



令和5年9月の予定献立表

グッピー保育園

日曜日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	金	パン、おからグラタン コールスローサラダ わかめスープ、フルーツ	ミルク おにぎり	ベーコン、おから、豆乳、チーズ、卵、牛乳、豚ひき肉	パン、米	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、キャベツ、きゅうり、りんご、レーズン、わかめ、長ネギ、オレンジ、のり
2	土	中華丼、中華スープ、フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、うずら卵、豆腐、牛乳、きな粉	米、片栗粉、食パン	はくさい、にんじん、ピーマン、たけのこ、こまつな、りんご
4	月	島豆腐カレー フルーツヨーグルト、コンソメスープ	ミルク ゴーヤーケーキ	豆腐、鶏ひき肉、ヨーグルト、牛乳、卵	米、小麦粉、コーンスターチ	たまねぎ、にんじん、オクラ、りんご、フルーツカクテル、バナナ、ブロッコリー、しめじ、ゴーヤー、レーズン
5	火	パン、鶏のレモンソースかけ グリーンサラダ かぼちゃスープ、フルーツ	ミルク おにぎり	鶏もも肉、牛乳、大豆	パン、米	アスパラ、ブロッコリー、きゅうり、かぼちゃ、いんげん、パイン、えだまめ、のり
6	水	あわごはん、レバニラ炒め 春雨サラダ、みそ汁、フルーツ	ミルク 焼き芋	レバー、焼き豚、牛乳	米、あわ、片栗粉、はるさめ、さつまいも	にら、にんじん、もやし、黄ピーマン、こまつな、赤ピーマン、きゅうり、だいこん、わかめ、りんご
7	木	スパゲティミートソース、ミモザサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク おにぎり	合いびき肉、卵、牛乳、しらす	スパゲッティ、米	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ブロッコリー、コーン、パイン、ひじき、のり
8	金	あわごはん、白身魚のブチブチ焼き 小松菜のサラダ、みそ汁、フルーツ	ミルク 蒸しパン	白身魚、牛乳、豆腐	米、あわ、小麦粉、ごま、パン粉、さつまいも、HM粉	こまつな、にんじん、なす、オレンジ、コーン
9	土	弁当	ミルク 調理パン		パン	
11	月	もずく丼、ごぼうサラダ みそ汁、フルーツ	ミルク 芋ドーナツ	卵、豚ひき肉、焼き豚、牛乳	米、片栗粉、さつまいも、白玉粉、HM粉	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、ごぼう、トマト、きゅうり、レタス、えのき、りんご
12	火	あわごはん、肉詰めピーマン ゴーヤーの白和え、すまし汁、フルーツ	ミルク シュガーラスク	豚ひき肉、卵、豆腐、牛乳	米、あわ、パン粉、片栗粉、さつまいも、食パン	ピーマン、たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、ほうれんそう、だいこん、パイン
13	水	あわごはん、魚の唐揚げ ウカライリチー、みそ汁、フルーツ	ミルク やせうま 白玉きな粉団子	白身魚、おから、豚ひき肉、牛乳、豆腐、きな粉	米、あわ、白玉粉、うどん	ひじき、にんじん、キャベツ、しめじ、オレンジ
14	木	青菜ごはん、豚のしょうがやき きんぴらごぼう ハチマスープ、フルーツ	ミルク ジャムパン	豚肉、牛乳、しらす	食パン、米、ごま	ブロッコリー、ごぼう、にんじん、黄ピーマン、へちま、コーン、長ネギ、りんご、こまつな、のり
15	金	あわごはん、千草焼き ひじきと野菜の炒め煮 みそ汁、フルーツ	ミルク 大学芋	豆腐、卵、レバー、牛乳	米、あわ、さつまいも、ごま	乾しいたけ、赤ピーマン、たまねぎ、ブロッコリー、ひじき、にんじん、もやし、にら、ほうれんそう、えのき、パイン
16	土	にんじんにら丼、アーサ汁、フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、卵、豆腐、牛乳、鶏もも肉	米、パン	にんじん、にら、あおさ、パイン
19	火	ハヤシライス、ツナサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク おからパウンドケーキ	牛肉、ツナ、ベーコン、牛乳、卵、おから、豆乳	米、じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、グリーンピース、こまつな、りんご、コーン、レタス、オレンジ、レーズン
20	水	あわごはん、魚のホイル焼き レバニラのサラダ、みそ汁、フルーツ	ミルク じゃがいもガレット	鮭、チーズ、レバー、ヨーグルト、油揚げ、牛乳	米、あわ、じゃがいも	たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、きゅうり、トマト、コーン、こまつな、りんご
21	木	グファン(あわごはん)、クープイリチー かぼちゃのじゃこがらめ ウシル(汁物)、フルーツ	ミルク 紅芋サターアンダギー	豚肉、さつまいも揚げ、しらす、牛乳、卵	米、あわ、こんにゃく、小麦粉	昆布、たけのこ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、パイン
22	金	沖縄そば、ゴーヤーの白和え、フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	三枚肉、沖縄かまぼこ、豆腐、牛乳	沖縄そば、さつまいも、米	こねぎ、ゴーヤー、にんじん、りんご、ひじき、にら
25	月	カシチー(小豆ごはん)、イナムドゥチ ゴーヤーチャンプルー スヌイ、フルーツ	ミルク アガラサー	あずき、三枚肉、カステラかまぼこ、豚肉、豆腐、ツナ、卵、牛乳	米、こんにゃく、強力粉	乾しいたけ、たけのこ、にんじん、ゴーヤー、たまねぎ、もずく、きゅうり、パイン
26	火	お弁当会	ミルク バイクドポテト	牛乳	じゃがいも	
27	水	わかめごはん、鶏チーズフライ キャロットサラダ かぼちゃスープ、フルーツ	ミルク パースディケーキ	鶏ささみ、卵、粉チーズ、牛乳	米、小麦粉、パン粉	わかめ、にんじん、きゅうり、レタス、りんご、かぼちゃ、キャベツ、パイン
28	木	パン、お月見ハンバーグ カリフラワーサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク ふちゃぎもち	合いびき肉、卵、牛乳、うずら卵、ハム、豆腐、あずき	パン、パン粉、白玉粉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、カリフラワー、アスパラ、トマト、キャベツ、しめじ、コーン、オレンジ
29	金	あわごはん、豆腐の肉野菜あんかけ ポテトサラダ、みそ汁、フルーツ	ミルク 煮干しカリカリ フルーツ	豆腐、豚ひき肉、ヨーグルト、牛乳、煮干し	米、あわ、片栗粉、じゃがいも	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんじん、コーン、グリーンピース、チンゲンサイ、もやし、オレンジ、バナナ
30	土	弁当	ミルク 調理パン		パン	

食育豆知識 <さつまいも>

9月はさつまいもの収穫時期が始まります。さつまいもは1600年頃、中国から日本にやってきました。中国では『かんしょ』でしたが、中国からきた『からいも』とよばれたり、琉球や薩摩に伝わったので『さつまいも』として日本全国に伝わったとされています。

品種は何十種類もあり、焼き芋に人気なねっとり食感からしっとり食感のもの、料理に合うホクホク系、紫芋にあるようなカラフルなものまであります。みなさんはどんなさつまいも料理



琉球料理
の日



十五夜



令和5年9月 離乳食献立表

グッピー保育園

	初期(5-6か月)		中期(7-8か月)		後期(9-11か月)	
	献立	献立	献立	主な食材	献立	主な食材
1日(金) 昼	卵黄 ほうれんそう キャベツ	卵とじ 野菜とりんご煮	卵,ほうれんそう,たまねぎ キャベツ,きゅうり,りんご		卵とじ 野菜とりんご煮 豆乳スープ	卵,ほうれんそう,たまねぎ キャベツ,きゅうり,りんご 豆乳,ぶなしめじ,わかめ
おやつ		そぼろ丼風	五分かゆ,豚ひき肉,長ネギ,みそ		そぼろ丼風	全かゆ,豚ひき肉,長ネギ,みそ
2日(土) 昼	きな粉 こまつな はくさい	卵とじ丼風 スープ	五分かゆ,はくさい,にんじん,卵 豆腐,こまつな		卵とじ丼風 スープ	全かゆ,豚肉,はくさい,にんじん,卵 豆腐,こまつな
おやつ		ハイハイーン	ハイハイーン		ハイハイーン	ハイハイーン
4日(月) 昼	ヨーグルト にんじん たまねぎ	豆腐の野菜あん フルーヨーグルト	豆腐,鶏ひき肉,たまねぎ,にんじん ヨーグルト,バナナ		豆腐の野菜あん フルーヨーグルト	豆腐,鶏ひき肉,たまねぎ,にんじん ヨーグルト,バナナ
おやつ		ハイハイーン	ハイハイーン		ホットケーキ	HM粉
5日(火) 昼	かぼちゃ ブロッコリー きゅうり	野菜のおかか煮 スープ	アスパラ,ブロッコリー,きゅうり,糸かつお かぼちゃ,さいいんげん		鶏のレモン煮 野菜のおかか煮 スープ	鶏もも,レモン汁 アスパラ,ブロッコリー,きゅうり,糸かつお かぼちゃ,さいいんげん
おやつ		豆粥	五分かゆ,えだまめ,大豆		豆粥	全かゆ,えだまめ,大豆
6日(水) 昼	さつまいも こまつな だいこん	野菜のおかか煮 スープ	こまつな,赤ピーマン,糸かつお だいこん,わかめ		レバー煮 野菜のおかか煮 スープ	レバー,にんじん,にら,もやし,黄ピーマン こまつな,赤ピーマン,糸かつお だいこん,わかめ
おやつ		スイートポテト風	さつまいも		スイートポテト風	さつまいも,バター
7日(木) 昼	しらす ブロッコリー たまねぎ	カゲテイトリス スープ	カゲテイトリス,ひき肉,たまねぎ,にんじん,GP,ケチャップ たまねぎ,ブロッコリー		カゲテイトリス ミモザサラダ スープ	カゲテイトリス,ひき肉,たまねぎ,にんじん,GP,ケチャップ ブロッコリー,卵 コーン,たまねぎ
おやつ		しらす粥	五分かゆ,しらす,にんじん		しらす粥	全かゆ,しらす,ひじき,にんじん
8日(金) 昼	白身魚 こまつな なす	魚と野菜煮 野菜の白和え	白身魚,こまつな,にんじん 豆腐,なす		魚のりやき 野菜の白和え スープ	白身魚,あおのり,小麦粉 豆腐,なす こまつな,にんじん
おやつ		おやき風	さつまいも,片栗粉,コーン		おやき風	さつまいも,片栗粉,コーン
9日(土) 昼	弁当					
おやつ		ハイハイーン	ハイハイーン		ハイハイーン	ハイハイーン
11日(月) 昼	卵黄 トマト きゅうり	もずく丼風 野菜のトマト煮	五分かゆ,もずく,卵,豚ひき肉,赤ピーマン きゅうり,レタス,トマト		もずく丼風 野菜のトマト煮 スープ	全かゆ,もずく,卵,豚ひき肉,赤ピーマン ごぼう,きゅうり,トマト レタス,えのき
おやつ		おやき風	さつまいも,片栗粉		おやき風	さつまいも,片栗粉
12日(火) 昼	豆腐 ほうれんそう だいこん	野菜の白和え スープ	豆腐,ゴーヤー,にんじん,さつまいも ほうれんそう,だいこん		肉団子煮 野菜の白和え スープ	豚ひき肉,片栗粉,たまねぎ,ピーマン 野菜の白和え,にんじん,さつまいも ほうれんそう,だいこん
おやつ		フレンチトースト風	食パン耳なし,卵,さとう		フレンチトースト風	食パン耳なし,卵,さとう
13日(水) 昼	白身魚 にんじん キャベツ	魚のトロトロ煮 スープ	白身魚,片栗粉 キャベツ,にんじん		魚のトロトロ煮 スープ	白身魚,片栗粉 豚ひき肉,ひじき,にんじん キャベツ,ぶなしめじ
おやつ		豆腐のおやき	豆腐,片栗粉,きな粉		豆腐のおやき	豆腐,片栗粉,きな粉
14日(木) 昼	しらす こまつな にんじん	野菜のココロ煮 スープ	にんじん,黄ピーマン,コーン へちま,ブロッコリー		豚のみそ煮 野菜のココロ煮 スープ	豚肉,長ネギ,みそ ごぼう,にんじん,黄ピーマン,コーン へちま,ブロッコリー
おやつ		しらす粥	五分かゆ,しらす,こまつな		しらす粥	全かゆ,しらす,こまつな,ごま
15日(金) 昼	豆腐 ブロッコリー さつまいも	干草焼き スープ	豆腐,赤ピーマン,たまねぎ,ブロッコリー,卵 ほうれんそう,にんじん		干草焼き ひじきと野菜煮 スープ	豆腐,赤ピーマン,たまねぎ,ブロッコリー,卵 ほうれんそう,にんじん
おやつ		スイートポテト風	さつまいも		スイートポテト風	さつまいも,バター
16日(土) 昼	豆腐 にんじん レタス	卵粥 アーサ汁	五分かゆ,にんじん,卵 あおさ,豆腐		にんじんにら丼風 アーサ汁	全かゆ,にんじん,にら,豚肉,卵 あおさ,豆腐
おやつ		鶏と野菜煮	鶏もも,レタス,にんじん		鶏と野菜煮	鶏もも,レタス,にんじん
19日(火) 昼	卵黄 にんじん こまつな	野菜のツナ和え スープ	ツナ,こまつな,スイートコーン じゃがいも,レタス		肉のトマト煮 野菜のツナ和え スープ	牛肉,たまねぎ,にんじん,しめじ,GP,トマト ツナ,こまつな,コーン じゃがいも,レタス
おやつ		豆乳もち	豆乳,片栗粉,きな粉		豆乳もち	豆乳,片栗粉,きな粉
20日(水) 昼	ヨーグルト こまつな トマト	魚の野菜あん 野菜のヨーグルト和え	鮭,たまねぎ,ブロッコリー ヨーグルト,トマト,きゅうり,コーン		魚の野菜あん 野菜のヨーグルト和え スープ	鮭,たまねぎ,ブロッコリー ヨーグルト,トマト,きゅうり,コーン こまつな,ぶなしめじ
おやつ		じゃがおやき	じゃがいも,片栗粉		じゃがおやき	じゃがいも,片栗粉
21日(木) 昼	しらす にんじん かぼちゃ	しらす入りマッシュ スープ	かぼちゃ,しらす キャベツ,にんじん		肉団子煮 しらす入りマッシュ スープ	豚ひき肉,片栗粉 かぼちゃ,しらす キャベツ,にんじん
おやつ		ハイハイーン	ハイハイーン		ハイハイーン	ハイハイーン
22日(金) 昼	豆腐 にんじん さつまいも	野菜うどん 野菜の白和え	うどん,にんじん ゴーヤー,にんじん,さつまいも,豆腐		肉うどん 野菜の白和え	肉うどん,豚肉,こねぎ ゴーヤー,にんじん,さつまいも,豆腐
おやつ		ポロポロジュシー風	五分かゆ,豚ひき肉,にんじん		ポロポロジュシー風	全かゆ,豚ひき肉,にんじん,ひじき,にら
25日(月) 昼	豆腐 にんじん きゅうり	イナムドゥチ風 野菜の卵とじ	豚肉,にんじん,たまねぎ,豆腐,イナムドゥチ味噌 卵,ゴーヤー,にんじん		イナムドゥチ風 野菜の卵とじ おかか煮	豚肉,にんじん,たまねぎ,豆腐,イナムドゥチ味噌 卵,ゴーヤー,にんじん もずく,きゅうり,糸かつお
おやつ		ツナおやき	ツナ,豆腐,片栗粉		ツナおやき	ツナ,豆腐,片栗粉
26日(火) 昼	お弁当会					
おやつ		じゃがおやき	じゃがいも,片栗粉		じゃがニョッキ	じゃがいも,小麦粉
27日(水) 昼	卵黄 かぼちゃ キャベツ	鶏と野菜煮 野菜とおろしりんご煮	鶏ささ身,キャベツ,にんじん きゅうり,レタス,りんご		鶏のピカタ風 野菜とおろしりんご煮 スープ	鶏ささ身,小麦粉,卵 きゅうり,レタス,りんご キャベツ,にんじん
おやつ		かぼちゃのおやき	かぼちゃ,片栗粉		かぼちゃのおやき	かぼちゃ,片栗粉
28日(木) 昼	豆腐 トマト カリフラワー	野菜とそぼろ煮 野菜のトマト煮	豚ひき肉,片栗粉,ブロッコリー,にんじん トマト,カリフラワー,アスパラ		野菜と肉団子煮 野菜のトマト煮 スープ	豚ひき肉,片栗粉,ブロッコリー,にんじん トマト,カリフラワー,アスパラ キャベツ,ぶなしめじ,コーン
おやつ		豆腐のあずき風味	あずきあん,豆腐		豆腐のあずき風味	あずきあん,豆腐
29日(金) 昼	ヨーグルト じゃがいも たまねぎ	豆腐の野菜そぼろあん マッシュポテト	豆腐,豚ひき肉,ピーマン,赤ピーマン,片栗粉 じゃがいも,にんじん,コーン,グリーンピース		豆腐の野菜そぼろあん マッシュポテト スープ	豆腐,豚ひき肉,ピーマン,赤ピーマン,片栗粉 じゃがいも,にんじん,コーン,グリーンピース チンゲンサイ,もやし
おやつ		ハイハイーン	ハイハイーン		ハイハイーン	ハイハイーン
30日(土) 昼	弁当					
おやつ		ツナ入りパン粥	食パン耳なし,ツナ,たまねぎ		ツナ入りパン粥	食パン耳なし,ツナ,たまねぎ

☆主食(おかゆ)、フルーツ、ミルクは紙面上省いています

作成:管理栄養士 幸正 直子