



令和5年9月

離乳食メニュー

認定こども園
どんぐり

日付	完了期	後期	中期	初期
1(金)	牛乳 お菓子 キッズビビンバ 豆腐とたまごのスープ バナナ 牛乳 きな粉ホットケーキ	ミルク お菓子 鶏ひきと野菜 のそぼろ丼 豆腐とたまごの スープ バナナ ミルク きな粉ホットケーキ	ミルク 野菜がゆ 豆腐スープ バナナ	ミルク 野菜がゆ 豆腐スープ すりりんご
2(土)	豆乳ココア お菓子 ごはん 親子煮 いんげんのツナあえ キャベツとえのきのみそ汁 オレンジ 牛乳 いちごジャム蒸しパン	ミルク お菓子 ごはん 鶏ささ みと野菜の卵とじ いんげん のツナあえ キャベツとえのき のみそ汁 オレンジ ミルク いちごジャム蒸しパン	ミルク 全がゆ 豆腐とたまね ぎ煮 にんじんと大根煮 キャ ベツのだし汁 すりりんご	ミルク 五분이ゆ 豆腐のすり 流し キャベツののり すりりんご
3(日)				
4(月)	牛乳 お菓子 ごはん さけの 香りみそ焼き おからサラダ かぼちゃ汁 牛乳 もちもちミルクパン	ミルク お菓子 ごはん さけ のみそ煮 ブロッコリーとにん じんあえ かぼちゃのみそ汁 ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚と大根 煮 ブロッコリーとにんじん煮 かぼちゃのだし汁	ミルク 五분이ゆ 白身魚の だし煮 かぼちゃペースト
5(火)	豆乳ココアお菓子ごはん鶏 つくね煮 小松菜のごまあえ さつまいもとねぎのみそ汁 牛乳 のりおにぎり	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひ きバーグ 小松菜とツナのあ えもの さつまいもとねぎのみ そ汁 ミルク のりおにぎり	ミルク 全がゆ 豆腐とたまね ぎ煮 小松菜とにんじん煮 さつまいものだし汁	ミルク 五분이ゆ 豆腐のどろ ろ煮 小松菜ペースト
6(水)	牛乳 お菓子 ごはん 納豆 のおとし揚げ きゅうりとチー ズの酢のもの 野菜たっぷり みそ汁 牛乳 ココアケーキ	ミルク お菓子 ごはん 納豆 お焼き きゅうりとみかんのあ えもの 野菜たっぷりみそ汁 ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ キャベツとし らす煮 きゅうりののり 大根とにんじんのだし汁	ミルク 五분이ゆ キャベツとし らす煮 大根ののり
7(木)	牛乳 お菓子 パン ほうれん 草オムレツ ブロッコリーとト マトのサラダ ミルクスープ バナナ 麦茶 ひじきおにぎり	ミルク お菓子 パン ほうれん 草オムレツ ブロッコリーとト マトのあえもの ミルクスープ バナナ 麦茶 ひじきおにぎり	ミルク パンがゆ 鶏ひきと じゃがいも煮 ブロッコリーとト マト煮 豆乳スープ バナナ	ミルク パンがゆ じゃがいも の豆乳煮 ブロッコリーペー スト すりりんご
8(金)	牛乳 お菓子 さばそぼろご はん キャベツの昆布サラダ 豆腐うま煮風汁 パイン缶 牛乳 野菜蒸しパン	ミルク お菓子 鮭ごはん キャベツの昆布煮 豆腐と野 菜汁 りんご ミルク 小松菜蒸しパン	ミルク しらすがゆ キャベツと にんじん煮 豆腐と白菜のだ し汁 りんご	ミルク しらすがゆ 白菜ペー スト すりりんご
9(土)	★運DO会★			
10(日)				
11(月)	牛乳 お菓子 ごはん さばの おろし煮 ほうれん草とひじ きの白あえ なすと玉ねぎのみ そ汁	ミルク お菓子 ごはん 白身魚 とおろし煮 ほうれん草とひじ き煮 なすと玉ねぎのみそ汁 ミルク みかんヨーグルト	ミルク 全がゆ 白身魚と大根 煮 ほうれん草とにんじん煮 なすと玉ねぎのだし汁	ミルク 五분이ゆ 白身魚と大 根煮 ほうれん草ペースト
12(火)	牛乳 お菓子 ごはん 豚こま 天 きゅうりの華風サラダ 小 松菜とあげのみそ汁 牛乳 かぼちゃのもちもちパン	ミルク お菓子 ごはん 鶏ささ みと大根煮 きゅうりとみかんの あえもの 小松菜のみそ汁 ミルク ゆでかぼちゃ	ミルク 全がゆ しらすと野菜 煮 きゅうりとかぼちゃのどろ ろ 小松菜のだし汁	ミルク 五분이ゆ しらすと野 菜煮 かぼちゃペースト
13(水)	牛乳 お菓子 ごはん 厚揚 げのみそ炒め はるさめサラ ダ かき玉汁 牛乳 フルーツヨーグルト	ミルク お菓子 ごはん 豆腐 と野菜のみそ炒め はるさめ のあえもの かき玉汁 ミルク フルーツヨーグルト	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 きゅうりとにんじんののり 小松菜のだし汁	ミルク 五분이ゆ 豆腐のすり 流し 小松菜ペースト
14(木)	牛乳 お菓子 パン 肉団子 のケチャップ煮 ミルクポテト ・ブロッコリー きこのスープ オレンジ 牛乳 豆おにぎり	ミルク お菓子 パン 肉団子 のケチャップ煮 ミルクポテト ・ブロッコリー きこのスープ オレンジ ミルク 豆おにぎり	ミルク パンがゆ 白身魚と野 菜煮 じゃがいもとブロッコ リー煮 キャベツスープ りんご	ミルク パンがゆ 白身魚と野 菜煮 じゃがいもペースト すりりんご
15(金)	牛乳 お菓子 ごはん 大豆 の天ぷら キャベツとちくわの あえもの じゃがいもとごぼう のみそ汁 牛乳 簡単チーズケーキ	ミルク お菓子 ごはん 大豆 と野菜の卵とじ キャベツとに んじんのあえもの じゃがいも のみそ汁 ミルク ヨーグルトホットケーキ	ミルク 全がゆ しらすと野菜 煮 キャベツとにんじん煮 じゃがいものだし汁	ミルク 五분이ゆ しらすと野 菜煮 にんじんペースト
16(土)	豆乳ココア お菓子 豚肉の しょうが煮丼 厚揚げと青菜 のみそ汁 フルーツポンチ 牛乳 ジャムパン	ミルク お菓子 鶏ささみと野 菜のあんかけ丼 厚揚げと青 菜のみそ汁 フルーツミックス ミルク ジャムパン	ミルク 野菜がゆ 豆腐とにん じんのだし汁 バナナ	ミルク 野菜がゆ 豆腐のどろ ろ すりりんご
17(日)				
18(月)	<敬老の日>			
19(火)	牛乳 お菓子 ごはん 豆腐 の五目焼き ごぼうとコーンの サラダ ほうれん草としめじの みそ汁 牛乳 豆乳カスタードクレープ	ミルク お菓子 ごはん 炒り 豆腐 にんじんとコーンのあえ もの ほうれん草としめじのみ そ汁 ミルク バナナホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 さつまいものどろろ ほうれん草のだし汁	ミルク 五분이ゆ 豆腐のすり 流し さつまいもペースト

日付	完了期	後期	中期	初期
20(水)	牛乳 お菓子 なすとひき肉の カレー ブロッコリーとツナのサラ ダ なし 牛乳 わかめおにぎり	ミルク お菓子 ごはん なすと ひき肉のトマトシチュー ブロッ コリーとツナのあえもの なし ミルク わかめおにぎり	ミルク 全がゆ 野菜のトマト煮 ブロッコリーとツナのあえもの なし	ミルク 五分かゆ じゃがいも のトマト煮 ブロッコリーペースト なし
21(木)	牛乳 お菓子 パン 鶏肉のピ カタ 小松菜のサラダ 豆乳ス ープ フルーツミックス 牛乳 昆布おにぎり	ミルク お菓子 パン 鶏肉のピ カタ 小松菜ともやしのあえも の 豆乳スープ フルーツミックス ミルク 昆布おにぎり	ミルク パンがゆ 白身魚と野 菜煮 小松菜ともやしのあえも の 豆乳スープ パナナ	ミルク パンがゆ 白身魚と野 菜煮 小松菜の豆乳煮 すりりんご
22(金)	牛乳 お菓子 ごはん マーボ-豆 腐(キッズ)チンゲン菜のナムル じゃがいもとのりの中華スープ 豆乳ココア プリン	ミルクお菓子 ごはん マーボ-豆 腐(キッズ)チンゲン菜のあえも の じゃがいもとのりのスープ ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 チンゲン菜ともやし煮 じゃがいものスープ	ミルク 五分かゆ 豆腐のとろ ろ チンゲン菜ペースト
23(土)	＜秋分の日＞			
24(日)				
25(月)	牛乳 ごはん 白身魚のフリッ ター きゅうりといり卵のサラダ 小松菜とわかめのみそ汁 牛 乳 豆乳かんでん	ミルク ごはん 白身魚のムニエル きゅうりといり卵のあえもの 小松菜とわかめのみそ汁 ミルク みかんヨーグルト	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜煮 きゅうりとにんじんのとろとろ 小松菜のだし汁	ミルク 五分かゆ 白身魚と野 菜煮 小松菜ペースト
26(火)	牛乳 お菓子 ごはん 豚肉炒 め かぼちゃサラダ 豆腐とな めこのみそ汁 牛乳 ホットケーキ	ミルクお菓子 ごはん 鶏ささみ と野菜のとろとろ煮 かぼちゃあ え 豆腐となめこのみそ汁 ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ 白菜とにんじ んのとろとろ煮 かぼちゃのだ し煮 豆腐のだし汁	ミルク 五分かゆ 豆腐のだし 煮 かぼちゃペースト
27(水)	豆乳ココア お菓子 とんこつ 風ラーメン 杏仁豆腐 牛乳 にんじんケーキ	ミルク お菓子 豆乳野菜うど ん フルーツミックス ミルク にんじんケーキ	ミルク 豆乳野菜うどん パナナ	ミルク 豆乳野菜うどん すりりんご
28(木)	牛乳 お菓子 ジャムパン 白 身魚のムニエル 野菜炒め ク リームコーンスープ 牛乳 おはぎ	ミルク お菓子 ジャムパン 白 身魚のムニエル 野菜炒め ク リームコーンスープ ミルク おはぎ	ミルク パンがゆ 白身魚とじゃ がいも煮 キャベツとたまねぎ 煮 豆乳スープ	ミルク パンがゆ 白身魚とじゃ がいも煮 豆乳ほうれん草ペースト
29(金)	牛乳 お菓子 ごはん 酢鶏 ほうれん草とコーンのごまあえ 豆腐とはるさめのスープ 牛乳 煮豆蒸しパン	ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみ と野菜のケチャップ煮 ほうれん 草とコーンのあえもの 豆腐とは るさめのスープ ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ しらすと野菜煮 ほうれん草とたまねぎ煮 豆腐とじゃがいもスープ	ミルク 五分かゆ しらすと野菜 煮 たまねぎのとろとろ
30(土)	豆乳ココア お菓子 ごはん じゃ が芋のすき焼き風煮 もやしの 納豆和え 白菜とあげのみそ汁 牛乳 パナナのパンケーキ	ミルク お菓子 ごはん じゃが 芋のすき焼き風煮 もやしの納 豆和え 白菜のみそ汁 ミルク パナナホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 もやしの納豆煮 白菜のだし汁	ミルク 五分かゆ 豆腐のすり 流し 白菜のだし汁

適切な塩分でおいしく食べましょう

子どもは、味が濃いもの(塩)、甘いもの(砂糖)、脂っこいもの(脂質)を浴する傾向があります。これは、成長のために、効率よくエネルギーを摂取しようとするためです。しかしながら、塩・砂糖・脂質の過剰摂取は健康にとって望ましくありません。今回は、塩に注目して「薄味の大切さ」と「減塩のヒント」をお伝えします。

★「子どもの食事は薄味で！」と言われる理由は？

・薄味で正しい味覚を育てる

人は舌にある味蕾という器官で味を感知しています。この味蕾の数は大人よりも子どもの方が多く、子どもは、「繊細で優れた味覚」を持っていると言われています。幼児期は、味覚を形成する大事な時期。薄味で様々な食べ物を体験することで正しい味覚が育ちます。反対に、この時期に塩分が多く、濃い味のものを食べると、本来の食べ物の味を知る機会が減り、将来の偏食につながりやすくなります。

・薄味で将来の生活習慣病を予防する

日本人の高血圧の最大の原因は塩分の摂り過ぎだと言われています。また塩分の摂り過ぎは胃がん、腎不全、骨折のリスクを高めると言われています。生涯にわたり、健康を維持するためには、薄味でおいしく食べる習慣を身につけることが大切です。

★適正な塩分量はどれくらい？

国が示している基準値は、実は本来の必要量ではありません。生命維持に必要な食塩相当量はなんと推定1日0.5～1.3g(世界保健機関(WHO))。示されているのは「目標量」で、「せめて、この値以下にしましょう！」といった具合で決められています。毎日の食事では、基準値を下回る食塩相当量で、いかにおいしく食べるのが重要ということになります。



★減塩のヒント

・調味料を減らしましょう

日本人が摂取している塩分のうち、調味料由来が67%となっています。減塩するには、「調理に使う調味料」、また「料理にかける食卓調味料」を減らすことが有効です。子どもが好きなマヨネーズ、ドレッシング、ケチャップ、ソースの使い過ぎには注意しましょう。

・食塩を多く含む加工食品の摂り過ぎに注意しましょう

市販されている加工食品には、塩分が多く含まれています。例えば、市販のコーンスープ1杯だけで、子どもの1食分の食塩目標量(1.0g程度)を摂取することになります。商品のパッケージを確認して、塩分を多く含むものを避けるようにしましょう。

・カリウムの多い野菜や海藻を積極的に食べましょう

カリウムには、食塩(ナトリウム)を、体の外へ排出する働きがあります。減塩には、「食塩を減らす」「カリウムを増やす」の2段階で臨むことが大切です。カリウムは、ほうれんそうやかぼちゃなどの野菜類、いも類、バナナやキウイなどの果物に含まれます。また、のり、ひじき、わかめなどの海藻類もカリウムが多い食材です。

