

# 給食だより



9月になりました！食欲の秋です♪



9月15日は『敬老の日』

この機会に沖縄の伝統料理を継承しよう！

## 『芋くじてんぷら』

《塩バージョン》

☆材料☆

- ・イモ 600g
- ・イモくず 400g
- ・塩 小さじ4
- ・ニラ 60～80g
- ・揚げ油

- ① イモは皮をむいて輪切りにして水につけてあく抜きをしてから茹で、熱いうちにマッシュしておく。
- ② ボールにイモくずを入れ、分量の水を少しずつ加えながら良く混ぜ、その中に①と塩を混ぜ、さらに細かく切ったニラを加える。
- ③ 小判型に形を整え、油（170～180度）で揚げる。

《砂糖バージョン》

☆材料☆

- ・イモ 650g
- ・イモくず 500g
- ・砂糖 250g
- ・たまご 1こ
- ・水 適宜
- ・揚げ油

- ① 上と同じ
- ② ボールに水以外の材料を入れ混ぜ、少しずつ水を加え耳たぶくらいのやわらかさになるまで練る。
- ③ 上と同じ



★こどもたちが混ぜて、丸めて思い思いの形に成形しても楽しいでしょうね♪  
揚げるのはおばーちゃんにやってもらいましょう！！そして出来上がったら、みんなで食べましょう！！

たくさん作って揚げる前に冷凍して、遠くにいるおばーちゃんとおじーちゃんに送るのもいいですね♪

## —たべもの記念日—

- ☆9月1日は・・・キウイ日♪
- ☆9月3日は・・・ウンケイ日♪
- ☆9月4日は・・・中日♪
- ☆9月5日は・・・ウークイ日♪
- ☆9月15日は・・・マスカット日♪



食べ終わったら、  
後片づけも一緒に  
お手伝いできる  
といいね。

2017年



# 幼児食



伊江村立  
保育所

| 日曜      | 献立名                                                                 | おやつ (朝)<br>(昼)               | 日曜                                             | 献立名                                                                   | おやつ (朝)<br>(昼)       |
|---------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 1<br>金  | 雑穀ごはん キウイ<br>あおさのみそ汁<br>豚肉のガーリック焼き<br>サラダ (大根・キャベツ・トマト)             | キウイの日<br>スキムミルク<br>ごまクッキー    | 20<br>水                                        | 黒米ごはん 味付けのり<br>じゃがいものみそ汁 梨<br>さかな天ぷら<br>春雨サラダ                         | スキムミルク<br>バナナマフィン    |
| 2<br>土  | 白菜あんかけチャーハン<br>バナナ                                                  |                              | 21<br>木                                        | 豆ごはん キウイ<br>千切り野菜スープ<br>豚肉とエリンギの塩麹バター炒め<br>マカロニサラダ                    | スキムミルク<br>ジャムサンド     |
| 4<br>月  | 黒米ごはん 味付けのり<br>みそ汁(人参・レタス・モモ)<br>ごーやちゃんぶるー<br>かぼちゃコロッケ              | 中日<br>スキムミルク<br>ティラミス風ヨーグルト  | 22<br>金                                        | 炊き込み鶏ごはん すいか<br>みそ汁(人参・レタス)<br>さけの照り焼き<br>カボチャサラダ                     | スキムミルク<br>ひらやちー      |
| 5<br>火  | 雑穀ごはん りんご<br>クリームスープ<br>ハンバーグ (チーズ)<br>サラダ(キャベツ・トマト)                | ウーケイ<br>スキムミルク<br>伊江島小麦スコーン  | 25<br>月                                        | 根菜ごはん パインアップル<br>たまごスープ<br>人参の白和え<br>レバーのケチャップ煮                       | スキムミルク<br>大学芋        |
| 6<br>水  | 雑穀ごはん<br>ビーフシチュー<br>サラダ(レタス・トマト・コーン)<br>すいか                         | スキムミルク<br>ロールパン              | 26<br>火                                        | 雑穀ごはん<br>みそ汁 (白ネギ・わかかん (缶))<br>ひきわり納豆 (アヲナガサ (キャベツ・大根・人参))<br>ししゃもフライ | スキムミルク<br>ゴーヤケーキ     |
| 7<br>木  | 雑穀ごはん スティックチーズ<br>みそ汁 (小松菜) パインアップル<br>鶏のきのこあんかけ<br>サラダ(レタス・ブロッコリー) | スキムミルク<br>芋ようかん              | 27<br>水                                        | タコライス<br>春雨スープ<br>えだまめ<br>りんご                                         | スキムミルク<br>黒糖きなこもち    |
| 8<br>金  | 黒米ごはん 味付けのり<br>もずくのみそ汁フルーツヨーグルト<br>さばの竜田揚げ<br>もやしちゃんぶるー             | スキムミルク<br>りんごのパウンドケーキ        | 28<br>木                                        | 雑穀ごはん オレンジ<br>クリームスープ<br>豚肉のマーブルド・オープン焼き<br>サラダ(レタス・ブロッコリー・人参)        | スキムミルク<br>イチゴジャムクレープ |
| 9<br>土  | やきそば<br>バナナ                                                         |                              | 29<br>金                                        | 黒米ごはん えだまめ<br>貝だくさんみそ汁 モモ<br>鮭のクリームソースかけ<br>ほうれん草とキャベツのお浸し            | スキムミルク<br>マシュマロソーダ   |
| 11<br>月 | 雑穀ごはん オレンジ<br>あさりスープ<br>鶏のみそオープン焼き<br>ほうれん草とツナ和え                    | スキムミルク<br>手作りブリッツ            | 30<br>土                                        | 牛丼<br>オレンジ                                                            |                      |
| 12<br>火 | ゆかりごはん えだまめ<br>みそ汁 (お麩) りんご<br>さんまの蒲焼き<br>ひじきの炒め煮                   | スキムミルク<br>サイコロシュガーパイ         | <p>まだまだ暑い日がつづいています。<br/>体調には<br/>気をつけましょう。</p> |                                                                       |                      |
| 13<br>水 | 雑穀ごはん サラダ (大根・キャベツ・トマト)<br>そうめん汁 モモ<br>湯豆腐のそぼろあんかけ<br>にんじんしりしり      | スキムミルク<br>甘ちゃんかぼちゃ           |                                                |                                                                       |                      |
| 14<br>木 | 黒米ごはん パインアップル<br>中身汁<br>一口とんかつ<br>サラスパサラダ(マヨ)                       | スキムミルク<br>みたらし団子             |                                                |                                                                       |                      |
| 15<br>金 | 雑穀ごはん フルーツカクテル<br>はくさいスープ<br>ささみチーズオープン焼き<br>サラダ(トマト・レタス・ブロッコリー)    | マスカットの日<br>スキムミルク<br>スティックパン |                                                |                                                                       |                      |
| 16<br>土 | マーボー豆腐丼<br>バナナ                                                      |                              |                                                |                                                                       |                      |
| 19<br>火 | 黒米ごはん モモ<br>みそ汁(しびい)<br>鶏の煮物<br>ポテトサラダ                              | スキムミルク<br>にんじんゼリー<br>黒糖ちんすこう |                                                |                                                                       |                      |

2017年



# 離乳食献立表



| 回数      | 1回食 (午前)                                                 |                                        |                                                  | 2回食 (午後)               |                             |
|---------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------|
|         | 初期(ごっくん期)<br>5・6カ月                                       | 中期(もぐもぐ期)<br>7・8ヶ月                     | 後期(かみかみ期)<br>9・10・11ヶ月                           | 中期(もぐもぐ期)<br>7・8ヶ月     | 後期(かみかみ期)<br>9・10・11ヶ月      |
| 固さの目安   | ドロドロ ⇒ ベタベタ<br>ヨーグルト状                                    | 舌でつぶせる固さ<br>豆腐位 (つぶつぶ)                 | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位 (荒みじん切り)                      | 舌でつぶせる固さ<br>豆腐位 (つぶつぶ) | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位 (荒みじん切り) |
| 1日 (金)  | 10倍がゆ<br>あおさスープ<br>豚肉 <sup>△</sup> -スト                   | 7倍がゆ<br>あおさスープ<br>豚肉のやわらか煮             | 全がゆ<br>あおさのみそ汁<br>豚肉のやわらか煮<br>大根 <sup>△</sup> 煮  | オレンジ                   | オレンジ                        |
| 2日 (土)  | 10倍がゆ<br>はくさいペースト<br>豚肉 <sup>△</sup> -スト                 | 白菜あんかけチャーハン(黄身のみ)<br>オレンジ              | 白菜あんかけチャーハン<br>オレンジ                              |                        |                             |
| 4日 (月)  | 10倍がゆ<br>レタスープ<br>人参ペースト                                 | 7倍がゆ<br>レタスープ<br>ご-やと人参やわらか煮           | 全がゆ<br>みそ汁(人参・レタス)<br>ご-やちゃんぶるー                  | モモ                     | モモ                          |
| 5日 (火)  | とまとがゆ<br>野菜スープ<br>キャベツペースト                               | とまとチーズがゆ<br>野菜スープ                      | 全がゆ<br>クリームスープ<br>ハンバーグ(チーズ)<br>角切りトマト           | りんご                    | りんご                         |
| 6日 (水)  | 10倍がゆ<br>ブロッコリー <sup>△</sup> -スト<br>トマトペースト<br>じゃがいもペースト | 7倍がゆ<br>やわらか野菜シチュー                     | 全がゆ<br>やわらか野菜シチュー<br>コーン                         | すいか                    | すいか                         |
| 7日 (木)  | 10倍がゆ<br>鶏ペースト<br>ブロッコリー <sup>△</sup> -スト                | 7倍がゆ<br>小松菜スープ<br>鶏ときこのやわらか煮           | 全がゆ<br>みそ汁(小松菜)<br>鶏ときこのやわらか煮<br>スティックチーズ        | パインアップル                | パインアップル                     |
| 8日 (金)  | 10倍がゆ<br>さかなペースト<br>豆腐 <sup>△</sup> -スト                  | 7倍がゆ<br>もずくのみそ汁<br>白身魚のあんかけ            | 全がゆ<br>もずくのみそ汁<br>さばのやわらか煮<br>もやしちゃんぶるー          | フルーツヨーグルト              | フルーツヨーグルト                   |
| 9日 (土)  | そばのクタクタ煮<br>スープ(人参・玉ネギ)                                  | やきそば<br>バナナ                            | やきそば<br>バナナ                                      |                        |                             |
| 11日 (月) | 10倍がゆ<br>あさりスープ<br>鶏ペースト                                 | 7倍がゆ<br>あさりスープ<br>鶏の <sup>△</sup> 煮    | 全がゆ<br>あさりスープ<br>鶏のやわらかみそ煮<br>ほうれん草とツナ和え         | オレンジ                   | オレンジ                        |
| 12日 (火) | 10倍がゆ<br>お麩スープ<br>人参ペースト                                 | 7倍がゆ<br>お麩スープ<br>白身魚のあんかけ              | ゆかりがゆ<br>みそ汁(お麩)<br>さんまのやわらか煮<br>えだまめ            | りんご                    | りんご                         |
| 13日 (水) | 10倍がゆ<br>豆腐 <sup>△</sup> -スト<br>鶏そぼろあん<br>大根ペースト         | 7倍がゆ<br>そうめん汁<br>湯豆腐のあんかけ              | 全がゆ<br>そうめん汁<br>湯豆腐のそぼろあんかけ<br>大根 <sup>△</sup> 煮 | モモ                     | モモ                          |
| 14日 (木) | 10倍がゆ<br>豚肉 <sup>△</sup> -スト<br>中身汁(スープのみ)               | おじや(豚肉・人参)<br>中身汁(スープのみ)               | 黒米がゆ<br>中身汁<br>豚肉のやわらか煮<br>サラスパサラダ(粥)            | パインアップル                | パインアップル                     |
| 15日 (金) | 10倍がゆ<br>とうがんスープ<br>ささみのペースト                             | 7倍がゆ<br>とうがんスープ<br>ささみの <sup>△</sup> 煮 | 全がゆ<br>とうがんスープ<br>ささみのやわらか煮<br>ゆでブロッコリー(添え)      | フルーツカクテル               | フルーツカクテル                    |



# 離乳食献立表



| 回数     | 1回食(午前)                                                      |                                                       |                                                                        | 2回食(午後)               |                            |
|--------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------|
|        | 初期(ごっくん期)<br>5・6カ月                                           | 中期(もぐもぐ期)<br>7・8ヶ月                                    | 後期(かみかみ期)<br>9・10・11ヶ月                                                 | 中期(もぐもぐ期)<br>7・8ヶ月    | 後期(かみかみ期)<br>9・10・11ヶ月     |
| 固さの目安  | ドロドロ⇒ベタベタ<br>ヨーグルト状                                          | 舌でつぶせる固さ<br>豆腐位(つぶつぶ)                                 | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位(荒みじん切り)                                             | 舌でつぶせる固さ<br>豆腐位(つぶつぶ) | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位(荒みじん切り) |
| 16日(土) | 10倍がゆ<br>豆腐 <sup>△</sup> -スト<br>たまねぎスープ                      | おじや(豆腐・ひき肉)<br>バナナ                                    | マーボー豆腐丼<br>バナナ                                                         |                       |                            |
| 18日(月) | <br>敬老の日                                                     |                                                       |                                                                        |                       |                            |
| 19日(火) | 10倍がゆ<br>大根ペースト<br>じゃがいもペースト<br>しぶいスープ                       | 7倍がゆ<br>みそ汁(しぶい)<br>鶏の <sup>クワクワ</sup> 煮<br>じゃがいもペースト | 全がゆ<br>みそ汁(しぶい)<br>鶏のやわらか煮<br>ポテトサラダ                                   | モモ                    | モモ                         |
| 20日(水) | 10倍がゆ<br>じゃがいもスープ<br>さかなペースト                                 | 7倍がゆ<br>じゃがいもスープ<br>さかなのやわらかあんかけ                      | 全がゆ<br>じゃがいものみそ汁<br>さかなのやわらか煮<br>もやしときゅうりの和え物                          | 梨                     | 梨                          |
| 21日(木) | 10倍がゆ<br>たまねぎと人参 <sup>△</sup> -スト<br>野菜スープ                   | 7倍がゆ<br>千切り野菜スープ<br>豚肉の <sup>クワクワ</sup> 煮             | 豆がゆ<br>千切り野菜スープ<br>豚肉の塩麴煮<br>コーン                                       | キウイ                   | キウイ                        |
| 22日(金) | 10倍がゆ<br>人参・レタススープ <sup>△</sup><br>かぼちゃペースト                  | 7倍がゆ<br>人参・レタススープ <sup>△</sup><br>さけのやわらか煮            | 全がゆ<br>みそ汁(人参・レタス)<br>さけのやわらか煮<br>かぼちゃペースト                             | すいか                   | すいか                        |
| 23日(土) | 秋分の日                                                         |                                                       |                                                                        |                       |                            |
| 25日(月) | 10倍がゆ<br>豆腐 <sup>△</sup> -スト<br>人参ペースト<br><sup>レバー</sup> -スト | 7倍がゆ<br>たまごスープ(黄身のみ)<br>豆腐 <sup>△</sup> -スト<br>きざみレバー | 全がゆ<br>たまごスープ(黄身のみ)<br>人参の白和え<br>レバーのやわらかケチャップ煮                        | パイナップル                | パイナップル                     |
| 26日(火) | 10倍がゆ<br>人参ペースト<br>大根ペースト                                    | 7倍がゆ<br>わかめスープ <sup>△</sup><br>やわらか野菜煮(大根・人参)         | 全がゆ<br>みそ汁(白ネギ・わかめ)<br>ひきわり納豆<br><sup>スティック</sup> 野菜煮(大根・人参)           | みかん(缶)                | みかん(缶)                     |
| 27日(水) | 10倍がゆ<br>トマトペースト<br>人参ペースト                                   | おじや(豚肉・人参)<br>春雨スープ                                   | タコライス<br>春雨スープ                                                         | いちご                   | いちご                        |
| 28日(木) | 10倍がゆ<br>人参とじゃがいもスープ<br>豚肉 <sup>△</sup> -スト                  | 7倍がゆ<br>人参とじゃがいもスープ<br>豚肉の <sup>クワクワ</sup> 煮          | 全がゆ<br>クリームスープ<br>豚肉の <sup>マールト</sup> やわらか煮<br>やわらか人参 <sup>スティック</sup> | パイナップル                | パイナップル                     |
| 29日(金) | 10倍がゆ<br>野菜スープ(汁のみ)<br>人参・ <sup>ジャガイモ</sup> <sup>△</sup> -スト | 7倍がゆ<br>野菜スープ <sup>△</sup><br>鮭の <sup>クワクワ</sup> 煮    | 全がゆ<br>貝だくさんみそ汁<br>鮭のやわらか煮<br>ほうれん草と <sup>かま</sup> のお浸し                | モモ                    | モモ                         |
| 30日(土) | 10倍がゆ<br>オレンジペースト<br>牛肉ペースト                                  | 牛丼<br>オレンジ                                            | 牛丼<br>オレンジ                                                             |                       |                            |