

令和6年9月 乳児食献立表

福祉給食センター

日	曜	こんだてめい	ち・にく・ほねになるもの (あかいり)	体の調子をととのえるもの (みどりいろ)	はたらくになるもの (きいろ)	備考	おやつ
2	月	牛乳 きのことご飯 豆腐のみそ汁 オレシ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	人参 ごぼう しいたけ しめじ えのきだけ ねぎ 玉ねぎ 人参 小松菜 オレシ	米 麦 砂糖 じゃがいも		ファーストヨーグルト 鉄分プラス (国産野菜ゼリー)
3	火	牛乳 ごはん 関東煮 ウインナー 梨	牛乳 鶏肉 竹輪 はんぺん 生揚げ ウインナー	大根 人参 しいたけ さやいんげん こんにゃく 梨	米 麦 里芋 砂糖	ウインナー 0歳児: 2本 1歳児: 2本 2歳児: 4本	黒糖白せんべい (保育所のおやつ)
4	水	牛乳 さつまいもパン カジキのみそれえ キャベツのスープ バナナ	牛乳 かじき 油揚げ	大根 人参 玉ねぎ しめじ キャベツ バナナ	さつまいもパン 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも		こめこと南瓜のマフィン <乳卵不使用> (オレンジゼリー)
5	木	牛乳 ゆかりごはん 高野豆腐と野菜の煮物 根菜のみそ汁 オレシ	牛乳 高野豆腐 鶏肉 豚肉 みそ	赤しそのもと 人参 玉ねぎ しめじ えのき ねぎ 大根 人参 ごぼう ねぎ オレシ	米 麦 砂糖 ごま油 里芋		黒糖あんじゅう (ふかし芋)
6	金	牛乳 食卓ロール 手作り里芋コロッケ きのこのスープ りんごのコンポート	牛乳 ささみ油揚げ 油揚げ	玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム エリンギ 小松菜 りんご	食卓ロール 里芋 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも 砂糖		プリン (ぶどうゼリー)
7	土	牛乳 あんかけうどん	牛乳 鶏肉 煮込み竹輪 油揚げ	人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ	うどん 片栗粉		パン・牛乳
9	月	牛乳 ハヤシライス オクラとツナの和え物 梨	牛乳 豚肉 豆腐 まぐろサラダ油揚げ	人参 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん ブルンエキス もやし 人参 オクラ 梨	ハヤシルウ 米 麦 じゃがいも ごま 砂糖		メーブルマフィン <乳卵不使用> (パイゼリー)
10	火	牛乳 ごはん 五目きんぴら 鶏肉の照り焼き バナナ	牛乳 豚肉 はんぺん 鶏肉	人参 ごぼう しいたけ さやいんげん バナナ	米 麦 砂糖 じゃがいも ごま油 砂糖	鶏肉の照り焼き 0歳児: 1個 1歳児: 1個 2歳児: 2個	クラッカー (保育所のおやつ) 乳糖飲料<鉄分と葉酸> (保育所のおやつ)
11	水	牛乳 米粉ロール すずきのカレーフライ ミネストローネ オレシ	牛乳 すずき 卵 ベーコン	人参 玉ねぎ キャベツ トマト パセリ グリンピース オレシ	米粉ロール 小麦粉 パン粉 油 マカロニ じゃがいも		国産りんごゼリー
12	木	牛乳 人参ごはん ミートボール キャベツのみそ汁 りんご	牛乳 まぐろサラダ油揚げ ミートボール 油揚げ みそ	人参 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム ピーマン 玉ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ りんご	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも	ミートボール 0歳児: 3個 1歳児: 3個 2歳児: 3個	みかんのジュレ
13	金	牛乳 食パン スパッシュオムレツ チンゲン菜のスープ 洋梨	牛乳 卵 まぐろサラダ油揚げ 豆腐 すり身 生揚げ	玉ねぎ ピーマン トマト 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しめじ 洋梨	食パン じゃがいも		桜えびかきもち (保育所のおやつ) グレープジュース
14	土	牛乳 あんかけ焼きそば	牛乳 豚肉 煮込み竹輪	人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン もやし	焼きそばめん 片栗粉		パン・牛乳
17	火	牛乳 ごはん 豚肉の生姜焼き 里芋のこまみそ煮 巨峰	牛乳 豚肉 はんぺん みそ	人参 玉ねぎ 生姜 さやいんげん 人参 ねぎ 大根 しいたけ 巨峰	米 麦 砂糖 里芋 砂糖 ごま	お月見の会 豚肉の生姜焼き 0歳児: 1切 1歳児: 1切 2歳児: 2切	お月見ゼリー
18	水	牛乳 黒糖ロール ひらめのごまクラッカー揚げ パンパキンスープ バナナ	牛乳 ひらめ 豆腐	玉ねぎ とうもろこし チンゲン菜 エリンギ かぼちゃ バナナ	黒糖ロール クラッカー ごま 小麦粉 油 じゃがいも		クッキー (保育所のおやつ)
19	木	牛乳 ごはん 蒲焼ハンバーグ けんちん汁 オレシ	牛乳 豚肉 焼き豆腐 豆腐 豆腐 油揚げ	れんこん 玉ねぎ 人参 大根 人参 ごぼう ねぎ オレシ	米 麦 パン粉 砂糖 片栗粉 里芋		いちごヨーグルト (国産ももゼリー)
20	金	牛乳 クロロール(乳含む) 南瓜とハムのチーズ焼き マカロニのスープ 梨	牛乳 ハム チーズ 鶏肉	かぼちゃ パセリ 白菜 人参 玉ねぎ しめじ チンゲン菜 梨	クロロール(乳含む) マカロニ		プチだいた焼き乳卵不使用 (メロンゼリー)
21	土	牛乳 みそ煮込みうどん	牛乳 鶏肉 煮込み竹輪 油揚げ みそ	人参 ほうれん草 ねぎ しいたけ	うどん		パン・牛乳
24	火	牛乳 芋ごはん 切り干し大根の炒り煮 出し巻き卵 オレシ	牛乳 鶏肉 油揚げ 出し巻き卵	切干大根 人参 さやいんげん オレシ	米 麦 さつまいも ごま 里芋 砂糖	出し巻き卵 0歳児: 1切 1歳児: 1切 2歳児: 2切	アセロラゼリー
25	水	牛乳 ミニロール(1/2) イタリアンスパグティ 白菜のスープ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 ベーコン	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース ブルンエキス 白菜 玉ねぎ ねぎ とうもろこし バナナ みかん	ミニロール スパグティ 砂糖 カクテルゼリー		紫芋まんじゅう (ブルーベリーゼリー)
26	木	牛乳 ごはん さわらの煮付け じゃがいものみそ汁 柿	牛乳 さわら みそ 油揚げ	玉ねぎ 人参 白菜 柿	米 麦 砂糖 じゃがいも		二色あられ (保育所のおやつ)
27	金	牛乳 ブルーベリーパン 手作り豆腐チキンナゲット コンソメスープ りんご	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 卵 豆腐	とうもろこし 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ りんご	ブルーベリーパン 片栗粉 小麦粉 マヨネーズ 油 砂糖 じゃがいも	誕生日会 手作りチキンナゲット 0歳児: 1個 1歳児: 1個 2歳児: 1個	果肉入りフルーツゼリー
28	土	牛乳 焼きそば	牛乳 豚肉 煮込み竹輪	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし	焼きそばめん		パン・牛乳
30	月	牛乳 牛丼 すり流し汁 オレシ	牛乳 牛肉 竹輪 豆腐 わかめ	玉ねぎ 人参 さやいんげん ねぎ こんにゃく 人参 しいたけ 小松菜 オレシ	砂糖 米 麦 やまと芋 鮎		ソフトクリームヨーグルト <にら> (国産パイゼリー)

*食材の入荷状況により、食材等が変更になる場合があります。

災害備蓄について

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米(アルファ化米)・パン・缶詰・ビスケットなどがあげられます。乳児はミルク・離乳食等多くの配慮が必要です。普段、粉ミルクを利用しているご家庭では、水などが不自由な災害時には乳児用液体ミルクが有効です。また使い捨ての哺乳瓶も販売されています。紙コップやスプーンは哺乳瓶のない場合にも授乳に役立ちます。食物アレルギーがあるおこさんはアレルギーのない食品を備えましょう。非常食としての備えも大切ですが、こどもが日常的に食べ慣れている食品を少し多めに買い置き、古いものから消費し、消費した分を買い足す「ローリングストック」という方法があります。災害時にはこどもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れている非常食では心身を満ちることが難しいことも。食べ慣れた食品が心を癒し、命を救います。



「食べて元気にもう一皿野菜を！」

1日に食べると良いとされている野菜の量は350gです。しかし、日本人が食べている野菜の量の平均は281gで、約70g(小鉢1皿分)足りていません。無理なく野菜をたくさん食べるには、トマトやきゅうりなどそのまま食べられる野菜や、「カット野菜」や「冷凍野菜」などを活用することをおすすめです。「あい健康チャレンジ公式キッチン」では、野菜たっぷりレシピを紹介しています。電子レンジでの簡単調理など、時短で作れるレシピもたくさんあります。毎日の食事に野菜料理を1品プラスしてみませんか?



保育所のおやつ

にんじんかぼちゃバスケット
おこさませんべい おさかなせんべい
こめこと南瓜のマフィン きなこせんべい
ミレーフライ おほしさませんべい

バターパイ ソフトまめもち
ココアクッキー サラダうすやき
しおせんべい ハニートとココアのクッキー
スティックゼリー あまからせんべい
カルピスわいおきか おからチップ

野菜たっぷりレシピはこちら

