

9月

離乳食メニュー

七飯ほんちょう
保育園

日付	完了期	後期	中期	初期
1日				
2月	牛乳 ごはん きのこのみそ汁 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 小松菜のおかかあえ 牛乳 牛乳寒天	ごはん きのこのみそ汁 豆腐とじゃが芋のそぼろ煮 小松菜のおかかあえ くだもの	ミルク 全がゆ 玉ねぎのだし汁 豆腐とじゃが芋のそぼろ煮 小松菜のやわらか煮	ミルク 全がゆ 玉ねぎのだし汁 豆腐とじゃが芋のそぼろ煮 小松菜のやわらか煮
3火	牛乳 ごはん じゃが芋とごぼうのみそ汁 豚肉の柳川風煮物 切干し大根のサラダ 牛乳 ココアホットケーキ	ごはん じゃが芋とごぼうのみそ汁 鶏団子とほうれん草のやわらか煮 切干し大根のあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 鶏団子とほうれん草のやわらか煮 きゅうりと人参のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ じゃが芋のだし汁 豆腐とほうれん草のやわらか煮 きゅうりと人参のとろとろ煮
4水	牛乳 ごはん 大根と油揚げのみそ汁 はんぺんのチーズサンドフライ キャベツのツナマヨネーズあえ 牛乳 パウンドケーキ	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 白身魚のやわらか煮 キャベツのあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮
5木	牛乳 食パン 野菜スープ タンドリーチキン ゆで野菜 牛乳 パイナップルゼリー	食パン 野菜スープ 鶏団子のトマト煮 ゆで野菜 くだもの	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 鶏団子のトマト煮 キャベツのとろとろ煮	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 豆腐のトマト煮 キャベツのとろとろ煮
6金	牛乳 ごはん さつま汁 赤魚とごぼうの煮つけ きゅうりの酢の物 牛乳 チーズラスク	ごはん さつま汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのあえもの ジャムサンド	ミルク 全がゆ さつま芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ さつま芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
7土	牛乳 豆乳ココア ハヤシライス ブルーベリーヨーグルト 牛乳 メロンパン	豆乳 ごはん ミルクシチュー ヨーグルト ジャムサンド	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー	ミルク 豆乳 五分がゆ ミルクシチュー
8日				
9月	牛乳 ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 筑前煮 ちくわ磯辺焼き 牛乳 さつま芋チップ	ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 鶏ささみと野菜のやわらか煮 白身魚のとろとろ煮 さつま芋の甘煮	ミルク 全がゆ なすと玉ねぎのだし汁 鶏ささみと野菜のやわらか煮 白身魚のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ なすと玉ねぎのだし汁 野菜のやわらか煮 白身魚のとろとろ煮
10火	牛乳 ごはん どさんこ汁 厚焼き卵 ほうれん草のサラダ 牛乳 ツナマヨネーズトースト	ごはん どさんこ汁 鶏団子のやわらか煮 ほうれん草のあえもの ジャムサンド	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 鶏団子のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ じゃが芋のだし汁 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
11水	牛乳 ごはん キャベツのみそ汁 なすと豚肉のオイスターソース炒め コロコロサラダ 牛乳 いちご豆乳パバロア	ごはん キャベツのみそ汁 なすと鶏ささみのとろとろ煮 枝豆と人参のやわらか煮 くだもの	ミルク 全がゆ キャベツのだし汁 なすと鶏ささみのとろとろ煮 枝豆と人参のやわらか煮	ミルク 五分がゆ キャベツのだし汁 なすと白身魚のとろとろ煮 枝豆と人参のやわらか煮
12木	牛乳 食パン スープヌードル 肉団子の揚げ煮 ブロッコリーのマヨネーズあえ 牛乳 とりそぼろおにぎり	食パン スープヌードル 肉団子のトマト煮 ブロッコリーのあえもの とりそぼろおにぎり	パンがゆ 玉ねぎのだし汁 肉団子のトマト煮 ブロッコリーのとろとろ煮	パンがゆ 玉ねぎのだし汁 豆腐のトマト煮 ブロッコリーのとろとろ煮
13金	牛乳 ごはん のっぺい汁 さけのちゃんちゃん焼き 白菜のりあえ 牛乳 秋の実りケーキ	ごはん のっぺい汁 さけと野菜のみそ煮 白菜のりあえ ホットケーキ	ミルク 全がゆ 小松菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 白菜とろとろ煮	ミルク 五分がゆ 小松菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 白菜とろとろ煮
14土	牛乳 豆乳ココア マーボー豆腐どん わかめスープ 牛乳 あんぱん	豆乳 ごはん 豆腐のそぼろあんかけ わかめスープ ジャムサンド	ミルク 豆乳 全がゆ 豆腐のそぼろあんかけ キャベツのだし汁	ミルク 豆乳 五分がゆ 豆腐のとろとろ煮 キャベツのだし汁
15日				
16月	〈敬老の日〉			

日付	完了期	後期	中期	初期
17火	牛乳 ごはん はるさめスープ 豚肉とキャベツのみそ炒め ほうれん草のナムル 麦茶 フルーチェ	ごはん はるさめスープ 鶏ささみとキャベツのみそ煮 ほうれん草のあえもの くだもの	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 鶏ささみとキャベツのとり煮 ほうれん草のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 白身魚とキャベツのとり煮 ほうれん草のやわらか煮
18水	牛乳 きのこカレー コールスローサラダ なし 牛乳 白玉フルーツポンチ	ごはん ミルクシュー キャベツのあえもの なし きなこおにぎり	ミルク 全がゆ ミルクシュー キャベツのとり煮 なし	ミルク 五分がゆ ミルクシュー キャベツのとり煮 なし
19木	牛乳 食パン 野菜スープ ベーコンオムレツ パスタサラダ 牛乳 さつまいもスティック	食パン 野菜スープ 白身魚のやわらか煮 パスタのあえもの さつまいもの甘煮	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとり煮	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとり煮
20金	牛乳 ごはん けんちん汁 たらけチャップあんかけ 小松菜の納豆あえ 牛乳 レーズン蒸しパン	ごはん けんちん汁 白身魚の野菜あんかけ 小松菜の納豆あえ 蒸しパン	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 白身魚のとり煮 小松菜のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 白身魚のとり煮 小松菜のやわらか煮
21土	牛乳 豆乳ココア 中華丼 もやしとわかめのみそ汁 牛乳 ジャムパン	豆乳 ごはん 鶏ささみと野菜のとり煮 もやしとわかめのみそ汁 ジャムサンド	ミルク 豆乳 全がゆ 鶏ささみと野菜のとり煮 もやしのだし汁	ミルク 豆乳 五分がゆ 豆腐と野菜のとり煮 もやしのだし汁
22日				
23月	〈秋分の日〉			
24火	牛乳 ごはん 五目みそ汁 ぎせい豆腐 れんこんのきんぴら 牛乳 ごまドーナツ	ごはん 五目みそ汁 豆腐のやわらか煮 人参のとり煮 ホットケーキ	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 豆腐のやわらか煮 人参のとり煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 豆腐のやわらか煮 人参のとり煮
25水	牛乳 焼きそば たまごスープ 柿 牛乳 お誕生会お楽しみおやつ	野菜うどん 柿 ホットケーキ	ミルク 野菜うどん 柿	ミルク 野菜うどん 柿
26木	牛乳 食パン 豆乳スープ 豚肉とたまねぎのソテー マセドアンサラダ 牛乳 おはぎ	食パン 豆乳スープ 鶏ささみのトマト煮 じゃがいものあえもの きなこおにぎり	ミルク パンがゆ 白菜のだし汁 鶏ささみのトマト煮 じゃがいものとり煮	ミルク パンがゆ 白菜のだし汁 豆腐のトマト煮 じゃがいものとり煮
27金	牛乳 ごはん 豚汁 さんまのかば焼き きゅうりの華風サラダ 牛乳 豆乳ももゼリー	ごはん 野菜のみそ汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのあえもの くだもの	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとり煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとり煮
28土	牛乳 豆乳ココア ホワイトシチューライス ぶどう 牛乳 バターパン	豆乳 ごはん ミルクシチュー ぶどう ジャムサンド	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー ぶどう	ミルク 豆乳 五分がゆ ミルクシチュー ぶどう
29日				
30月	牛乳 ごはん 豆腐と油揚げのみそ汁 カレー肉じゃが ひじきとほうれん草のサラダ 牛乳 みたらし団子	ごはん 豆腐と油揚げのみそ汁 じゃが芋のやわらか煮 ほうれん草のあえもの きなこおにぎり	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 じゃが芋のやわらか煮 ほうれん草のとり煮	ミルク 五分がゆ 豆腐のだし汁 じゃが芋のやわらか煮 ほうれん草のとり煮

★赤ちゃんからの減塩が大切

赤ちゃんの時の食塩摂取量が、その後の血圧にどのように影響するのかを調べた研究があります。新生児を2つのグループにわけて、一方には、普通に食塩が含まれるミルクを与え、一方には食塩が3分の1だけ含まれる減塩のミルクを与えました。結果は右の通り。減塩のグループは、普通のミルクを飲んでたグループより血圧が低く、さらに15年後の調査においても血圧が低いという結果でした。

＜新生児＞ 減塩の食事グループ

6か月後

血圧(上) 2.1mm低い



15年後

血圧(上) 3.6mm低い
血圧(下) 2.2mm低い

Hypertension. 1997 Apr;29(4):913-7. Long-term effects of neonatal sodium restriction on blood pressure.

この調査からわかることは、赤ちゃんの時から減塩をすることは、将来においても食塩をとり過ぎることなく血圧を抑えることができる可能性があることを示唆しています。つまり、低年齢児から、「減塩」に気をつけた食生活を送ることが重要ということです。

