

令和5年 9月



離乳食献立表



ナーサリー新井宿

		初期	中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後
1	金	お粥 スープ かぼちゃペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏ささみとかぼちゃのだし煮 大根のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみとかぼちゃの煮物 スティック大根	軟飯 高野豆腐とキャベツの煮物
2	土	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ しらすと白菜のだし煮 人参のだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 しらすと白菜の煮物 スティック人参	豚そぼろと野菜入りスープマカロニ
4	月	お粥 スープ キャベツペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ お麩とキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮	人参おじや	軟飯 スープ お麩とキャベツの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 たらと人参の煮物
5	火	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	野菜パン粥 スープ 豆腐と小松菜のだし煮 人参のだし煮	白菜おじや	野菜パン スープ 豆腐と小松菜のケチャップ煮 スティック人参	軟飯 鶏ささみと白菜の煮物
6	水	お粥 スープ トマトペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとトマトのだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろとトマトの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 お麩と玉ねぎのミルク煮
7	木	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と人参のだし煮 大根のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と人参の煮物 スティック大根	軟飯 しらすとかぼちゃの煮物
8	金	お粥 スープ ほうれん草ペースト かれいペースト	お粥 スープ かれいとほうれん草のだし煮 白菜のだし煮	パン粥 スープ なすのだし煮	軟飯 スープ かれいとほうれん草の味噌煮 白菜の煮物	スティックパン スープ お麩となすの煮物
9	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 スープ お麩と玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	ブロッコリーおじや	軟飯 スープ お麩と玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 豚そぼろとブロッコリーの煮物
11	月	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 大根のだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと人参の煮物 スティック大根	軟飯 しらすとほうれん草の煮物
12	火	お粥 スープ 豆腐ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 豆腐と白菜のだし煮 かぼちゃのだし煮	人参おじや ヨーグルト	軟飯 味噌汁 豆腐と白菜の煮物 かぼちゃの煮物	人参軟飯 ヨーグルト
13	水	お粥 スープ きゅうりペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ お麩ときゅうりのだし煮 じゃが芋のだし煮	大根おじや	軟飯 スープ お麩ときゅうりの味噌煮 スティックじゃが芋	軟飯 たらと大根の煮物
14	木	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ 鶏そぼろと玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 高野豆腐と白菜の煮物
15	金	お粥 スープ かれいペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ かれいと人参のだし煮 小松菜のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 かれいと人参の煮物 小松菜の煮物	軟飯 鶏ささみとキャベツの煮物
16	土	お粥 スープ 大根ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ お麩と大根のだし煮 さつま芋のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 お麩と大根の煮物 スティックさつま芋	軟飯 チーズ入りかぼちゃ団子



		初期		中期		後期	
日	曜	お昼		お昼		お昼	
				午後		午後	
19	火	お粥 スープ キャベツペースト じゃが芋ペースト		お粥 スープ 鶏そぼろとキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮		玉ねぎおじや	
20	水	お粥 スープ 豆腐ペースト かぼちゃペースト		お粥 スープ 豆腐と白菜のだし煮 かぼちゃのだし煮		小松菜おじや	
21	木	お粥 スープ ブロッコリーペースト じゃが芋ペースト		お粥 スープ しらすとブロッコリーのだし煮 じゃが芋のだし煮		人参おじや	
22	金	お粥 スープ ほうれん草ペースト 大根ペースト		お粥 スープ 高野豆腐とほうれん草のだし煮 大根のだし煮		きな粉おじや	
25	月	お粥 スープ かぼちゃペースト キャベツペースト		お粥 スープ 鶏そぼろとかぼちゃのだし煮 キャベツのだし煮		小松菜おじや	
26	火	お粥 スープ ブロッコリーペースト かはいペースト		お粥 スープ かはいとブロッコリーのだし煮 じゃが芋のだし煮		玉ねぎおじや	
27	水	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト		お粥 スープ お麩と白菜のだし煮 人参のだし煮		きゅうりおじや	
28	木	お粥 スープ 人参ペースト 豆腐ペースト		お粥 スープ 豆腐と人参のだし煮 大根のだし煮		キャベツおじや	
29	金	お粥 スープ ほうれん草ペースト さつま芋ペースト		鶏ささみと野菜入りくたくたうどん さつま芋のだし煮		じゃが芋おじや ヨーグルト	
30	土	お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト		お粥 スープ しらすとキャベツのだし煮 人参のだし煮		小松菜おじや	
						軟飯 スープ 鶏そぼろとキャベツのミルク煮 スティックじゃが芋	
						軟飯 味噌汁 豆腐と白菜の煮物 かぼちゃの煮物	
						軟飯 スープ しらすとブロッコリーの煮物 スティックじゃが芋	
						軟飯 味噌汁 高野豆腐とほうれん草の煮物 スティック大根	
						軟飯 味噌汁 鶏そぼろとかぼちゃの煮物 キャベツの煮物	
						軟飯 スープ かはいとブロッコリーのケチャップ煮 スティックじゃが芋	
						軟飯 スープ お麩と白菜の煮物 スティック人参	
						軟飯 味噌汁 豆腐と人参の煮物 スティック大根	
						鶏ささみと野菜入り煮込みうどん スティックさつま芋	
						軟飯 味噌汁 しらすとキャベツの煮物 スティック人参	
						軟飯 しらすと玉ねぎの煮物	
						軟飯 鶏ささみと小松菜の味噌煮	
						軟飯 お麩と人参の煮物	
						きな粉軟飯 鮭と白菜の煮物	
						軟飯 しらすと小松菜の煮物	
						軟飯 高野豆腐と玉ねぎの味噌煮	
						軟飯 豚肉団子ときゅうりの煮物	
						軟飯 たらとキャベツの煮物	
						青のりじゃが芋軟飯 ヨーグルト	
						軟飯 お麩と小松菜の煮物	

初期のポイント

離乳食を開始したばかりの赤ちゃんは、まだミルク以外の食べ物を飲み込むことに慣れていません。嫌がって口の中にあるものを舌で押し出そうとすることがあります。食べ物が嫌いなわけではないので、赤ちゃんの機嫌の良いときを見計らって根気強く試してみましょう。

中期のポイント

月齢が大きくなったからといって、固いものや大きいものがすぐに食べられるわけではありません。急に形態を変えると赤ちゃんもびっくりしてしまいます。段階を移行するときは、ドロドロ状にみじん切りのものを混ぜるなどして徐々に変化をつけていきましょう。

後期のポイント

赤ちゃんは食べ物に対して興味津々です。手でつかんだりつぶしたりしながら、手を使って食べ物を口に運ぶことを覚え喜びます。芋や人参など形にしやすいものをスティック状などにして、手づかみ食や前歯で噛みとる練習がで



ぱくぱく だより

2023年
9月号



《毎月19日は食育の日です》 秋の味覚～きのこ～



秋の味覚「きのこ」には、腸内環境を整えてくれる食物繊維、免疫カアップや骨・歯の健康に欠かせないビタミンDなどが豊富に含まれます。また、成長ホルモンの分泌を促すオルニチンも含まれ、成長期の子どものみに欠かせない食材です。

きのこには水溶性の栄養素が多いため、スープや煮物にすると溶け出した栄養素も摂取出来ます。また、炒め物など油を使って調理をするとビタミンDの吸収率が上がります。さらにビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれるので、きのこのミルクスープなどにしてカルシウムが豊富な食材と一緒に食べるとより効果的です。

夕焼けご飯



《約4人分》

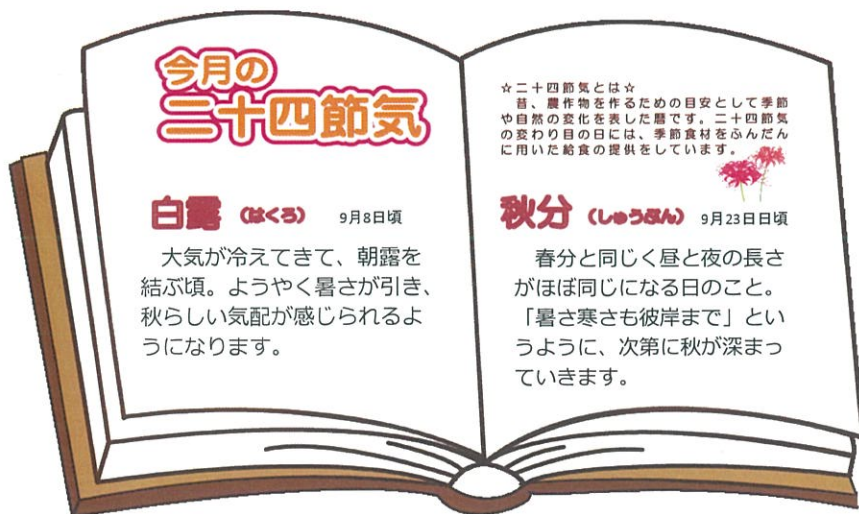
・米	2合
・水	適量
・人参	中2/3本
・干しいたけ	3g
・しょうが	1.2g
・醤油	小さじ1
・みりん	小さじ1/2
・料理酒	小さじ1/3

《作り方》

- ①しょうがと人参はそれぞれすりおろし、干しいたけは水戻ししてスライスします。
- ②米を30分以上浸漬後、①と調味料を入れて炊飯します。
- ③炊きあがったら全体を混ぜて器に盛り付けます。

◎二次元コードを読み取ると

参考動画を見ることができます。



今月の 二十四節気

白露 (はくろ) 9月8日頃

大気が冷えてきて、朝露を結ぶ頃。ようやく暑さが引き、秋らしい気配が感じられるようになります。

☆二十四節気とは☆
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変わり目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

秋分 (しゅうぶん) 9月23日頃

春分と同じく昼と夜の長さがほぼ同じになる日のこと。「暑さ寒さも彼岸まで」というように、次第に秋が深まっています。

