

# 9月 予定献立表(離乳食)

日付 曜日	昼 食	午後のおやつ	昼食・午後のおやつに使う主な食材		
			血や肉になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの
1 金	すき焼き風煮 マカロニと野菜の煮物 お粥・みそ汁	麦茶 おかか粥	鶏肉・豆腐 鰹節 わかめ	マカロニ・米 米・麩	長ねぎ・白菜 胡瓜・人参
2 土	野菜の煮物 納豆 お粥・みそ汁	麦茶 せんべい	納豆 豆腐・わかめ	せんべい 米	大根・人参
4 月	タラと長ねぎの煮物 花野菜のおかか煮 お粥・すまし汁	麦茶 マッシュポテト	鱈 わかめ	じゃがいも 米	長ねぎ ブロッコリー・カリフラワー
5 火	鶏肉と野菜の煮物 もやしとミニマトの煮物 お粥・スープ	麦茶 パン粥	鶏肉 わかめ	食パン 米・コーン	玉葱・人参・白菜 もやし・胡瓜・ミニマト 玉葱
6 水	ミートスパゲティ風煮 キャベツの煮浸し スープ・オレンジ	麦茶 わかめ粥	鶏肉 わかめ	スパゲティ 米・コーン	玉葱・人参 キャベツ 大根・オレンジ
7 木	もやしと青菜の磯煮 りんご お粥・みそ汁	麦茶 マカロニと玉葱の煮物	鶏肉・海苔	マカロニ 米	もやし・小松菜 りんご・玉葱 人参・玉葱
8 金	タラと人参の煮物 野菜の煮物 お粥・スープ	麦茶 おかか粥	鱈 鰹節	コーン・米 米	人参 キャベツ・人参・胡瓜 小松菜
9 土	鶏肉と人参の煮物 わかめともやしの煮浸し お粥・すまし汁	麦茶 せんべい	鶏肉 わかめ	コーン 米・里芋	人参・長ねぎ もやし 玉葱
11 月	鶏肉と野菜の煮物 ポテトサラダ風 お粥・スープ	麦茶 お麩きな粉	鶏肉 きな粉	じゃがいも・麩 米・コーン	玉葱・人参 玉葱・胡瓜 ブロッコリー
12 火	タラとミニマトの煮物 お粥 みそ汁	麦茶 マッシュポテト	鮭 豆腐	米・じゃがいも	ミニマト ほうれん草
13 水	野菜煮込みうどん 鶏肉とコーンの煮物 スープ・りんご	麦茶 しらす粥	鶏肉・しらす わかめ	うどん コーン・米	玉葱・人参・白菜 りんご
14 木	鶏肉と野菜の煮物 もやしの煮浸し お粥・スープ	麦茶 おかか粥	鶏肉 わかめ・鰹節	米 米・じゃがいも	玉葱・人参 もやし・胡瓜 キャベツ
15 金	タラの野菜あんかけ風 さつまいもの煮物 お粥・みそ汁	麦茶 パン粥	鱈 わかめ	さつまいも・食パン 米	玉葱・人参・ピーマン
16 土	そぼろ粥 わかめと胡瓜の煮浸し みそ汁	麦茶 せんべい	鶏肉 わかめ 豆腐	米	玉葱 胡瓜 もやし
19 火	鶏肉とコーンの煮物 ブロッコリーの煮物 お粥・スープ	麦茶 せんべい	鶏肉 わかめ	コーン 米	ブロッコリー・カリフラワー 人参
20 水	鶏肉とミニマトの煮物 野菜の煮浸し お粥・スープ	麦茶 マッシュポテト	鶏肉	じゃがいも 米	玉葱・人参・ミニマト キャベツ・胡瓜 長ねぎ
21 木	サケの煮物 人参の煮物 お粥・みそ汁	麦茶 パン粥	鮭 わかめ	食パン 米	人参 玉葱
22 金	鶏肉と人参の煮物 オレンジ お粥・みそ汁	麦茶 せんべい	鶏肉	せんべい 米	キャベツ・人参 オレンジ 長ねぎ
25 月	ツナとコーンの煮物 キャベツの煮浸し お粥	麦茶 せんべい	ツナ	コーン せんべい 米	玉葱 キャベツ・人参・胡瓜
26 火	タラと人参の煮物 野菜の煮物 お粥・みそ汁	麦茶 お麩の磯煮	鱈 わかめ・青のり 豆腐	コーン・麩 米	人参 キャベツ・胡瓜 長ねぎ
27 水	鶏肉とキャベツの煮物 野菜のおかか煮 お粥・すまし汁	麦茶 わかめ粥	鶏肉 鰹節・わかめ	コーン・米 米	キャベツ 人参・胡瓜 大根
28 木	鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーとコーンの煮物 お粥・スープ	麦茶 マカロニきな粉	鶏肉 きな粉	コーン・マカロニ 米	玉葱・人参・ピーマン ブロッコリー キャベツ
29 金	肉じゃが風 バナナ パン粥	麦茶 しらす粥	鶏肉 しらす	じゃがいも 米 食パン	玉葱・人参 バナナ
30 土	煮込みうどん 青菜の煮浸し みそ汁	麦茶 せんべい	鶏肉 しらす わかめ	うどん せんべい	玉葱・人参・キャベツ 小松菜

\*食材の入荷により変更になる場合がありますのでご了承下さい