



# 2023年 9月 離乳食 予定献立表

この花ナースリ ・ この花KidsRoom



日付	時間帯	後期食 (9~11ヶ月頃)	中期食 (7~8ヶ月頃)	初期食 (5~6ヶ月頃)	主な材料
1 (金)	昼食	おかゆ 白身魚のコーンクリーム煮 ほうれん草と豆腐の煮物 みそ汁 (冬瓜)	おかゆ 白身魚のコーンクリーム煮 ほうれん草と豆腐の煮物 みそ汁 (冬瓜)	おかゆ ほうれん草ペースト にんじんペースト かつおだし汁	米 キング クリームコーン たまねぎ 豆腐 ほうれんそう にんじん 冬瓜
	おやつ	しらす粥 くだもの			米 しらす バナナ
2 (土)	昼食	おかゆ 鶏じゃが煮 なすとかぼちゃのおろし煮 かつおだし汁	おかゆ 鶏じゃが煮 なすとかぼちゃのおろし煮 かつおだし汁	おかゆ 大根・にんじんペースト かぼちゃペースト かつおだし汁	米 ささき じゃがいも たまねぎ にんじん ヒーマン なす かぼちゃ だいこん だし汁
	おやつ	一口おにぎり (わかめ) みかん			米 わかめ みかん缶
4 (月)	昼食	そぼろあんかけ丼 (みそ) 大根とツナの煮物 みそ汁 (豆腐・冬瓜) バナナ (スライス)	そぼろあんかけ丼 (みそ) 大根とツナの煮物 みそ汁 (豆腐・冬瓜) つぶしバナナ	おかゆ 大根・にんじんペースト かつおだし汁 バナナペースト	おかゆ 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ だいこん にんじん ツナ缶 豆腐 キャベツ バナナ
	おやつ	野菜雑炊 りんご (おろし煮)			米 ほうれん草 にんじん りんご
5 (火)	昼食	おかゆ ポテトバーグ キャベツの煮物 白菜スープ	おかゆ じゃがいものそぼろ煮 キャベツの煮物 白菜スープ	おかゆ ポテトペースト にんじんペースト かつおだし汁	米 鶏ひき肉 じゃがいも 豚肉 キャベツ にんじん たまねぎ 白菜
	おやつ	一口おにぎり (おかか) ゆで野菜 (にんじん)			米 かつお節 にんじん
6 (水)	昼食	おかゆ 白身魚のみそ煮 鶏肉と大根の煮物 ゆし豆腐汁	おかゆ 白身魚のみそ煮 鶏肉と大根の煮物 ゆし豆腐汁	おかゆ 白身魚ペースト 大根ペースト かつおだし汁	米 キング たまねぎ 鶏肉 だいこん にんじん いんげん ゆし豆腐
	おやつ	煮込みうどん バナナ			うどん (小袋) ささき にんじん ほうれんそう バナナ
7 (木)	昼食	おかゆ かぼちゃのそぼろ煮 豆腐とほうれん草の煮物 みそ汁 (もずく)	おかゆ かぼちゃのそぼろ煮 豆腐とほうれん草の煮物 みそ汁 (もずく)	おかゆ かぼちゃペースト ほうれん草ペースト かつおだし汁	米 かぼちゃ 鶏ひき肉 豆腐 ほうれんそう にんじん もずく
	おやつ	さつまいも粥 りんご (おろし煮)			米 さつまいも りんご
8 (金)	昼食	おかゆ 鶏肉じゃが 大根としらすの煮物 かつおだし汁	おかゆ 鶏肉じゃが 大根としらすの煮物 かつおだし汁	おかゆ ポテトペースト にんじんペースト かつおだし汁	米 鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ いんげん だいこん こまつな しらす干し だし汁
	おやつ	きなこトースト みかん			食パン 育児用ミルク きな粉 みかん缶
9 (土)	昼食	おかゆ チキンの豆乳クリーム煮 キャベツの煮物 冬瓜スープ	おかゆ チキンの豆乳クリーム煮 キャベツの煮物 冬瓜スープ	おかゆ フロッコリーペースト キャベツペースト かつおだし汁	米 ささき マカロニ たまねぎ にんじん フロッコリー 豆乳 キャベツ ほうれんそう 冬瓜
	おやつ	野菜雑炊 バナナ			米 ほうれん草 にんじん バナナ
11 (月)	昼食	煮込みうどん ツナとキャベツの煮物 さつまい	煮込みうどん ツナとキャベツの煮物 さつまいマッシュ	おかゆ ほうれん草ペースト さつまいペースト かつおだし汁	うどん (小袋) 鶏肉 にんじん ほうれんそう ツナ缶 キャベツ にんじん さつまい だし汁
	おやつ	食パン マカロニトマトスープ			食パン マカロニ 鶏ひき肉 トマト たまねぎ キャベツ
12 (火)	昼食	おかゆ 冬瓜のそぼろ煮 豆腐としぱーの煮物 みそ汁 (ほうれん草)	おかゆ 冬瓜のそぼろ煮 豆腐と青菜の煮物 みそ汁 (ほうれん草)	おかゆ にんじんペースト 豆腐のつぶし煮 かつおだし汁	米 鶏ひき肉 とうがん にんじん いんげん 豆腐 豚しぱー こまつな ほうれんそう
	おやつ	一口おにぎり (わかめ) バナナ			米 わかめ バナナ
13 (水)	昼食	おかゆ 魚と野菜のとろみ煮 かぼちゃの煮物 玉ねぎスープ	おかゆ 魚と野菜のとろみ煮 かぼちゃの煮物 玉ねぎスープ	おかゆ ほうれん草ペースト かぼちゃペースト かつおだし汁	米 キング ほうれんそう にんじん かぼちゃ たまねぎ いんげん 玉ねぎ
	おやつ	しらす粥 りんご (おろし煮)			米 しらす りんご
14 (木)	昼食	そぼろあんかけ丼 キャベツとしらすの煮物 みそ汁 (じゃがいも・小松菜) バナナ (スライス)	そぼろあんかけ丼 キャベツとしらすの煮物 みそ汁 (じゃがいも・小松菜) バナナ (つぶし)	おかゆ ポテトペースト キャベツ・にんじんペースト かつおだし汁	米 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう しらす干し じゃがいも 小松菜 バナナ
	おやつ	青菜粥 みかん			米 小松菜 みかん缶

※ 児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することがあります。

9月

# 2023年 9月 離乳食 予定献立表

この花ナーサリ ・ この花KidsRoom



日付	時間帯	後期食 (9~11ヶ月頃)	中期食 (7~8ヶ月頃)	初期食 (5~6ヶ月頃)	主な材料	
15 (金)	昼食	おかゆ 魚と豆腐の煮物 大根の煮物 かつおだし汁	おかゆ 魚と豆腐の煮物 大根の煮物 かつおだし汁	おかゆ 魚と豆腐のペースト にんじんペースト かつおだし汁	米 キング 豆腐 ほうれんそう 豚肉 だいこん にんじん だし汁	
	おやつ	しらすとわかめのお粥 バナナ			米 わかめ しらす バナナ	
16 (土)	昼食	おかゆ 豆腐とキャベツの煮物 じゃがいものそぼろ煮 かつおだし汁	おかゆ 豆腐とキャベツの煮物 じゃがいものそぼろ煮 かつおだし汁	おかゆ キャベツ・にんじんペースト ポテトペースト かつおだし汁	米 豚肉 豆腐 キャベツ にんじん じゃがいも 鶏ひき肉 だし汁	
	おやつ	ひじき雑炊 りんご (おろし煮)			米 ひじき にんじん りんご	
19 (火)	昼食	おかゆ 夏野菜のトマト煮 キャベツのクリームコーン煮 かつおだし汁	おかゆ 夏野菜のトマト煮 キャベツのクリームコーン煮 かつおだし汁	おかゆ 大根・トマトペースト キャベツペースト かつおだし汁	米 鶏ひき肉 トマト なす ピーマン だいこん にんじん キャベツ たまねぎ クリームコーン だし汁	
	おやつ	しらす粥 (にんじん) バナナ			米 しらす にんじん バナナ	
20 (水)	昼食	さつまいも粥 白身魚と野菜の煮物 大根とひじきの煮物 みそ汁 (キャベツ)	さつまいも粥 白身魚と野菜の煮物 大根とひじきの煮物 みそ汁 (キャベツ)	さつまいも粥 白身魚と野菜のペースト 大根おろし煮 かつおだし汁	米 さつまいも キング たまねぎ にんじん ひじき だいこん いんげん キャベツ	
	おやつ	一口おにぎり (わかめ) ゆで野菜 (にんじん)			米 わかめ しらす にんじん	
21 (木)	昼食	お誕生会 (お弁当)				
	おやつ	鶏雑炊 りんご (おろし煮)			米 鶏ひき肉 ほうれんそう にんじん りんご	
22 (金)	昼食	野菜煮込みみそうどん 豆腐のしらすのとろみ煮 さつま芋	野菜煮込みみそうどん 豆腐のしらすのとろみ煮 さつま芋のマッシュ	おかゆ つぶし豆腐と青菜ペースト さつまいもペースト かつおだし汁	うどん (小麦) 鶏肉 にんじん キャベツ ピーマン 豆腐 ほうれんそう しらす干し さつま芋	
	おやつ	にんじん粥 みかん			米 にんじん みかん缶	
25 (月)	昼食	おかゆ 野菜とひき肉の煮物 豆腐と青菜のとろみ煮 わかめスープ	おかゆ 野菜とひき肉の煮物 豆腐と青菜のとろみ煮 わかめスープ	おかゆ キャベツペースト 豆腐のつぶし煮 かつおだし汁	米 鶏ひき肉 キャベツ にんじん ピーマン 豆腐 ほうれんそう たまねぎ わかめ	
	おやつ	ミルクトースト ヨーグルト			食パン 青尻用ミルク ヨーグルト	
26 (火)	昼食	おかゆ 白菜と大根のやわらか煮 さつまいもと昆布の煮物 かつおだし汁	おかゆ 白菜と大根のやわらか煮 さつまいものマッシュ かつおだし汁	おかゆ にんじんペースト さつまいもペースト かつおだし汁	米 豚肉 はくさい だいこん にんじん いんげん さつまいも こんぶ だし汁	
	おやつ	野菜雑炊 みかん			米 ほうれんそう にんじん みかん缶	
27 (水)	昼食	おかゆ 豆腐ハンバーグ なすとかぼちゃの煮物 かつおだし汁	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 なすとかぼちゃの煮物 かつおだし汁	おかゆ 豆腐のつぶし煮 かぼちゃペースト かつおだし汁	米 豆腐 鶏ひき肉 トマト なす かぼちゃ だし汁	
	おやつ	一口おにぎり (しらす・わかめ) くだもの			米 しらす わかめ バナナ	
28 (木)	昼食	野菜煮込みうどん 大根とひじきの煮物 りんご (おろし煮)	野菜煮込みうどん 大根とひじきの煮物 りんご (おろし煮)	おかゆ ほうれん草ペースト りんごおろし煮 かつおだし汁	うどん (小麦) ツナ缶 ほうれんそう たまねぎ にんじん 鶏ひき肉 だいこん ひじき りんご だし汁	
	おやつ	ひじき雑炊 みかん			米 ひじき にんじん みかん缶	
29 (金)	昼食	中華あんかけ丼 さつま芋と青菜の旨煮 バナナのきなこ和え みそ汁 (大根)	中華あんかけ丼 さつま芋と青菜の旨煮 バナナ (つぶし) みそ汁 (大根)	おかゆ さつまいもペースト にんじんペースト かつおだし汁	米 鶏ひき肉 はくさい にんじん たまねぎ さつまいも にんじん こまつな バナナ きな粉 大根	
	おやつ	一口おにぎり (青のり) りんご (おろし煮)			米 青のり粉 りんご	
30 (土)	昼食	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 かぼちゃサラダ みそ汁 (冬瓜)	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 かぼちゃサラダ みそ汁 (冬瓜)	おかゆ 白身魚とにんじんペースト かぼちゃペースト かつおだし汁	米 キング たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ たまねぎ 冬瓜	
	おやつ	わかめ雑炊 バナナ			米 わかめ にんじん バナナ	

※ 児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することがあります。

9月

# きゅうしよくだより



令和5年9月  
この花ナーサリ  
この花KidsRoom

毎日暑い日が続いていますね。暦の上では秋に分類される9月ですがまだまだ暑い沖縄。今年は全国的にも特に気温が高いと報道でも取り上げられていますね。こまめな水分補給を心がけ、熱中症予防をしましょう。

## ～子どもの誤嚥・窒息に注意しよう～

子どもは飲み込む機能や噛む力が未熟で、のどに食べ物が詰まりやすいです。誤嚥・窒息の危険から子どもたちを守るために、注意が必要な食材や誤嚥につながりやすい行動、対策などを頭に入れておきましょう。

### △ 注意が必要な食べ物 △

- |            |   |  |
|------------|---|--|
| ・弾力があるもの   | → | こんにゃく、きのこ、練り製品など                         |
| ・なめらかなもの   | → | 熟れた柿やメロン、豆類、ゼリーなど                        |
| ・球形のもの     | → | プチトマト、ぶどう、さくらんぼ、うずらの卵、キャンディーチーズ、あめ、ラムネなど |
| ・粘着性が高いもの  | → | もち、白玉団子、ごはんなど                            |
| ・固いもの      | → | かたまり肉、イカ、えびなど                            |
| ・唾液を吸うもの   | → | パン、ゆで卵、さつまいもなど                           |
| ・ばらつきやすいもの | → | ひき肉、ブロッコリーなど                             |

### 誤嚥・窒息予防のために

- ・ながら食べをしない
- ・姿勢を整えて食べる
- ・水分を摂り、のどを潤してから食べる
- ・口の中に食べ物を入れたまま喋らない
- ・詰め込みすぎない

※食べているときは  
子どもから目を離さずに  
注意して見守りましょう！



園の給食では、誤嚥のリスクがある食材は使用を検討し切り方を工夫して提供しています。球形のプチトマトやぶどう、キャンディーチーズ、ミニゼリー、粘着しやすいお餅や団子などは給食に出さないようにして誤嚥を未然に防いでいます。ご家庭でも誤嚥・窒息につながりやすい食材を使用する場合には十分に注意し、小さく切るなどの工夫をしていただきたいと思います。お誕生会や園外保育でお弁当を持たせる場合にも、のどに詰まらせないような配慮を改めてお願い致します。