

9月

離乳食献立

日にち	献立名	材料名			午後のおやつ
		熱や力となる食品	血や肉となる食品	からだの調子を整える食品	
1	ツナとにんじんのまぜごはん わかめのみそ汁 バナナ	米 マカロニ	ツナ水煮缶 合わせみそ	人参 わかめ 玉ねぎ ケチャップ バナナ	マカロニのケチャップ煮
2・16	おかゆ 和風マーボー豆腐 チンゲン菜のすまし汁	米 小麦粉	鶏ささみひき肉 豆腐 きな粉 牛乳	玉ねぎ 人参 チンゲン菜	きな粉蒸しパン
3	おかゆ ミートボール アルファベットスープ	米 小麦粉	鶏ささみひき肉 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 ケチャップ ほうれん草 キャベツ コーン缶	ヨーグルトパンケーキ
4・17	しらすの煮込みパスタ ツナポテサラ レタスとトマトのスープ	米 パスタ じゃがいも	しらす干し ツナ水煮缶	キャベツ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ きゅうり レタス トマト ピーマン	野菜がゆ
5・19	ツナとにんじんのおかゆ きゅうりとコーンのすまし汁	米 小麦粉	ツナ水煮缶 きな粉 牛乳	玉ねぎ 人参 ひじき きゅうり コーン缶	きな粉パンケーキ
7	おかゆ 豆腐のそぼろあんかけ コーンと春雨のスープ	米 春雨 米粉	鶏ささみひき肉 豆腐 牛乳	チンゲン菜 玉ねぎ 人参 コーン缶 ねぎ	米粉の豆腐パンケーキ
8・29	おかゆ ハンバーグ ～なすとパプリカのソースがけ～ キャベツのすまし汁 バナナ	米 小麦粉	鶏ささみひき肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 なす パプリカ ピーマン ケチャップ キャベツ もやし ほうれん草 バナナ	ミルクパンケーキ
9・25	おかゆ かれのい青菜あんかけ 玉ねぎのみそ汁	米 じゃがいも 小麦粉	かれい 赤みそ 牛乳	ひじき 小松菜 人参 玉ねぎ あさつき 青のり かぼちゃ	9：のりじゃがおやき 25：かぼちゃパンケーキ
10・24	豆乳パン じゃがいもとツナのトマト煮 パンブキンスープ	米 じゃがいも 豆乳パン	ツナ水煮缶 きな粉 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト缶 ケチャップ かぼちゃ	10：おかかがゆ 24：きなこおはぎ
11	おかゆ しらす入りつくねの野菜あんかけ なすのみそ汁	米 食パン	鶏ささみひき肉 豆腐 白みそ しらす干し	玉ねぎ キャベツ 人参 なす 冬瓜 あさつき	食パン
12・26	ツナと野菜のおかゆ ほうれん草のすまし汁	米	ツナ水煮缶	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 もやし	米せんべい
14・30	おかゆ 鮭のほうれん草あんかけ さつまいものみそ汁	米 さつまいも	鮭 合わせみそ ヨーグルト	ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ バナナ	バナナヨーグルト
15	鶏そぼろ丼 わかめスープ	米 食パン	鶏ささみひき肉	玉ねぎ ピーマン 人参 わかめ コーン缶	食パン
18	おかゆ 鶏だんごのケチャップ煮 豆乳スープ	米 さつまいも	鶏ささみひき肉 豆乳	玉ねぎ ケチャップ チンゲン菜 人参 もやし かぼちゃ	煮かぼちゃ

※献立は後期食になります。初期・中期食は段階に合わせ調理します。

※献立は変更になる場合があります。

※中期食から、かつおの削り節でとっただしを使用しています。

※必要に応じ片栗粉を使用します。

※調味料は中期食から砂糖・しょうゆ・みそ、後期食からケチャップを使用します。