



令和元年9月1日  
白帆台保育園



# 9月の予定献立表



※未満児は、午前  
に水分補給として、牛乳  
やお茶を飲みます。



厳しかった夏の日ざしも秋風とともに少しずつ和らぎ、これからは「秋」本番が始まりますね。芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋と、さまざまな秋を子どもたちと一緒に楽しみましょう♪

そして秋はさわやかな実りの季節です。サンマ、栗、ブドウ、梨、柿、新米と、たくさんの秋の味覚がわたしたちを楽しませてくれます。秋は食欲もグーンとアップ！子どもたちの好き嫌いをなくす良い機会かもしれませんね。



## 正しい味覚を育てよう！

食べることの最大の目的は、生命維持のために必要な栄養を摂取すること。子どもたちが健康に生きるためには、正しい味覚を育てることがとても大切です。

### 【味覚を育てる方法】

#### 1、接触頻度を増やす

苦みや酸味など、子どもが苦手な味を持つ料理でも、接触回数が増えると嫌悪感が薄れていきます。こどもが一口でも食べることができれば良いのですが、難しければ見るだけでもOK。家族がおいしそうに食べている姿を見るだけでも効果があります。



無理強い逆効果！

“食べないと遊びに連れて行ってあげないよ”  
“食べたらいちいちごを食べさせてあげる”  
“食べるまで、このおもちゃでは遊べないよ”

#### 2、いろいろな食品、味に触れさせる

同じものを反復して摂取することで、安全が予測できるようになり、その安心感が嗜好性をうむと言われています。特に低年齢児は嗜好が定着しやすいため、より早い段階で与えることで、その傾向が著しく現れます。正しい味覚を育てるには、早い時期からいろいろな食品を繰り返し経験することが大切です。

#### 3、調理の工夫で食べやすくする

子どもが苦手な味(苦味)を持つ食材には、それを抑える食材を組み合わせ、食べる練習をしましょう。



#### 4、食べることを勇気づける言葉がけを

人は「脳で食べる」と言われるほど、情報は食べ方に影響を与えます。「季節のトマトは甘くておいしいね！」「栄養がたくさん入って元気になるよ！」というような肯定的な情報を子どもに繰り返し伝えることは、健康な食品をおいしく食べることができる「味覚」を育てるうえで効果があります。

#### 5、五感を使って味わう

人は、五感(視覚・嗅覚・聴覚・触覚・味覚)を使って食べ物を味わっています。これらのすべての刺激を認識することで食への関心が高まり、味覚をそだてることにつながります。



秋を代表する魚、サンマ。旬のサンマは脂がのっていて、栄養もたっぷり。EPAやDHAが豊富に含まれていて、ビタミン類もとても豊富です。今年も漁獲量の方が心配されていますが、おいしい旬のサンマが食べれるといいですね。サンマを食べて、夏で疲れた体を元気にしましょう！

**DHA**・・・脳の老化防止や、記憶力の向上、善玉コレステロールを増やす働きがあります。

**EPA**・・・血液をサラサラにし、脳血栓や心筋梗塞などの血液が詰まってしまう病気を予防します。



### 中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日と言われ、十五夜には15個のお団子をお供えます。

お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

9月9日は、以上児さんが各クラスでお月見団子クッキングをします♪



日付	献立名	材料名			おやつ
		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日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、ウエハース
2月	ご飯、揚げワタンの五目あんかけ、ブロッコリーのお浸し、中華スープ	米、ワタンの皮、押麦、油、片栗粉、三温糖、ごま油、砂糖、せんべい	豚肉、ハム、小魚、牛乳	ブロッコリー、レタス、人参、もやし、玉葱、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、きくらげ、梨	牛乳、梨、カリカリ田作り、(1歳児)梨、せんべい
3火	ご飯、鮭のクリームソースがけ、春雨の和え物、じゃがいものみそ汁	米、さつまい、じゃが芋、小麦粉、押麦、春雨、オリーブ油、油、春巻きの皮、砂糖、ごま油	魚、みそ、ハム、バター、牛乳、チーズ	玉葱、人参、きゅうり、切干大根、わかめ、りんご、干しぶどう	牛乳、アップルポテト春巻き、(未)チーズ
4水	ご飯、かじきのコーンマヨネーズ焼き、わかめの酢の物、麩のすまし汁	米、小麦粉、押麦、もち米、マヨネーズ、オリーブ油、三温糖、麩、砂糖	魚、豆腐、みそ、ごま、牛乳	キャベツ、人参、きゅうり、大根、小松菜、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、わかめ	牛乳、五平もち
5木	ご飯、豆腐入り松風焼き、五目和え、うどん汁	米、砂糖、干しうどん、押麦、しらたき、パン粉、三温糖、ウエハース	鶏肉、豆腐、ふかし、豆乳、ちくわ、みそ、ごま、ゼラチン、牛乳	ほうれん草、玉葱、しめじ、蓮根、人参、コーン缶、万能ねぎ、さくらんぼ缶、みかん缶、パイナップル、バナナ、キウイ	牛乳、フルーツクラッシュゼリー、ウエハース
6金	ご飯、さんまの梅風味、小松菜の白和え、豚汁	米、ホットケーキ粉、さつまい、押麦、マーガリン、油、片栗粉、こんにやく、三温糖	魚、みそ、豚肉、おから、豆腐、ちくわ、ごま、牛乳	小松菜、人参、大根、ごぼう、しめじ、えのきたけ、ねぎ、梅びしお、ひじき、干しぶどう	牛乳、おからスコーン
7土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、ゼリー、クラッカー
8日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、ビスケット
9月	ご飯、チキンクリームシチュー、千切り野菜の酢の物、たこさんウインナー	米、じゃが芋、押麦、片栗粉、三温糖、油、ごま油	鶏肉、大豆、油揚げ、脱脂粉乳、ウインナー、ごま、牛乳	人参、玉葱、しめじ、きゅうり、ブロッコリー、切干大根、コーン缶、ひじき、オレンジ	牛乳、オレンジ、大豆のごまがらめ(未)せんべい
10火	ご飯、酢豚、じゃがコーン和え、ワタンスープ	米、じゃが芋、押麦、油、片栗粉、水あめ、きび砂糖、ワタンの皮、マヨネーズ、食パン、砂糖	豚肉、ハム、豆乳、きな粉、牛乳	人参、玉葱、チンゲンサイ、もやし、ピーマン、ねぎ、コーン缶、干し椎茸	牛乳、きなこのトースト
11水	ご飯、さばのみそ焼き、小松菜のごま和え、けんちん汁	米、焼きそばめん、押麦、油、三温糖、砂糖、ゆでうどん	魚、豆腐、豚肉、油揚げ、ちくわ、みそ、ごま、牛乳	小松菜、人参、キャベツ、もやし、大根、ごぼう、ねぎ、青のり	牛乳、おやつ焼きそば
12木	ご飯、卵焼き、ウインナーと野菜のソテー、わかめスープ	米、わらび餅粉、黒砂糖、押麦、油、三温糖、きび砂糖、マカロニ	卵、豚肉、ウインナー、きな粉、牛乳	人参、玉葱、ブロッコリー、キャベツ、もやし、ほうれん草、しめじ、ねぎ、コーン缶、きくらげ、わかめ	牛乳、黒糖わらび餅(1歳児)豆乳くずもち
13金	きのこの炊き込みご飯、鶏肉の照り焼き、キャベツの磯和え、みたらし団子(以)、くだもの、さつまいものみそ汁(未)【祖父母と遊ぼう会】	米、マッシュマロ、白玉粉、三温糖、片栗粉、砂糖、ごま油、さつまい	鶏肉、ちくわ、油揚げ、チーズ、小豆、みそ、牛乳	キャベツ、人参、玉葱、きゅうり、しめじ、エリンギ、ひじき、青のり、りんご、ぶどう	牛乳、マッシュマロサンド、チーズ、(1歳児)クラッカー、チーズ
14土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、ミニゼリー
15日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、ぼんせん、ビスケット
16月	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、チーズ
17火	野菜ラーメン、えびシュウマイ、ほうれん草のナムル、バナナ	中華めん、米、押麦、ごま油	豚肉、ちくわ、えびしゅうまい、しらす干し、ごま、牛乳	ほうれん草、人参、もやし、キャベツ、玉葱、コーン缶、ねぎ、ひじき、バナナ	お茶、焼きおにぎり
18水	ご飯、揚げ豆腐、オクラの納豆和え、切り干し大根のみそ汁	米、ホットケーキ粉、じゃが芋、押麦、油、小麦粉、黒砂糖、砂糖、ごま油	豆腐、卵、鶏肉、みそ、油揚げ、納豆、ごま、かつお節、牛乳	人参、きゅうり、オクラ、玉葱、キャベツ、ねぎ、椎茸、切干大根	牛乳、リングドーナツ
19木	ご飯、鶏肉のマーマレード焼き、マカロニサラダ、めった汁	米、マカロニ、押麦、こんにやく、マヨネーズ、食パン、パン粉、オリーブ油、油、砂糖	鶏肉、豆腐、みそ、豚肉、ハム、牛乳	玉葱、人参、大根、トマト、ごぼう、きゅうり、キャベツ、マーマレード、しめじ、ねぎ	牛乳、焼きカレーパン
20金	お楽しみランチ(あひる・以上児バス遠足)	クラッカー	牛乳	バナナ	(未)牛乳、(未)バナナ、(未)クラッカー
21土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、さつまい、チーズ
22日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、クッキー
23月	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、ぼんせん、チーズ
24火	ドライカレー、かぼちゃコロッケ、キャベツとりんごのサラダ	米、油、小麦粉、砂糖、ウエハース、かぼちゃコロッケ、オリーブ油	豚肉、牛肉、大豆、ハム、脱脂粉乳、牛乳、ヨーグルト	玉葱、キャベツ、人参、きゅうり、グリーンピース、みかん缶、桃缶、バナナ、りんご	フルーツヨーグルト、ウエハース
25水	ご飯、鶏手羽元の甘酢煮、小松菜の納豆和え、なめこのみそ汁	米、もち米、じゃが芋、小麦粉、押麦、砂糖、三温糖、油	鶏肉、小豆、みそ、きな粉、納豆、しらす干し、牛乳	小松菜、人参、キャベツ、なめこ、大根、ねぎ、わかめ	牛乳、おはぎ
26木	ご飯、魚のクラッカー揚げ、スパゲッティのサラダ、わかめのみそ汁	米、スパゲッティ、小麦粉、押麦、油、グラニュー糖、パン粉、マヨネーズ、食パン	魚、卵、生揚げ、みそ、ツナ、バター、牛乳	人参、白菜、キャベツ、ほうれん草、ねぎ、コーン缶、わかめ、オレンジ果汁	牛乳、オレンジ風味のフレンチトースト
27金	カレーピラフ、鶏肉の竜田揚げ、カラフル温野菜、春雨スープ【誕生会】	米、さつまい、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、春雨、三温糖、ごま油	鶏肉、卵、豆乳クリーム、ハム、バター、牛乳	人参、ブロッコリー、キャベツ、えのきたけ、もやし、玉葱、コーン缶、グリーンピース、みかん缶、キウイ	牛乳、誕生日ケーキ
28土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、ゼリー
29日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、クッキー
30月	ご飯、豚肉のバーベキューソースがけ、アスパラのサラダ、なめこのみそ汁	米、じゃが芋、さつまい、片栗粉、米粉、小麦粉、押麦、油、オリーブ油、マヨネーズ、砂糖	豚肉、みそ、チーズ、ウインナー、しらす干し、牛乳	アスパラ、人参、大根、なめこ、玉葱、ねぎ、わかめ、りんご	牛乳、ボンデケーキ

【今月の平均栄養価】

★以上児 ..... エネルギー(524kcal)、たんぱく質(19.1g)、脂質(14.6g)、食塩(1.9g)  
 ☆未満児 ..... エネルギー(462kcal)、たんぱく質(17.1g)、脂質(14.1g)、食塩(1.6g)



令和元年9月1日 白帆台保育園

秋はさわやかな実りの季節です。暑さもやわらぎ、子どもたちの食欲もぐんと増します。その反面夏バテの影響が出て体調を崩す心配もありますので、引き続きご家庭でも食事の栄養バランスと、十分な睡眠をとるように心がけましょう。

【秋のお芋を味わいましょう！】

- ◎さつまいも ..... 食物繊維やエネルギーの補給に役立ちます。  
赤ちゃんは甘みを本能的に好みます。自然の甘みで、すぐにやわらかくなるのでさつまいもは調理がしやすくラクです。加熱してもこわれにくいビタミンCが豊富です。さつまいもの甘みを引き出すにはゆっくりと加熱しましょう。
- ◎里いも ..... 里いものぬめり成分は、タンパク質の消化を助けたり、脳細胞を活性化する働きがあります。イモ類の中でも最も低カロリー。ぬめり成分のガラクトマンナンには整腸作用があり、胃腸の内壁を保護して消化を促進します。口のまわりがかぶれやすかったり、アレルギーなどの心配もあるので様子を見ながらあげてください。
- ◎じゃがいも ..... 電子レンジでも簡単にやわらかくなり、すり潰しやすく調理がしやすいので離乳食にぴったり。生のまますりおろして加熱すると、トロミがつくので様々な料理に使用できます。芽にはソラニンという有毒成分が含まれているので、包丁の角で必ず取りましょう。光の当たりやすい場所はソラニンが生成されるので、冷暗所で保管しましょう。

食べ物による事故を防ぎましょう！

食べ物による事故を年齢別に見てみると、0～1歳が3分の2を占めています。奥歯の生え揃う3歳頃までは、食べ物の固さや大きさに気をつけ、子どもの発育に合わせて食べさせましょう。

【食べさせるときの注意点】

- ☆仰向けに寝た状態や、歩きながら、遊びながら物を食べさせない。
  - ☆食事中に子どもをビックリさせたり、無理に食べさせたりしない。
  - ☆ピーナッツなどの固くて飲み込みにくいもの、お餅など噛みきれないのは与えない。
- ポイント  
 ・食べ物は食べやすい大きさにして、よく噛んで食べる。  
 ・食事の際は、誰かが側にいて注意して見守る。

☆好き嫌い対策☆

【野菜を好きになる方法】

苦味や辛味、また特有の風味がある野菜をおいしく食べるためには、「食べる練習」が必要です。子どもの成長に合わせて調理を工夫しましょう。

- ①子どもが嫌がる理由を探り、調理方法を選ぶ。  
 ピーマンが苦くて嫌い    きのこの食感が嫌い    人参の味が嫌い  

 茹でる    細かくする    油で炒める
- ②子どもが好きな野菜を組み合わせ、好みの味付けで調理する。  
 カレーライスに苦手な野菜を加える  

 ハンバーグにみじん切りにした野菜を加える

★パクパク期(完了期)の悩み Q&A ★

Q. 離乳食完了の目安は？

A. 離乳食完了の目安の一つは、奥の歯(第一乳臼歯)が生えて食べ物をかみ砕ける準備が始まる頃です。この歯が生えないと、食べものを歯茎でつぶすだけでかみ砕くことができません。生える時期には個人差があります。この歯が生えそろううちに固いものを与えると、丸飲みしたり飲み込めなくて出したりすることもあります。形のある食べものをかみつぶすことができ、栄養の大部分を離乳食からとれるようになり、奥歯が生え始める頃になったら離乳食は完了です。



9月の予定献立表 《離乳食》

※午前中は、おやつと水分補給としてお茶(牛乳)を出します。また、体調などによって献立を変更することもあります。

日付	1才から1才6カ月頃	9～11カ月頃
2月	ご飯 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーのお浸し レタスのスープ (バナナ、せんべい)	軟飯 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーのお浸し レタスのスープ (バナナ、せんべい)
3火	ご飯 鮭のクリームソースがけ 春雨の和え物 じゃがいものみそ汁 (アップルポテト)	軟飯 鮭のクリームソースがけ 春雨の和え物 じゃがいものみそ汁 (アップルポテト)
4水	ご飯 魚のコーンマヨネーズ焼き わかめの酢の物 麩のすまし汁 (おにぎり)	軟飯 魚のコーンマヨネーズ焼き わかめの酢の物 麩のすまし汁 (せんべい、ポーロ)
5木	ご飯 松風焼き ほうれん草のお浸し うどん汁 (フルーツゼリー、ウエハース)	軟飯 松風焼き ほうれん草の煮浸し うどん汁 (バナナ、せんべい)
6金	ご飯 さんまの塩焼き 小松菜の白和え 豚汁 (おからスコーン)	軟飯 白身魚の照り焼き 小松菜の白和え さつまいものみそ汁 (おから入り蒸しパン)
9月	ご飯 鶏肉のクリーム煮 千切り野菜の酢の物 じゃがいものみそ汁 (オレンジ、せんべい)	軟飯 鶏肉のやわらか煮 切り干し大根の煮びたし じゃがいものみそ汁 (オレンジ、せんべい)
10火	ご飯 鶏肉と野菜のトマト煮 じゃがコーンとえ ワンタンスープ (ジャムサンド)	軟飯 鶏肉と野菜のトマト煮 じゃがコーンとえ ワンタンスープ (ジャムサンド)
11水	ご飯 さばのみそ焼き キャベツと小松菜のお浸し けんちん汁 (おやつ焼きそば)	軟飯 白身魚のあんかけ キャベツと小松菜のお浸し けんちん汁 (煮込みうどん)
12木	ご飯 卵焼き ブロッコリーのソテー わかめスープ (豆乳くずもち)	軟飯 卵焼き ブロッコリーの和え物 わかめスープ (豆乳くずもち)
13金	炊き込みご飯 鶏肉の照り焼き キャベツの磯和え さつまいものみそ汁 (せんべい、ポーロ)	軟飯 鶏肉の照り焼き キャベツの煮びたし さつまいものみそ汁 (せんべい、ポーロ)
17火	うどん 豚肉と野菜のソテー ほうれん草の和え物 バナナ (おにぎり)	うどん 鶏肉と野菜の含め煮 ほうれん草の煮びたし バナナ (せんべい、ポーロ)
18水	ご飯 擬製豆腐 オクラの納豆和え 切り干し大根のみそ汁 (蒸しパン)	軟飯 擬製豆腐 きゅうりの納豆和え 切り干し大根のみそ汁 (蒸しパン)
19木	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ みそ汁 (カレーパン)	軟飯 鶏肉の衣煮 マカロニサラダ みそ汁 (食パンジャムサンド)
20金	ご飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとかぼちゃの和えもの さつまいものみそ汁 (バナナ、ビスケット)	軟飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとかぼちゃの和えもの さつまいものみそ汁 (バナナ、ビスケット)
24火	カレーライス かぼちゃのおやき キャベツとりんごのサラダ (フルーツヨーグルト、ウエハース)	軟飯 肉団子のあんかけ キャベツの煮びたし かぼちゃのみそ汁 (フルーツヨーグルト、ウエハース)
25水	ご飯 鶏肉の照り焼き 小松菜の納豆和え なめこのみそ汁 (きなこおはぎ)	軟飯 鶏ささみのやわらか煮 小松菜の納豆和え みそ汁 (きなこおはぎ)
26木	ご飯 魚のパン粉焼き スパゲッティーサラダ わかめのみそ汁 (フレンチトースト)	軟飯 魚の煮物 スパゲッティーサラダ わかめのみそ汁 (フレンチトースト)
27金	カレーピラフ 鶏肉の衣煮 カラフル温野菜 春雨スープ (誕生日ケーキ)	軟飯 鶏肉の衣煮 カラフル温野菜 春雨スープ (バナナ、ポーロ)
30月	ご飯 豚肉のバーベキューソース アスパラのサラダ なめこのみそ汁 (豆乳蒸しパン)	軟飯 鶏肉と野菜の旨煮 アスパラの煮浸し 大根のみそ汁 (豆乳蒸しパン)

〈 〉・・・午後おやつ

