | の日 🖁 | | |
| 20 火 | 麦茶 ウエハース | お粥(軟飯)、かじきの野菜あんかけ キャベツあえ、刻みトマト はくさいスープ、バナナ | 米、片栗粉 | かじき | たまねぎ、キャベツ、こまつな はくさい、にんじん、トマト バナナ | 麦茶 フルーツヨーグルト |
| 水 | | お粥(軟飯)、豚肉ほぐし煮 じゃがいも煮、刻みトマト 麩のすまし汁、もも缶 | 米じゃがいも、麩 | | たまねぎ、にんじん、こまつな トマト、もも缶 | 麦茶 国にんじん蒸しパン |
| 22 木 | 麦茶 ウエハース | コッペパン、鶏肉の煮物、アスパラ柔らか煮 マカロニと野菜煮、オニオンスープ 煮りんご | コッペパン マカロニ じゃがいも | 鶏肉 | キャベツ、にんじん、たまねぎ はくさい、アスパラ、りんご | 麦茶 国野菜リゾット |
| 23 金 | | | | の日 | | |
| 24 ± | 麦茶 ヨーグルト | 野菜煮込みうどん、はくさいの煮物 さつまいも煮、オレンジ | うどん さつまいも | 鶏肉 | たまねぎ、キャベツ、にんじん はくさい、ブロッコリー、オレンジ | 麦茶 国さけ粥 |
| 26 月 | 麦茶 ビスケット | お粥(軟飯)、鶏肉のあんかけ煮 たまねぎの煮物、トマト和え にんじんのすまし汁、バナナ | 米 片栗粉 | 鶏肉 | たまねぎ、にんじん、だいこん ブロッコリー、トマト、バナナ | 麦茶 国お焼き |
| 27 火 | 麦茶ウエハース | お粥(軟飯)、豆腐とひき肉のあんかけ煮 たまねぎとキャベツの煮物、刻みトマト 豆腐のすまし汁、もも缶 | 米 | 豚肉、木綿豆腐 | たまねぎ、だいこん、にんじん キャベツ、トマト、もも缶 | 麦茶 国スティック食パン |
| 28 水 | | お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 ほうれんそう煮びたし、だいこんの煮物 たまねぎのすまし汁、煮りんご | * | さけ、木綿豆腐 | たまねぎ、だいこん、にんじん ほうれんそう、キャベツ、りんご | 麦茶 国ずんだ蒸しパン |
| 29 木 | 麦茶 ビスケット | お粥(軟飯)、肉じゃが ブロッコリー、キャベツのしらす煮 なすのすまし汁、バナナ | 米、じゃがいも | 豚肉 しらす干し | たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー にんじん、なす、バナナ | 麦茶 国じゃがいもおやき |
| 30 金 | 麦茶 ウエハース | お粥(軟飯)、たらの煮物、にんじん納豆 じゃがいも煮、オクラスープ、オレンジ | 米、じゃがいも | たら、納豆 豚ひき肉 | にんじん、ほうれんそう、オクラ オレンジ - | 麦茶 国さつまいも茶巾 |