

こんだてひょう

(離乳食完了期：1歳～1歳6ヶ月頃)

日 / (曜)	昼食 (全員)	材料名 (昼食・間食)			
		午前のお食	午後のお食	材料名	
		午前のお食	午後のお食	材料名	
		午後のお食	午前のお食	材料名	
1 (火)	押麦ご飯 魚の揚げ煮 ひじき炒め煮 とまと みそ汁	調製粉乳～保育乳 食パンのミックス野菜ピザ くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 白身魚 鶏卵 プロセスチーズ	胚芽米 押麦 小麦粉 油 三温糖 食パン	人参 青のり ひじき とまと 小松菜 舞茸 (冷)ミックス野菜 国内産柑橘類
2 (水)	ご飯(強化米入り) 蒸し鶏ささみ・春雨野菜和え マカロニサラダ 豚汁	調製粉乳～保育乳 せんべい くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 鶏ささ身 豚肉	胚芽米 強化米 はるさめ 三温糖 マカロニ じゃが芋 せんべい	人参 胡瓜 キャベツ きくらげ ごぼう 大根 青ねぎ バナナ
3 (木)	もちきびごはん 麻婆豆腐 中華胡瓜 くだもの すまし汁	調製粉乳～保育乳 そうめんタシヤー くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 沖縄豆腐 豚ひき肉 ツナ案	胚芽米 もちきび 三温糖 そうめん 油	玉ねぎ パプリカ(赤) 長ねぎ 豆みょう えのき茸 胡瓜 国産柑橘類 キャベツ さやいんげん わかめ いら 人参
4 (金)	ご飯 鮭とポテトのチーズ焼き キャベツとみかんのサラダ 春雨野菜スープ	調製粉乳～保育乳 ひよこ豆と雑穀のナゲット 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 鮭 プロセスチーズ	胚芽米 じゃが芋 三温糖 はるさめ もちきび 小麦粉 油	ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ みかん(缶) セロリ 人参 小松菜 えのき茸 ひじき
5 (土)	沖縄そば ジャーマンポテト とまと	調製粉乳～保育乳 ツナ味噌おにぎり くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 豚ひき肉 ベーコン ツナ缶	沖縄そば 三温糖 じゃが芋 油 胚芽米	小松菜 わかめ 青ねぎ 青のり とまと もみのり バナナ
7 (月)	もちきびご飯 金時豆と豚肉煮 モーウイの変わり漬け みそ汁	調製粉乳～保育乳 さつま芋とレーズンの茶巾 くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 豚ひき肉 厚揚げ	胚芽米 もちきび 油 三温糖 金時豆 さつま芋	玉ねぎ 人参 しめじ さやいんげん モーウイ(赤瓜) みかん(缶) えんざい りんご レーズン
8 (火)	押麦ご飯 魚のキクラゲ野菜あん ポテトコーンサラダ みそ汁	調製粉乳～保育乳 煮きゆりのおにぎり くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) サバ 沖縄豆腐	胚芽米 押麦 油 三温糖 じゃが芋	人参 青ピーマン きくらげ ホールコーン(缶) へちま 胡瓜 もみのり ぶどう(デラウェア)
9 (水)	チキンカレーライス (ハーフ入り) 野菜パッパルサラダ わかめスープ	調製粉乳～保育乳 せんべい くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 鶏肉 豚レバー	胚芽米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 三温糖 胡麻 せんべい	人参 玉ねぎ 青ピーマン りんご 胡瓜 キャベツ バイン(缶) わかめ 豆みょう
10 (木)	お弁当会	調製粉乳～保育乳 お好み焼き くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 鶏卵 ツナ缶	小麦粉 長芋 油	キャベツ 長ねぎ 青のり りんご
11 (金)	ご飯 魚フライ(揚げ煮) 野菜の胡麻酢和え とまと みそ汁	調製粉乳～保育乳 ジャコひじきおにぎり くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 魚 鶏卵 ちりめんじゃこ	胚芽米 小麦粉 パン粉 油 胡麻 三温糖 里いも	切干大根 小松菜 人参 とまと わかめ ひじき 梨

【裏面印刷あります】

家族みんなの健康づくりのために

☆ 毎日の食事を見直して「薄味」で「バランスの良い食生活を」☆

9月は「食生活改善普及運動月間」として「食事はおいしくバランスよく」をテーマに「野菜の摂取量の増加」、「食塩摂取量の減少」及び「毎日の暮らしにWith ミルク」を目標に「食生活改善普及運動」が展開されます。家族みんなのために毎日の食事を見直してみましょう。

主食・主菜・副菜をバランスよく、そして塩分を摂りすぎないようにすることは健康へつながる食事の第一歩です。また、乳幼児期は、味覚を育てる大切な時期です。

素材の味がわかる嗜好を育てましょう。

* 味付けは薄味で (^^)

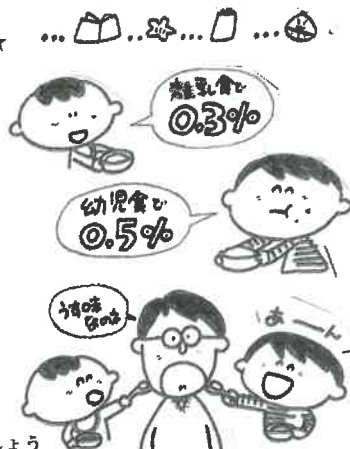
* 加工食品の多用は控えましょう

加工食品は味が濃く、旨味調味料が多く使われています。

子どもの食事に加工食品を多用すると味覚や嗜好の発達を阻害する可能性があります。素材の味を生かした薄味の食事を作り、一緒に楽しく食べ、味覚の広がり、嗜好の発達を促しましょう。

薄味とは？

薄味といえる食塩量は、離乳食で0.3%、幼児食で0.5%です。
大人がおいしいと感じる塩味は1%です。
それと比べるととても薄いように感じますが、子どもは十分おいしく感じます。
離乳期以降の食事体験によって、子どもの塩味に対する嗜好が形成されていきますから、この時期から薄味に配慮しましょう。





「Q&A子どもの心身の発達と食事」(めげえ社)参考

- 練り製品(ハム・ウィンナー・竹輪・かまぼこ等)を使用する際には、茹でるなどして塩分を減らす工夫を
- スナック菓子、トマトケチャップ・マヨネーズ等の塩分にも気を配りましょう。

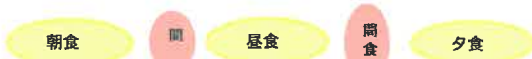
【1日の塩分摂取目標値】 1～2歳児：3g未満 3～5歳児：4g未満
成人 男性：7.5g未満 女性：6.5g未満

2020年 9月 離乳食完了期食 【2の2】

12 (土)	ご飯 鶏肉の甘酢煮 野菜きのこ炒め みそ汁	調製粉乳～保育乳 【職員研修】 	調製粉乳(保育乳) 鶏肉 沖繩かまぼこ 沖繩豆腐	胚芽米 三温糖 油	えんさい 人参 玉ねぎ しめじ 大根 青ねぎ
14 (月)	茄子ミーストスパゲッティ 豆野菜サラダ 保育乳	調製粉乳～保育乳 青菜のおにぎり くだもの 麦茶	調製粉乳(保育乳) 合挽肉 大豆	スパゲッティ 油 小麦粉 胚芽米 胡麻	玉ねぎ 人参 トマト(缶) 茄子 ブロッコリー キャベツ パプリカ(赤) パイン(缶) 小松菜 バナナ
15 (火)	もちきびご飯 ザバのみそ煮 ポテトサラダ 野菜炒め すまし汁	調製粉乳～保育乳 スティックトーストパン くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) サバ	胚芽米 もちきび 三温糖 じゃが芋 油 食パン	長ねぎ 人参 胡瓜 えんさい もやし 乾しいたけ わかめ バナナ
16 (水)	もちきびご飯 鶏肉の大豆五目煮 野菜炒め すまし汁	調製粉乳～保育乳 つぶしご飯のせんべい くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 大豆 鶏肉	胚芽米 もちきび さつまい 三温糖 油 車麩	人参 ほうれん草 キャベツ パプリカ(黄) 生しいたけ 長ねぎ スイカ
17 (木)	ご飯(強化米入り) 焼き魚 根菜の煮物 オクラのおかか和え そうめん汁	調製粉乳～保育乳 切干大根のヒラヤーチー くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) さんま 鶏卵 なまり節	胚芽米 強化米 油 じゃが芋 三温糖 そうめん 小麦粉	人参 ごぼう 生しいたけ オクラ 青ねぎ 切干大根 なら 梨
18 (金)	ご飯 ぎせい豆腐 ジャコ野菜炒め くだもの みそ汁	調製粉乳～保育乳 南瓜の春巻きスティック くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 沖繩豆腐 鶏ひき肉 鶏卵 ちりめんじゃこ スキムミルク	胚芽米 三温糖 油 春巻きの皮 黒砂糖	玉ねぎ 人参 乾しいたけ キャベツ 小松菜 ホールコーン(缶) 国産柑類 大根 わかめ 青ねぎ 南瓜 りんご
19 (土)	ハヤシライス(強化米入り) パイン野菜サラダ すまし汁	調製粉乳～保育乳 コーンフレイクス くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 牛ひき肉 沖繩豆腐	胚芽米 強化米 油 小麦粉 三温糖 コーンフレイクス	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ 胡瓜 パイン(缶) しめじ レーズン バナナ
23 (水)	紅芋ハンダマごはん 炒り鶏 大根クープイリチー 豆腐入り魚のつみれ汁 くだもの ** お誕生日会 **	調製粉乳～保育乳 きな粉ドーナツ 調製粉乳～保育乳 	調製粉乳(保育乳) 鶏肉 白身魚 沖繩豆腐 鶏卵 きな粉	胚芽米 胡麻 三温糖 小麦粉 油 黒砂糖	人参 蓮根 乾しいたけ 玉ねぎ さやいんげん 刻み昆布 かんぴょう 大根 ひじき 小松菜 長ねぎ ぶどう(テラウエア)
24 (木)	もちきびご飯 レバーの甘辛煮 キャベツ春雨サラダ パパイア炒め みそ汁	調製粉乳～保育乳 さつまいもとりの茶巾絞り 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 鶏レバー 沖繩豆腐	胚芽米 もちきび 油 三温糖 はるさめ さつまい	玉ねぎ キャベツ 人参 胡瓜 みかん(缶) パパイア わかめ 青ねぎ りんご レーズン
25 (金)	押麦ご飯(強化米入り) 魚のカレームニエル 五目きんぴら柔らか煮 野菜の納豆和え 春雨野菜スー プ	調製粉乳～保育乳 人参サンドイッチ くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 白身魚 ひきわり納豆 ベーコン ツナ缶	胚芽米 押麦 強化米 小麦粉 油 三温糖 胡麻 はるさめ 食パン	ごぼう パプリカ(黄) 蓮根 小松菜 人参 白菜 青ねぎ 梨
26 (土)	もちきびご飯(強化米入り) 南瓜の肉そぼろあんかけ 魚と夏野菜たっぷりスープ煮 くだもの	調製粉乳～保育乳 発芽玄米入り胡麻ひじきおに ぎり 調製粉乳～保育 乳	調製粉乳(保育乳) 鶏ひき 肉 白身魚	胚芽米 強化米 もちきび 油 三温糖 発芽玄米 胡麻	南瓜 玉ねぎ 人参 さやいんげん 茄子 とまと パプリカ(赤) オクラ バナナ ひじき
28 (月)	もちきびご飯 豆腐の中華煮 きゅうりの和え物 みそ汁	調製粉乳～保育乳 手作りごませんべい くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 豚肉 沖繩豆腐 しらす干し	胚芽米 もちきび 油 三温糖 車麩 小麦粉 胡麻	白菜 人参 たけのこ 胡瓜 わかめ 小松菜 りんご
29 (火)	もちきびご飯 豚肉の生姜焼き トマトとさやいんげんの胡麻和え 冬瓜もずくスープ くだもの	調製粉乳～保育乳 ふかし芋 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 豚ひき肉	胚芽米 もちきび 三温糖 油 胡麻 さつまい	玉ねぎ パプリカ(赤) さやいんげん ミニトマト とうがん もずく 貝われ大根 梨
30 (水)	押麦ご飯(強化米入り) 魚のバーベキュー風 キャバツとコーン(缶)の炒め煮 くだもの マカロニ肉野菜スープ	調製粉乳～保育乳 南瓜蒸しパン 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) まぐろ 鶏肉 鶏卵	胚芽米 強化米 押麦 小麦粉 三温糖 油 マカロニ	りんご キャベツ ホールコーン(缶) 小松菜 玉ねぎ 南瓜

☆調製粉乳又は保育乳(良質なスキムミルク調合乳) 午前 90ml 午後 90ml
☆食物アレルギー食は医師の診断書に基づき「除去」、「代替食」を実施しています。
☆献立は材料、行事その他の都合により変更することがあります。

ばくばく期	
摂食機能	前歯での噛み取り 奥歯での噛みつぶし
調理形態	歯ぐきで噛める固さ
固さの目安	肉だんご位の固さ



離乳食完了期(幼児食の始まり)のポイント

- ・柔らかな食材が、しっかり奥歯でかみつぶせるようになる。
- ・主食やおかずを、それぞれ子ども茶碗1杯程度食べられるようになる。
- ・1日3回食で、幼児のエネルギーと栄養素がほしい摂れるようになる。
- ・食事で不足しがちなものは1日1～2回の間食(おやつ)でプラスします。

