

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をとのえる(みどり)
1	金	あわご飯 沖縄風煮付け パパイヤサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク ジャムサンド	鶏ささ身 豚肉 厚揚げ きな粉	あわ ロールパン 白米	たまねぎ トマト にんじん 冬瓜 オクラ りんご きゅうり 小松菜 パパイヤ
2	土	麻婆なす丼 キャベツとワカメのスープ フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	豚肉 豆腐	白米 砂糖	なす にんじん たまねぎ キャベツ わかめ
4	月	島やさいカレー フルーツヨーグルト わかめスープ	ミルク 黒棒	ヨーグルト無糖 牛乳 卵 とりももにく	小麦粉 砂糖 ジャがいも 白米 黒糖	たまねぎ にんじん にんにく バナナ ゴーヤー パイン缶 へちま みかん缶 りんご わかめ
5	火	あわご飯 卵 野菜あんかけ ポテトサラダ フルーツ スープ	ミルク りんごゼリー ビスケット	牛乳 卵	あわ 片栗粉 砂糖 白米 マリービスケット ジャがいも	たまねぎ にんじん にんにくきゅうり ピーマン いんげん かぼちゃ キャベツ しいたけ チンゲン パイン パプリカ
6	水	ご飯 ハンバーグ ひじきと大根サラダ すまし汁	ミルク 大学いも	鶏ささ身 卵 あいびき 油揚げ	すりごま ごま パン粉 こめ さつまいも 砂糖	だいこん たまねぎ にんじん すいか 小松菜 ひじき
7	木	沖縄そば 小松菜の白和え フルーツ	ミルク 納豆おにぎり	蒸しかまぼこ 三枚肉 挽きわり納豆 ぶたひき肉 木綿豆腐	沖縄そば こんにゃく 三温糖 砂糖 すりごま	にんじん こねぎ りんご 小松菜 焼きのり
8	金	あわご飯 魚のピカタ フルーツ チンゲン菜の中華炒め へちまのクリームスープ	ミロミルク ロールサンド	粉チーズ ウィンナー ベーコン 白身魚 卵	あわ 小麦粉 ロールパン 白米	たまねぎ トマト にんじん レタス オレンジ コーン しいたけきゅうり チンゲンサイ へちま もやし
9	土	かんだばー入りポロポロ ジュシー すまし汁 フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	三枚肉 木綿豆腐	さつまいも 白米	にんじん カンタバー えのき 白菜 バナナ
11	月	ミートスパゲッティ スープ フルーツ	ミルク 肉みそおにぎり	合挽肉 豚肉 卵	白米 スパゲッティ 三温糖	たまねぎ にんじん ピーマン パセリ えのき オレンジ ねぎ ワカメ
12	火	クファージュシー かき揚げ イナムドッチ もずく酢 フルーツ	ミルク ソーメンタチャー	かすてらかまぼこ 三枚肉 厚揚げ 卵	小麦粉 こんにゃく さつまいも 砂糖 すりごま そうめん 白米	にんじん こねぎ 青ピーマン しいたけ乾 パイン ピーマン たまねぎ ニら きゅうり
13	水	あわご飯 鶏のラビョットソース ジャがいものカレーソー コーンスープ フルーツ	ミルク バナナココアマフィン	牛乳 ベーコン 豆乳 とりももにく	あわ こめ 米こうじ 砂糖 ジャがいも 白米 ホットケーキミックス	グレープフルーツ たまねぎ 赤ピーマン りんご バナナ コーンクリーム缶 スキニー
14	木	あわご飯 白身魚のプチプチ焼 千切りいりちー 冬瓜のスープ フルーツ	ミルク キャベツのモチモチ ちぢみ風	ミルク 豚肉 白身魚 チキアギ	あわ 片栗粉 ごま 小麦粉 パン粉 砂糖 白米	昆布 しょうが 切干しいたけ オレンジ とうがん まいたけ にんじん いんげん
15	金	三色丼 みそ汁 フルーツ	ミルク うむくじあんだぎー	卵 ぶたひき肉 木綿豆腐	くす粉 ごま 乾 砂糖 白米 紅芋	だいこん いら にんじん オクラ バナナ 小松菜
16	土	冬瓜そぼろ煮丼 フルーツ すまし汁	ミルク お楽しみメニュー	ぶたひき肉	片栗粉 砂糖 白米	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース とうがん バナナ 小松菜 しいたけ
19	火	タコライス 白菜スープ フルーツ	ミルク あんこもち	合挽肉 チーズ 絹ごし豆腐	片栗粉 小麦粉 砂糖 白米 こしあん 上新粉	たまねぎ トマト にんじん にんにく レタス オレンジ きくらげ キャベツ はくさい
20	水	<b>お弁当会</b>	シークワサージュース ローストオープンサンド	チーズ ミルク	食パン ジャがいも 砂糖	玉ねぎ コーン シークワサー
21	木	あわご飯 カレイのから揚げ 五目きんぴら みそ汁 フルーツ	ミルク ヨーグルトムース	カステラかまぼこ 油揚げ かれい ヨーグルト 生クリーム	あわ ごま 乾 小麦粉 こんにゃく 砂糖 白米	トマト にんじん 青ピーマン りんご ごぼう はくさい ブロッコリー いちごジャム
22	金	冷やし中華 鶏のから揚げ フルーツ	ミルク しらす入りおにぎり	卵 とり肉 焼き豚 しらす干し	ごま 乾 小麦粉 砂糖 白米 蒸し中華めん	トマト オレンジ きゅうり もやし レモン汁 小松菜
25	月	もずく丼 フルーツ みそ汁	ミルク ジャがもち	豚肉 卵 豆腐	片栗粉 砂糖 白米 ジャがいも	ピーマン パプリカ ねぎ もずく バナナ 小松菜
26	火	あわご飯 豚の生姜焼き ウカライリチー みそ汁 フルーツ	ミルク きなこごまのクッキー	おから かすてらかまぼこ 豚肉 卵 きな粉	あわ 砂糖 白米	しょうが たまねぎ にんじん サラダな キャベツ しいたけ トマト もやし りんご
27	水	月見うどん ゴーヤーささみおえ フルーツ	ミルク おにぎり	卵 なると チーズ 鶏肉	うどん ゆで 砂糖 紅芋	にんじん 長ネギ きゅうり ゴーヤー コーン ワカメ パインアップル生
28	木	あわご飯 酢の物 クープイリチー みそ汁 フルーツ	コーンフレークイン ミルク フルーツ	蒸しかまぼこ 三枚肉 卵 木綿豆腐	あわ こんにゃく 砂糖 白米	昆布 にんじん 大根 きゅうり はくさい りんご
29	金	お誕生日おめでとう メニュー	ミルク ケーキ	牛肉 ウィンナー 豆乳	白米 ジャがいも	とうもろこし りんご きゅうり トマト たまねぎ マッシュルーム オレンジ
30	土	<b>職員研修 (お弁当会)</b>				

琉球料理の日

【 沖縄の十五夜☆ 】

沖縄では十五夜に大綱引きや組踊りなどが行われ、今も大切な年中行事のひとつです。昔から各地でこの十五夜を、「月まつり」や「月ウガミ(月拝み)」、「ジューグヤガミ」などと言い、親しまれています。

【 沖縄の十五夜☆フチャギの意味合い 】

フチャギにも意味合いがあり、おもちが「月」を表すことに対して、小豆は「星」=「子ども」「子孫」を表すとされています。・ ですからフチャギにはたくさんの小豆をまぶし、多ければ多いほど、子孫繁栄が期待できるとして、良いとされてきました。



# 令和5年9月 離乳食献立表

めぐみの森保育園

	後期	中期	初期
	献立	献立	献立
1日 (金) 給食	豚肉と野菜のやわらか煮 パパイヤサラダ トマトスープ	豚肉と野菜のきざみ煮 パパイヤサラダ トマトスープ	豆腐ペースト やさいペースト(きゅうり・にんじん・じゃが芋) スープ
おやつ	生りんごジャムパン	パン粥	
2日 (土) 給食	野菜入りおじや キャベツのスープ	野菜入り粥 キャベツのスープ	ささみペースト やさいのペースト スープ
おやつ	マンナ フルーツ	卵ボーロ フルーツ	
4日 (月) 給食	鶏と島やさいのうま煮 フルーツヨーグルト わかめスープ	鶏と島やさいのうま煮 フルーツヨーグルト スープ	ささみペースト やさいペースト スープ
おやつ	プチちんびん	きざみプチちんびん	
5日 (火) 給食	オムレツ ポテトサラダ スープ	入り豆腐 マッシュポテト スープ	豆腐ペースト やさいペースト(かぼちゃ・インゲン・玉葱) スープ
おやつ	りんごコンポート	りんごコンポート	
6日 (水) 給食	豆腐入りハンバーグ ささみとやさいのうま煮 すまし汁	豆腐入りハンバーグ ささみとやさいのうま煮 すまし汁	ささみペースト やさいペースト(大根・きゅうり・人参) すまし汁
おやつ	大学いも	さつまいもきんとん	
7日 (木) 給食	沖縄そば 小松菜の白和え	くたくたそば 小松菜の白和え	ささみペースト やさいペースト スープ
おやつ	おじや	おじや	
8日 (金) 給食	魚のピカタ チンゲン菜の炒め煮 へちまのスープ	魚のピカタ チンゲン菜の炒め煮 へちまのスープ	白身魚ペースト 野菜のペースト(チンゲン菜・もやし・人参) オニオンスープ
おやつ	バナナサンド	パン粥	
9日 (土) 給食	かんだばー入りポロポロジュースー すまし汁	かんだばー入りポロポロジュースー すまし汁	豆腐ペースト やさいペースト(ほうれん草・人参・さつまいも) スープ
おやつ	いものおやき	いものおやき	
11日 (月) 給食	スパゲッティやわらか煮 スープ	くたくたスパゲッティ煮 スープ	豆腐ペースト 野菜ペースト スープ
おやつ	おじや	おじや	
12日 (火) 給食	豚肉入りおじや みそ汁 野菜のやわらか煮	豚肉入りおじや みそ汁 野菜のやわらか煮	豆腐ペースト スープ うらごしさつま芋
おやつ	ソーメンタチャー	きざみソーメンタチャー	
13日 (水) 給食	鶏肉のやわらか煮 じゃが芋のうま煮 コーンスープ	鶏肉のやわらか煮 じゃが芋のうま煮 スープ	ささみペースト 野菜ペースト(じゃが芋・玉ねぎ・ブロッコリー) スープ
おやつ	バナナ	バナナ	
14日 (木) 給食	白身魚のソテー 大根イリチー みそ汁	白身魚のソテー 大根イリチー みそ汁	白身魚ペースト やさいペースト(キャベツ・人参・玉葱) スープ
おやつ	野菜入りヒラヤーチー	野菜入りヒラヤーチー	

	後期	中期	初期
	献立	献立	献立
15日 (金) 給食	おじや みそ汁	おじや みそ汁	豆腐ペースト やさいペースト スープ
おやつ	紅芋マッシュ	紅芋マッシュ	
16日 (土) 給食	冬瓜そぼろのぞうすい すまし汁	冬瓜そぼろのぞうすい すまし汁	豆腐ペースト やさいペースト(冬瓜・人参・ほうれん草) スープ
おやつ	バナナ	バナナ	
19日 (火) 給食	豚肉とやさいのトマト煮 白菜スープ	豚肉とやさいのトマト煮 白菜スープ	ささみペースト やさいペースト(トマト・玉葱・人参) スープ
おやつ	野菜のおやき	野菜のおやき	
20日 (水) 給食	麩チャンプルー さつまいもきんとん スープ	麩チャンプルー さつまいもきんとん スープ	ささみペースト やさいのペースト(芋・人参・キャベツ) スープ
おやつ	野菜のせパン	パン粥	
21日 (木) 給食	白身魚のピカタ ごぼうとにんじんやわらか煮 みそ汁	白身魚のピカタ ごぼうとにんじんくたくた煮 みそ汁	白身魚のペースト やさいペースト(ごぼう・トマト・ブロッコリー) スープ
おやつ	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト	
22日 (金) 給食	煮込みうどん やわらかチャーシュー やさいのうま煮	煮込みうどん きざみチャーシュー やさいのくたくた煮	ささみペースト おろしやさい スープ
おやつ	おじや	おじや	
25日 (月) 給食	野菜とひき肉の雑炊 みそ汁	野菜とひき肉の雑炊 みそ汁	ささみペースト 野菜ペースト スープ
おやつ	じゃがもち	じゃがもち	
26日 (火) 給食	豆腐チャンプルー トマトサラダ みそ汁	やわらか豆腐チャンプルー トマトサラダ みそ汁	豆腐ペースト やさいペースト(もやし・トマト・キャベツ) スープ
おやつ	かぼちゃきんとん	かぼちゃきんとん	
27日 (水) 給食	煮込みうどん ささみとやさいのうま煮	くたくた煮込みうどん ささみとやさいのうま煮	とろとろうどん やさいペースト(ブロッコリー・玉葱・にんじん) スープ
おやつ	おじや	おじや	
28日 (木) 給食	クーピーリチー 和え物 みそ汁	野菜と豚肉のやわらか煮 和え物 みそ汁	豆腐ペースト 野菜ペースト(白菜・人参・ブロッコリー) スープ
おやつ	バナナ入りコーンフレーク	バナナ入りコーンフレーク	
29日 (金) 給食	豚肉とやさいの炒め きゅうりとトマトだし煮 スープ	豚肉とやさいのやわらか煮 きゅうりとトマトだし煮 スープ	豆腐ペースト 野菜ペースト キャベツのスープ
おやつ	ヒラヤーチー	ヒラヤーチー	
30日 (土) 給食 おやつ	職員研修 (お弁当会)		

※給食の主食とフルーツは紙面上より省いています