



# こんだて

旭ヶ丘こども園

令和6年  
【離乳食】

月	火	水	木	金	土
2 おかゆ 肉じゃが キャベツと豆腐ののどろろ煮 みそ汁 野菜ジュース	3 おかゆ 玉葱のそぼろあん トマトのやわらか煮 うどんのくたくた煮	4 おかゆ カレーの煮付け ほうれん草の煮浸し みそ汁 甘酒	5 おかゆ 鶏ささみとトマトの煮込み 玉葱とじゃが芋の煮物 スープ 野菜ジュース	6 おかゆ 鶏むね肉とキャベツのうま煮 かぼちゃの甘煮 みそ汁 甘酒	7 おかゆ ホッケの煮付け 人参と玉葱の煮物 みそ汁 りんごジュース
9 おかゆ さつま芋のひき肉あんかけ きゅうりとしらすのさっぱり煮 スープ 野菜ジュース	10 おかゆ 鶏ささみと白菜の煮物 根菜のころころ煮 そうめんのくたくた煮	11 おかゆ 鮭のだし煮 じゃが芋と玉葱のうま煮 スープ 甘酒	12 おかゆ 鶏むね肉と大根の煮物 ほうれん草の納豆和え スープ 野菜ジュース	13 おかゆ キャベツのそぼろ煮 大根と人参の煮物 みそ汁 甘酒	14 おかゆ 肉豆腐 きゅうりと人参のだし煮 みそ汁 りんごジュース
16【敬老の日】	17 おかゆ 鶏むね肉とブロッコリーの煮物 さつま芋の甘煮 うどんのくたくた煮 りんごジュース	18 おかゆ 鶏ささみと豆腐ののどろろ煮 ほうれん草としらすの煮物 みそ汁 甘酒	19 おかゆ ブロッコリーのひき肉あんかけ きゅうりのだし煮 スープ 野菜ジュース	20 おかゆ 鮭のだし煮 キャベツと玉葱のうま煮 スープ 甘酒	21 おかゆ カレーの磯煮 大根と人参の煮物 みそ汁 りんごジュース
23【振替休日】	24 おかゆ 鶏むね肉と人参の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 そうめんのくたくた煮 りんごジュース	25 おかゆ カレーのみそ煮 じゃが芋と玉葱のうま煮 スープ 甘酒	26 おかゆ 鶏ささみと白菜の煮物 ほうれん草の煮浸し みそ汁 野菜ジュース	27 おかゆ キャベツのそぼろ煮 大根と人参の煮物 みそ汁 甘酒	28 おかゆ 鶏むね肉と玉葱のうま煮 お麩と人参の煮物 みそ汁 りんごジュース
30 おかゆ さつま芋のひき肉あんかけ きゅうりとしらすのさっぱり煮 スープ 野菜ジュース	予定献立	<p>◎毎日果物がつきます。</p> <p>◎離乳食は個人の月齢、発達状況、体調に応じて調理しています。</p> <p>◎午後のおやつは、日替わりで野菜入りおかゆになります。</p>			
麦茶、おかゆ	10時のおやつ(未満児)				
麦茶、おかゆ	3時のおやつ				

**秋の味覚 いも掘り**

いも掘りの季節です。さつまいもには食物繊維が多く含まれていて便秘予防に役立ちます。また、でんぷんなどの糖質が多く、甘みがありおいしく食べられるので、家庭でもふかいしいものほか、さまざまな料理や菓子に利用してみましょう。

**みんな大好き！さけの栄養**

さけには、良質なたんぱく質や脂質、ビタミンAやビタミンDなどの栄養成分が豊富に含まれています。また、筋のいくらかやすじごには、ビタミンEが多いです。見た目にきれいで味にくせがないため、塩焼きやムニエル、鍋物などさまざまな料理に使われています。北海道や東北地方といった産地には、ルイベなど独特な郷土料理もあります。

代表的なさけの種類  
しろさけ、べにさけ、ぎんさけ、からふとます、ますのすけ(キングサーモン)