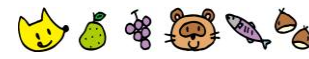




給食・食育だより



令和7年度 9月号 鹿児島みなみ保育園

		午前のおやつ (3回食)	昼 食 (2回食)	昼 食 (3回食)	午後のおやつ (3回食)
1	月	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 (かぼちゃ、ブロッコリー、キャベツ)	軟飯 すまし汁 白身魚のおろし煮	野菜せんべい
2	火	かぼちゃ& にんじんりんぐ	おかゆ 野菜の煮物 (小松菜、人参、里芋)	軟飯 みそ汁 豆腐のそぼろ煮	★わかめ軟飯
3	水	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (ほうれん草、人参、さつまいも)	軟飯 野菜スープ 鶏とひじきの煮物	ひじきせんべい
4	木	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (かぼちゃ、人参、キャベツ)	軟飯 コンソメスープ 鶏と野菜のケチャップ煮	ハイハイ
5	金	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 (里芋、人参、玉ねぎ)	軟飯 豆腐のすまし汁 白身魚と野菜のうま煮	野菜せんべい
6	土	ハイハイ	おかゆ 野菜の煮物 (さつまいも、人参、小松菜)	鶏丼 みそ汁	小魚せんべい
7	日	お 休 み			
8	月	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (かぼちゃ、人参、玉ねぎ)	軟飯 すまし汁 白身魚と野菜のみそ煮	ひじきせんべい
9	火	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (ブロッコリー、里芋、人参)	軟飯 みそ汁 野菜のそぼろ煮	かぼちゃ& にんじんりんぐ
10	水	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 (じゃが芋、人参、玉ねぎ)	軟飯 豆乳スープ 鶏とブロッコリーの煮物	バナナ
11	木	かぼちゃ& にんじんりんぐ	おかゆ 野菜の煮物 (じゃが芋、人参、ほうれん草)	軟飯 すまし汁 肉じゃが風	小魚せんべい
12	金	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (さつまいも、人参、玉ねぎ)	軟飯 ほうれん草のスープ 鶏と野菜の中華風煮	★豆乳トースト
13	土	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (さつまいも、小松菜、かぼちゃ)	パン粥 かぼちゃの煮物	ハイハイ
14	日	お 休 み			
15	月	敬 老 の 日			

★は手作りおやつです(´ー´)

離乳食期にきのこは使える？

秋の美味しい味覚、きのこ。離乳食では後期（9か月ごろ～）から使えます。ただし、きのこは弾力もあり噛みちぎりにくいので、最初は2mm程度のみじん切りにします。きのこは食物繊維が豊富で、子どもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB₂を含んでいますので、積極的に取り入れましょう。

- ⚠ エリンギはきのこの中でも弾力が強いので、離乳食期はNGです。
- ⚠ 椎茸の軸は固いので使いません。
- ⚠ 干椎茸のだしは離乳食初期から使用できますが、干椎茸そのものは硬いため、離乳食期はNGです。



		午前のおやつ (3回食)	昼 食 (2回食)	昼 食 (3回食)	午後のおやつ (3回食)
16	火	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 (里芋、人参、白菜)	軟飯 みそ汁 鶏と野菜の豆乳煮	野菜せんべい
17	水	ハイハイ	おかゆ 野菜の煮物 (かぼちゃ、ほうれん草、人参)	軟飯 すまし汁 白身魚とひじきの煮物	小魚せんべい
18	木	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (小松菜、さつまいも、人参)	軟飯 みそ汁 鶏とさつまいもの煮物	ひじきせんべい
19	金	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (里芋、人参、玉ねぎ)	軟飯 すまし汁 白身魚と野菜のとりみあん	★かぼちゃ軟飯
20	土	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 (かぼちゃ、キャベツ、人参)	軟飯 キャベツのスープ 鶏と野菜のうま煮	野菜せんべい
21	日	お 休 み			
22	月	かぼちゃ＆ にんじんりんぐ	おかゆ 野菜の煮物 (さつまいも、小松菜、人参)	軟飯 お野菜うどん かぼちゃの煮物	小魚せんべい
23	火	秋 分 の 日			
24	水	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (里芋、ブロッコリー、人参)	軟飯 野菜スープ 麻婆豆腐風	★蒸しパン
25	木	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (じゃが芋、人参、レタス)	軟飯 すまし汁 白身魚と野菜のとりみ煮	ハイハイ
26	金	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 (じゃが芋、小松菜、人参)	軟飯 中華風スープ じゃが芋のそぼろ煮	野菜せんべい
27	土	ハイハイ	愛 情 弁 当		小魚せんべい
28	日	お 休 み			
29	月	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (かぼちゃ、人参、キャベツ)	軟飯 わかめスープ 八宝菜風	★ひじき軟飯
30	火	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (里芋、人参、大根)	軟飯 みそ汁 鶏と根菜の煮物	かぼちゃ＆ にんじんりんぐ

【安全でおいしいお弁当作りのポイント】

毎月の愛情弁当へのご協力をありがとうございます。お弁当の日子どもたちは、「〇〇が入ってるよ」「おいしい！」ととても嬉しそうです。まだまだ暑い日が続きますので、食中毒にならないお弁当作りを心がけましょう。

- ・手をきれいに洗う
- ・お弁当箱は清潔に
- ・しっかり中心部まで加熱する
- ・作り置きを詰める際は、必ず再加熱する
- ・おかずの汁気はよく切る
- ・生野菜や果物は水気をよく切り、できれば別容器に入れる
- ・しっかり冷ましてから詰める
- ・加熱済みの食品を素手で触らない



⚠ 必ず保冷剤と一緒に入れていただくよう、お願いいたします ⚠