



# ことのは給食 幼児食・後期～完了期離乳食献立

2021/8/31



日	曜日	日	曜日	献立	主な材料	くだもの、おやつ
1	水	15	水	幼児食 ごはん 豆腐ナゲット ポテトサラダ 大根と人参のみそ汁	米 鶏ひき肉、絹豆腐 じゃがいも、人参、玉ねぎ、きゅうり、ハム 大根、人参	くだもの
				離乳食(後期～完了期) 5倍がゆ 豆腐ナゲット なめらかポテトサラダ 大根と人参のみそ汁	米 鶏ひき肉、絹豆腐 じゃがいも、人参、玉ねぎ、きゅうり、ハム 大根、人参	パンケーキ (ホットケーキミックス、豆乳、果物)
2	木	16	木	幼児食 しらすごはん 筑前煮 いんげんの胡麻和え 舞茸と花麩のおすまし	米、しらす、きざみのり 鶏もも肉、人参、ごぼう、里芋、こんにやく、しいたけ さやいんげん 舞茸、花麩	くだもの
				離乳食(後期～完了期) しらすがゆ 根菜の煮物 舞茸と花麩のおすまし	米、しらす 鶏もも肉、人参、ごぼう、里芋、しいたけ、さやいんげん 舞茸、花麩	人参蒸しパン (ホットケーキミックス、人参、豆乳)
3	金	17	金	幼児食 ごはん ハンバーグ スパゲティサラダ 豆腐と油揚げのみそ汁	米 合い挽き肉、玉ねぎ、麩、豆乳、小麦粉 スパゲティ、ハム、キャベツ、きゅうり、人参 絹豆腐、油揚げ	くだもの
				離乳食(後期～完了期) 5倍がゆ ハンバーグ スパゲティサラダ 豆腐のみそ汁	米 合い挽き肉、玉ねぎ、麩、豆乳、小麦粉 スパゲティ、ハム、キャベツ、きゅうり、人参 絹豆腐	9/3 メロンパン風トースト 9/17 ジャムサンド (食パン、ジャム)
6	月	29	水	幼児食 ごはん めかじきの唐揚げ 高野豆腐の含め煮 わかめと玉ねぎのみそ汁	米 めかじき 高野豆腐、芽ひじき、人参、小松菜 わかめ、玉ねぎ	くだもの
				離乳食(後期～完了期) 5倍がゆ タラの磯煮 高野豆腐の含め煮 わかめと玉ねぎのみそ汁	米 タラ、焼きのり 高野豆腐、芽ひじき、人参、小松菜 わかめ、玉ねぎ	豆腐入りブラウニー (米粉、片栗粉、ベーキングパウダー、 ココアパウダー、素精糖)
7	火			幼児食 カレー スティック温野菜サラダ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	米、牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ 大根、きゅうり、人参、白すりごま、豆乳 かぼちゃ、玉ねぎ	くだもの
				離乳食(後期～完了期) 5倍がゆ 肉じゃが スティック温野菜サラダ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	米 牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ 大根、きゅうり、人参、白すりごま、豆乳 かぼちゃ、玉ねぎ	フルーツポンチ (みかん等のフルーツ、りんご果汁100%ゼリー)
8	水	22	水	幼児食 茄子のマカロニミート きゅうりのカリカリ 野菜スープ	マカロニ、人参、玉ねぎ、茄子、豚ひき肉、しめじ きゅうり キャベツ、玉ねぎ、人参、ベーコン	くだもの
				離乳食(後期～完了期) 茄子のマカロニミート きゅうり 野菜スープ	マカロニ、人参、玉ねぎ、茄子、豚ひき肉、しめじ きゅうり キャベツ、玉ねぎ、人参	わかめおにぎり (ごはん、わかめ)
9	木	30	木	幼児食 ごはん 鶏ささみのチーズ焼き きゅうりとひじきの酢の物 ミネストローネ	米 鶏ささみ、とろけるチーズ きゅうり、ツナ、ひじき、わかめ、白すりごま ズッキーニ、キャベツ、じゃがいも、人参、玉ねぎ、ベーコン	くだもの
				離乳食(後期～完了期) 5倍がゆ 鶏のみぞれ煮 きゅうりとひじきの和え物 ミネストローネ	米 鶏肉、大根 きゅうり、ツナ、ひじき、わかめ、白すりごま ズッキーニ、キャベツ、じゃがいも、人参、玉ねぎ	カップケーキ (ホットケーキミックス、豆乳、果物)
10	金	24	金	幼児食 ごはん えのきと野菜のつくね 小松菜の磯和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	米 鶏ひき肉、えのき、人参、ピーマン、絹豆腐、味噌 小松菜、もやし、人参、焼きのり じゃがいも、玉ねぎ	くだもの
				離乳食(後期～完了期) 5倍がゆ えのきと野菜のつくね(4.5×1cmの小判型に挑戦) 小松菜の磯和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	5倍がゆ 豚ひき肉、えのき、人参、ピーマン、絹豆腐、味噌 小松菜、もやし、人参、焼きのり じゃがいも、玉ねぎ	黒糖蒸しパン (ホットケーキミックス、黒糖、豆乳)
13	月	27	月	幼児食 ごはん 魚のかば焼き 煮豆、人参とツナのしりしり 具だくさんさつま汁	米 さんま等 金時豆、人参、ツナ 豚バラ肉、さつまいも、大根、人参、青ネギ	くだもの
				離乳食(後期～完了期) 5倍がゆ タラのムニエル 煮豆、人参とツナのしりしり 具だくさんさつま汁	米 タラ 金時豆、人参、ツナ さつまいも、大根、人参、青ねぎ	マカロニきなこ (マカロニ、きなこ)
14	火	28	火	幼児食 ごはん ふわふわシューマイ チヂミ わかめスープ	米 豚ひき肉、絹豆腐、しいたけ、玉ねぎ、(白菜) ニラ、人参、玉ねぎ わかめ、えのき、玉ねぎ、ほうれん草	くだもの
				離乳食(後期～完了期) 5倍がゆ ふわふわシューマイ チヂミ わかめスープ	米 豚ひき肉、絹豆腐、しいたけ、玉ねぎ、(白菜) ニラ、人参、玉ねぎ わかめ、えのき、玉ねぎ、ほうれん草	かぼちゃ蒸しパン (米粉、ベーキングパウダー、豆乳、かぼ ちゃ、砂糖)
21	火	十五夜 ランチ	9月 行事食	幼児食 さつまいもごはん 鮭のカレーピカタ わかめ、きゅうり、しらすの酢の物 お月見汁	米、さつまいも 生鮭、絹豆腐、カレー粉 わかめ、きゅうり、しらす 里芋、大根、人参、豆腐、長ネギ、豚肉、小松菜	くだもの
				離乳食(後期～完了期) さつまいも(5倍)がゆ ふわふわ鮭バーグ わかめ、きゅうり、しらすの和え物 お月見汁	米、さつまいも 鮭、絹豆腐、人参、小松菜 わかめ、きゅうり、しらす 里芋、大根、人参、長ネギ、豚肉、小松菜	お月見だご (ごはん、きなこ、こしあん)  ※必要に応じてきなこおにぎり/おかゆ (ごはん、きな粉)

※都合により、献立や使用食材を変更することがあります。 ※離乳食は個々の状態に合わせて食材やかたさを調整します。



# ことのは給食 中期離乳食献立



日	曜日	日	曜日	献立	おやつ	主な材料
1	水	15	水	10倍～7倍がゆ 鶏ひき肉と豆腐のそぼろあん 大根と人参のつぶし煮	<p>当日の食材とアレルギー等を考慮して以下の中からご用意させていただきます</p> <p>(おやつ食材は以下に記載)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バナナ (バナナ)</li> <li>・きなこがゆ (おかゆ、きなこ)</li> <li>・にんじんとりんごのトロトロ (にんじん、りんご)</li> <li>・さつまいものオレンジ煮 (さつまいも、オレンジ果汁)</li> <li>・かぼちゃとりんごのトロトロ (かぼちゃ、りんご)</li> </ul>	米 鶏ひき肉、絹豆腐、小松菜、人参、かつおこんぶだし 大根、人参、かつおこんぶだし
2	木	16	木	しらす10倍～7倍がゆ 鶏ささみと野菜のふわっと煮 花麩のおすまし		米、しらす 鶏ささみ、小松菜、人参、麩、かつおこんぶだし 花麩、かつおこんぶだし
3	金	17	金	10倍～7倍がゆ じゃがいもとツナの豆乳煮 豆腐のだし煮		米 じゃがいも、ツナ、人参、キャベツ、豆乳 豆腐、かつおこんぶだし
6	月	18	金	10倍～7倍がゆ 白身魚の野菜あんかけ 玉ねぎとわかめ)のだし煮		米 タラなど、人参、小松菜、高野豆腐 玉ねぎ、(わかめ)、かつおこんぶだし
7	火			10倍～7倍がゆ 鶏ささみ、人参、玉ねぎのじゃがいもおろし煮 かぼちゃと玉ねぎのどろ煮		米 鶏ささみ、人参、(玉ねぎ)、じゃがいも、かつおこんぶだし かぼちゃ、(玉ねぎ)、かつおこんぶだし
8	水	22	水	10倍～7倍がゆ キャベツ、玉ねぎ、人参、茄子のスープ煮 鶏ささみのおろし煮		米 キャベツ、玉ねぎ、人参、茄子 鶏ささみ、大根、小松菜、かつおこんぶだし
9	木	30	木	10倍～7倍がゆ 白身魚とじゃがいものトマトシチュー キャベツと玉ねぎのだし煮		米 タラかカレイ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、トマト、かつおこんぶだし キャベツ、玉ねぎ、かつおこんぶだし
10	金	24	金	10倍～7倍がゆ 肉団子のつぶし煮 じゃがいもと玉ねぎのだし煮		米 鶏ひき肉、豆腐、にんじん、小松菜、かつおこんぶだし じゃがいも、玉ねぎ、かつおこんぶだし
13	月	27	月	10倍～7倍がゆの具だくさんあんかけ 根菜のだし煮		米 米、タラ、にんじん、小松菜、玉ねぎ、かつおこんぶだし さつまいも、大根、人参、かつおこんぶだし
14	火	28	火	10倍～7倍がゆ 野菜の白和え ほうれん草とわかめのスープ		米 絹豆腐、白菜、人参、かつおこんぶだし ほうれん草、わかめ、(玉ねぎ)、かつおこんぶだし
21	火			さつまいも10倍～7倍がゆ 鮭のおろし煮 根菜のだし煮	米、さつまいも 鮭、大根、かつおこんぶだし 大根、人参、小松菜、かつおこんぶだし	

※都合により、献立や使用食材を変更することがあります。



## 9月 ことのは給食だより

暦では秋、暑い夏が終わり秋が来ると、空気が澄んで空がどんどん高くなり、雲がきれいに見えたりします。今年も中秋の名月(お月見)を楽しみましょう！

### Q.中秋の名月って？

A. 旧暦8月15日の十五夜にお月見をするならわしです  
今年も、2021年9月21日(火)！満月は20:55です！

### Q.十五夜には何をお供えするの？

A. お月見といえば「お月見だんご」十五夜には15個お供えします  
ピラミッドのように並べて、お月様が見える床の間に置くのがベストなんだそうです。  
それから秋の七草のひとつ、ススキを飾ります。これはすでに収穫した稲のかわりで、  
ススキには神様が休憩し、魔除けの効果があるとも信じられてきました。  
他にも、「芋名月」と呼んで、畑で無事収穫できたお芋を感謝の気持ちを込めて  
お供えする地域もあるそうです。(お団子は里芋を模したという説もあります)

### 9月 お月見ランチ

- さつまいもごはん
- 鮭のカレーピカタ
- わかめ、きゅうり、しらすの酢の物
- お月見汁
- ↑
- お団子を模した里芋が入ります

### 離乳食講座&相談会のお知らせ

八王子市親子つどいの広場カシュカシュにて  
毎月離乳食講座を行っています  
毎月5組限定 参加費 無料  
次回予定▶ 初期～中期離乳食講座&相談会  
9/16(木)10:30-11:30  
対象▶ 5～8ヶ月頃のお子さまとママ

