

令和元年

9 月予定献立表

社会福祉法人沖縄エンゼル福祉会

グッピー保育園

日	曜日	昼 食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
2	月	あわご飯 鶏ヨーグルト焼き 肉じゃが 清し汁 フルーツ	ミルク ごまころがし団子	米 あわ 白玉粉 塩 じゃが芋 ごま 醤油 菜種油	鶏肉 豆腐 豚肉 あずきあん ヨーグルト ミルク	小松菜 人参 玉葱 グリンピース こんにゃく (生)しいたけ オレンジ	フルーツ
3	火	あわご飯 さんまの蒲焼 おからサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク クジムチ	米 あわ かたくり粉 里芋 芋くず 黒糖 みそ マヨネーズ	さんま おから 煮干し きな粉 ヨーグルト ミルク	チンゲン きゅうり 人参 サラダ菜 シークワーサー	フルーツ
4	水	あわご飯 レバーに炒め チーズ春巻き 中華スープ フルーツ	ミルク お好み焼き	米 あわ お好み焼き粉 長芋 春巻きの皮 醤油 ごま油	豚レバー 豚肉 卵 チーズ 鶏がら ミルク	キャベツ 小松菜 にはら 人参 もやし にんにく アオサ スイカ	フルーツ
5	木	あわご飯 豚肉の三色巻き 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク 大学芋	米 あわ さつま芋 巻き麩 みそ ごま 菜種油	牛肉 豆腐 チーズ 煮干し ミルク	南瓜 人参 玉葱 キャベツ きやいんげん ネギ スイカ	フルーツ
6	金	スパゲティミートソース 粉吹芋 スープ フルーツ	ミルク シソバクダン	スパゲティ じゃが芋 米 トマトソース トマトペースト オリーブ油	魚のすり身 豚肉 粉チーズ 卵 ミルク	玉葱 人参 ピーマン レタス マッシュルーム わかめ 梨	フルーツ
7	土	ゴーヤー丼 アーサ丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 塩 砂糖 醤油 菜種油 パン	豆腐 卵 ポーク ミルク	ゴーヤー 人参 玉葱 アオサ パナナ	フルーツ
9	月	納豆ご飯 鶏のチーズフライ サラダ みそ汁 フルーツ	野菜ジュース 白すトースト	米 小麦粉 パン粉 食パン みそ オリーブ油	白す干し 鶏肉 納豆 卵 煮干し 粉チーズ	チンゲン 人参 切干大根 わかめ コーン 野菜ジュース スイカ	フルーツ
10	火	麦ご飯 オムレツ野菜あん 春雨サラダ コーンスープ フルーツ	ミルク マフィン	米 押し麦 ホットケーキミックス 春雨 はちみつ ミロ バター	卵 焼き豚 生クリーム 鶏がら ミルク	ブロッコリー 小松菜 パプリカ 長ネギ えのき茸 きゅうり パイン	フルーツ
11	水	あわご飯 月見ハンバーグ 大根和え みそ汁 フルーツ	ミルク 月見だんご	米 あわ もち米 パン粉 塩 みそ マヨネーズ	豚肉 うずらの卵 あずきあん きな粉 煮干し ミルク	大根 きゅうり セロリー トマト れんこん 小松菜 しめじ茸 りんご	フルーツ
12	木	カシナー 猪むどち ゴーヤーチャンプルー スヌイ フルーツ	ミルク 紅芋入りサターアングギー	米 もち米 サターアングギーミックス 紅芋の粉 酢 猪むどち用みそ	豚肉 豚三枚肉 豆腐 卵 ツナ ミルク	ゴーヤー 人参 玉葱 たけのこ もずく しいたけ こんにゃく 青切みかん	フルーツ
13	金	ご飯 魚のムニエル マカロンサラダ パンキンスープ フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	米 マカロニ 小麦粉 塩 コーンフレーク 菜種油	白身魚 卵 鶏がら ミルク	南瓜 長ネギ 人参 きゅうり レタス パセリ スイカ パナナ	フルーツ
14	土	おべんとう	ミルク 調理パン				フルーツ
17	火	島野菜カレー フルーツヨーグルト スープ	ゴーヤーカルピス 煮干しカリカリ パン	米 クロワッサン ごま油 カレールウ(甘口) カルピス	煮干し レバー 鶏肉 卵 ヨーグルト	へちま 秋長茄子 玉葱 ゴーヤー オクラ わかめ カクテル	フルーツ
18	水	あわご飯 鶏南蛮のタルタルスープかけ 中華和え 中華スープ フルーツ	ミルク ビスケット オレンジゼリー	米 あわ かたくり粉 春雨 ビスケット 酢 砂糖 醤油	鶏肉 卵 鶏がら ミルク	チンゲン きゅうり トマト アガー えのき茸 わかめ スイカ	フルーツ
19	木	あわご飯 おからクロquette ひじき炒め煮 みそ汁 フルーツ	ミルク ジャムサンド	米 あわ 小麦粉 パン粉 食パン いちごジャム 菜種油	おから レバー 卵 豚チラガー かつおぶし ミルク	トマト レタス パプリカ もやし ひじき パセリ こんにゃく オレンジ	フルーツ
20	金	あわご飯 魚のシークワーサーソースかけ 秋野菜のソテー みそ汁 フルーツ	ミルク ソーセージのパイロール	米 あわ 小麦粉 かたくり粉 パイシート 里芋 オリーブ油	白身魚 ウィンナー 油揚げ ベーコン 煮干し ミルク	秋長茄子 人参 ブロッコリー 小麦粉 シークワーサー りんご	フルーツ
21	土	タコライス風 スープ フルーツ	ミルク 調理パン	米 トマトケチャップ ソース オリーブ油 パン	合びき肉 チーズ 鶏がら 油揚げ ミルク	セロリー 玉葱 人参 パセリ レタス にんにく パイン	フルーツ
24	火	お弁当会	ミロミルク バイクドポテト	米 あわ じゃが芋 ミロ 三温糖 醤油 みそ バター	白す干し 豆腐 豚肉 うす揚げ チキアギ 煮干し ミルク	南瓜 もやし ネギ こんにゃく 昆布 スイカ	フルーツ
25	水	ちらし寿司 鯖のケチャップ煮 菊花和え 甘栗 アーサ汁 フルーツ	ミルク パースデーケーキ	米 かたくり粉 酢 砂糖 ケーキ ごま ケチャップ 菜種油	鯖 卵 絹ごし豆腐 煮干し ミルク	ほうれん草 絹さや きざみのり しいたけ かんぴょう 菊の花 梨	フルーツ
26	木	パン 鶏グラタン レバーサラダ わかめスープ フルーツ	ミルク 鮭おにぎり	ロールパン 小麦粉 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ	鶏肉 レバー ベーコン 鮭 卵 粉チーズ 鶏がら ミルク	玉葱 人参 パセリ きゅうり トマト わかめ コーン オレンジ	フルーツ
27	金	沖縄そば ゴーヤーの白和え フルーツ	ミルク 焼き芋	沖縄そば さつま芋 塩 醤油 白みそ	豚三枚肉 棒かまぼこ 豆腐 豚だし骨 鶏がら ミルク	ゴーヤー 人参 ネギ にはら ひじき オレンジ	フルーツ
28	土	マーボ秋茄子丼 スープ フルーツ	ミルク 調理パン	米 砂糖 みそ 醤油 かたくり粉 ごま油 パン	豆腐 卵 豚肉 ミルク	秋長茄子 人参 水菜 舞い茸 ネギ オレンジ	フルーツ
30	月	あわご飯 焼き肉 ウカライリチー みそ汁 フルーツ	ミルク 人参入りカップケーキ	米 あわ ホットケーキミックス 塩 醤油 みそ バター	豚肉 おから チキアギ 卵 煮干し ミルク	チンゲン 白菜 南瓜 人参 ひじき もやし にはら スイカ	フルーツ

ニャンニャン♪

ぼくは魚が大好きだニャン！ ぼくはよくお魚屋さんをのぞくけど、みんなはのぞいたことあるかニャア？

グルクン、サバ、イワシ、サンマ、ミーバイ、サワラ、カレイ、エーグワ、シーラ、イラブチャー、マンボウ。カンパチ、キビナゴ  
どれも沖縄の近くの海でとれるんだよ。豚肉や牛肉よりもタンパク質やカルシウムが多く含まれているよ。

魚のあぶらには、血管に脂肪が溜まらないようにする働きがあり、生活習慣病を防ぐのに良い食べ物なんだ。

ドシドシたべようニャア！！

令和元年度 9 月 離乳食 予定献立表

グッピー保育園

日	曜日	後期 (かみかみ)	中期 (もぐもぐ)	前期 (ごっくん)	おやつ	
					中期 後期	
2	月	鶏のヨーグルト焼き こんにゃく抜き軟らか肉じゃが 小松菜と豆腐の清し汁	鶏とヨーグルトのぼってり煮 小松菜と豆腐の清し汁 豚肉とこんにゃく抜きみじん じゃが煮	鶏のすりつぶし煮 人参とじゃが芋のつぶし煮 グリーンピースのどろどろ煮 小松菜の清し汁	さつま芋の茶巾 さつま芋の軟らか煮スティック	
3	火	白身魚の煮付け サラダ菜ときゅうりヨーグルト和え 人参グラッセ チンゲンの清し汁	煮魚のほぐし煮 サラダ菜ときゅうりヨーグルト和え 人参のみじんグラッセ チンゲンの清し汁	すりつぶし煮魚 サラダ菜ときゅうりヨーグルト和え 人参のマッシュ チンゲンのどろどろスープ	黒糖減 よれよれクジモチ 黒糖減 しっとりクジモチ	
4	水	鶏レバーの野菜あんかけ 型抜きチーズ 小松菜のスープ	鶏レバーと野菜のみじん煮 みじんチーズ 小松菜のスープ	鶏レバーのペースト 人参のペースト もやしとニラのどろどろ煮 小松菜のスープ	みじんキャベツと卵黄スクランブル ふっくらお好み焼き	
5	木	牛肉とチーズの三色煮 きざみ豆腐チャンプルー ネギと麩のみそ汁	人参とさやいんげんのチーズ煮 みじん豆腐チャンプルー 麩のみそ汁	人参とチーズのどろどろ煮 インゲンのマッシュ キャベツのどろどろ煮 おろし煮の清し汁	つぶし芋 軟らかブチ大学芋	
6	金	きざみスパゲティのミートソースかけ ポテトのミルク煮 レタスと卵のスープ	みじんスパゲティのミートソースとどろどろ煮 マッシュポテト レタスと卵黄のスープ	スパゲティのつぶし煮のトマトミートペーストかけ どろどろポテト レタススープ	すり身入り野菜粥 すり身入り野菜おじや	
7	土	豚肉とゴーヤー人参入りおじや 卵と豆腐の清し汁	豚肉とゴーヤー人参入り雑炊 卵黄の清し汁	ゴーヤーと人参入りどろどろ粥 卵黄の清し汁	チーズ入り野菜粥 チーズ入り野菜おじや	
9	月	鶏のスティックフライ 納豆のどろどろ清し汁 チンゲンと人参のチーズ煮	鶏のぼってり煮 納豆のどろどろ清し汁 チンゲンと人参のみじん煮	鶏のすりつぶし煮 清し汁 チンゲンのペースト 人参とコーンのマッシュ	白すり入りパン粥 ブチ白オースト	
10	火	オムレツ茸抜き野菜あんかけ 小松菜きゅうりお浸し コーンスープ	ふわふわ炒め卵のみじん野菜あんかけ 小松菜ときゅうりの煮浸し コーンスープ	実なし よれよれ茶碗蒸しのブロッコリーあんかけ 小松菜とおろし人参の煮物 コーンスープ	砂糖減よれよれマフィン ふっくらマフィン	
11	水	煮込み半パーウ 大根の軟らか煮 小松菜とトマトのきざみ煮 セロリーのみそ汁	みじん野菜のそぼろ煮 大根のみじん煮 小松菜とトマトのみじん煮 セロリーのみそ汁	豚肉と玉葱のどろどろ煮 大根とトマトのペースト 小松菜のどろどろ煮 おろしセロリーの清し汁	皮除きあずき粥 皮除きあずきおじや	
12	木	こんにゃくとシイタケ抜き軟らか人参入り豚汁 きざみゴーヤーチャンプルー きゅうりのきざみ煮	人参入り豚汁 みじんゴーヤーチャンプルー きゅうりのみじん煮	豆腐入り豚汁 おろしゴーヤーのすりつぶし 人参のペースト きゅうりのおろし煮	人参入り蒸しパン 人参入り蒸しパン	
13	金	魚のムニエル マカロニサラダ パンペンクスープ	ほぐし魚のバター炒め煮 みじんきゅうり マカロニと人参の卵黄サラダ パンペンクスープ	魚のどろどろ煮 マカロニと人参のミルク煮 きゅうりのペースト パンペンクスープ	つぶしコーンフレークインミルク バナナ入りコーンフレークミルク	
14	土	おべんとう				調理パン 調理パン
17	火	鶏レバーと野菜シチュー オクラのきざみ煮 わかめと卵のスープ バナナヨーグルト	鶏レバーと野菜シチュー オクラのみじん煮 ミキサーわかめと卵黄スープ バナナヨーグルト	レバーのおろしりんご煮 オクラのおろし煮 トマトペースト へちまのスープ バナナヨーグルト	どろどろ卵黄トースト ブチフレンチトースト	
18	水	鶏のタルタルソースかけ きゅうりとトマトのきざみ和え チンゲンのスープ	みじん鶏の炒卵黄かけ きゅうりとトマトのみじん和え チンゲンのスープ	鶏のすりつぶし きゅうりペースト トマトマッシュ チンゲンのスープ	卵ボーロ フルーツ マンナ フルーツ	
19	木	じゃが芋のスティックコロケ トマトとレタスの清し汁 チラガーとこんにゃく抜きひじきの軟らか煮	じゃが芋とパプリカ、もやしのぼってり煮 人参とレバーの軟らか煮 トマトとレタスの清し汁	レバーと人参のすりつぶし煮 じゃが芋ペースト パプリカともやしのどろどろ煮 トマトとレタスの清し汁	パンのミルク煮 ブチジャムサンド (ジャムは少々)	
20	金	白身魚のフィンガーフライ 小松菜の清し汁 茄子、人参、ブロッコリーの軟らか煮	白身魚のほぐし煮 小松菜の清し汁 茄子、人参、ブロッコリーのみじん煮	白身魚のすり流し 小松菜の清し汁 人参とブロッコリーのくず煮 茄子 (皮むく) だろどろ煮	りんごのコンポートきざみ りんごのコンポート	
21	土	豚肉と野菜のチーズ粥 セロリーのスープ	豚肉と野菜のぼってりチーズ粥 セロリーのスープ	豚肉と野菜のつぶし粥 セロリーのスープ	卵黄とトマトのパン粥 卵とトマトのブチサンド	
24	火	おべんとう会				マッシュポテト バター少なめバイクドポテト
25	水	卵、人参、絹さや粥 白身魚のピューレ煮 ほうれん草ソテー 絹ごし豆腐の清し汁	人参、絹さや粥 白身魚のほぐしピューレ煮 ほうれん草みじん煮 絹ごし豆腐の清し汁	人参、絹さや粥 魚のすりつぶしピューレ煮 ほうれん草ペースト 清し汁	スポンジのミルク少々かけ ふっくらスポンジケーキ	
26	木	鶏と野菜のクリーム煮 きざみレバーサラダ ポテトスープ	みじん切り鶏と野菜のクリーム煮 みじんレバーサラダ ポテトスープ	おろし野菜のクリーム煮 レバーとトマトのペースト きゅうりのペースト ポテトスープ	雑炊 おじや	
27	金	煮込みそば ゴーヤーの白和え さつま芋の茶巾	みじん煮込みそば ゴーヤーの白和え さつま芋の煮つぶし	ぼってりそば ゴーヤーのおろし煮 豆腐のつぶし煮 さつま芋のマッシュ	つぶし芋 軟らか焼き芋	
28	土	そぼろ粥 (舞い茸抜き) 卵と水菜のスープ	ぼってりそぼろ粥 (豆腐と舞い茸抜き) 卵黄と水菜のスープ	どろどろ野菜粥 卵黄と水菜のスープ	人参とチーズ入りパン粥 ブチチーズサンド	
30	月	豚肉きざみ軟らか煮 チンゲンのお浸し 人参ともやしのきざみ煮 白菜と南瓜の清し汁	豚肉みじん煮 チンゲンの煮浸し 人参ともやしのみじん煮 白菜と南瓜の清し汁	豚肉のすりつぶし煮 人参ともやしのどろどろ煮 チンゲンのペースト 白菜と南瓜の清し汁	人参軟らかケーキ 人参しっとりケーキ	

☆ 主食 (全粥 7倍粥 10倍粥) と フルーツ と ミルク が紙面上 省かれています。

強い日差しが和らぎ、クーラーの利きが良くなったこの頃です。 離乳食はすすんでいますか？

食欲はいかがですか？ 最近になって、やっと台風の影響から回復し、県内外からの 野菜、くだもの、  
魚類が店先にたくさん並んでいます。 夏野菜、秋野菜と品数も豊富です。

乳児の食欲や発育に合わせ、無理強いせずゆっくりと離乳食を広げ楽しいひとときにしましょう。