

2023年 9月献立表 (離乳食)

日 曜	午前食	主な材料	おやつ ()内は、主な材料です。	日 曜	午前食	主な材料	おやつ ()内は、主な材料です。
1 金	軟飯 煮魚 ブロッコリーのおかか和え	米 白身魚 かぼちゃ ブロッコリー 人参 かつおぶし	にゅうめん (そうめん 鶏肉 三度豆 人参 椎茸)	15 金	軟飯 魚のおろしあんかけ 小松菜のおかか和え	米 白身魚 大根 人参 三度豆 小松菜 かつおぶし	のりポテト (じゃがいも のり)
2 土	軟飯 赤ちゃんマーボー 小松菜とお麩のみそ汁	米 豆腐 人参 玉ねぎ 椎茸 小松菜 お麩	みそおじや (米 鶏肉 三度豆)	16 土	軟飯 赤ちゃんマーボー 小松菜とお麩のみそ汁	米 豆腐 人参 玉ねぎ 椎茸 小松菜 お麩	かぼちゃの茶巾絞り (かぼちゃ)
4 月	軟飯 豆腐とキャベツのみそ煮 人参スティック	米 豆腐 キャベツ 椎茸 三度豆 人参	かぼちゃのおやき (かぼちゃ)	19 火	軟飯 豆腐とキャベツのみそ煮 人参スティック	米 豆腐 キャベツ 椎茸 三度豆 人参	さつまいもの米粉蒸しパン (米粉のケーキミックス さつまいも)
5 火	軟飯 鶏じゃが 三度豆としめじののり和え	米 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 三度豆 しめじ のり	りんごかん (りんごジュース 寒天)	20 水	軟飯 高野豆腐のそぼろ煮 さつまいもスティック	米 高野豆腐 鶏肉 椎茸 三度豆 さつまいも	そぼろごはん (米 鶏肉)
6 水	軟飯 魚のトマトソースがけ 小松菜の煮浸し	米 白身魚 トマト 玉ねぎ ブロッコリー 小松菜 人参	ホットケーキ (ホットケーキミックス)	21 木	軟飯 煮魚 ブロッコリーのおかか和え	米 白身魚 かぼちゃ ブロッコリー 人参 かつおぶし	ポテトサラダ (じゃがいも 人参 ブロッコリー)
7 木	軟飯 高野豆腐のそぼろ煮 さつまいもスティック	米 高野豆腐 鶏肉 椎茸 三度豆 さつまいも	かつおごはん (米 かつおぶし)	22 金	軟飯 鶏じゃが 三度豆としめじののり和え	米 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 三度豆 しめじ のり	きな粉入りホットケーキ (ホットケーキミックス きな粉)
8 金	軟飯 魚のカレー風味煮 チンゲン菜の煮浸し	米 白身魚 玉ねぎ 三度豆 チンゲン菜 人参	トマトリゾット (米 鶏肉 トマト しめじ 三度豆)	25 月	軟飯 魚のカレー風味煮 チンゲン菜の煮浸し	米 白身魚 玉ねぎ 三度豆 チンゲン菜 人参	トマトかん (トマト 寒天)
9 土	軟飯 ツナとブロッコリーのうま煮 レタスのスープ	米 ツナ ブロッコリー 人参 レタス しめじ	粉ふきいものカレー風味 (じゃがいも パセリ)	26 火	軟飯 魚のみそ煮 ほうれん草のおかか和え	米 白身魚 かぼちゃ ほうれん草 人参 かつおぶし	苺の米粉蒸しパン (米粉のケーキミックス 苺ジャム)
11 月	軟飯 ツナと白菜の中華風煮 じゃがいもスティック	米 ツナ 白菜 人参 椎茸 じゃがいも	りんごのコンポート (りんご)	27 水	軟飯 白菜と高野豆腐のそぼろ煮 二色の温サラダ	米 鶏肉 高野豆腐 白菜 椎茸 キャベツ 人参	マカロニきな粉 (マカロニ きな粉)
12 火	軟飯 魚のみそ煮 ほうれん草のおかか和え	米 白身魚 かぼちゃ ほうれん草 人参 かつおぶし	ジャムサンド (麦ロール 苺ジャム)	28 木	軟飯 魚のトマトソースがけ 小松菜の煮浸し	米 白身魚 トマト 玉ねぎ ブロッコリー 小松菜 人参	いもようかん (さつまいも 寒天)
13 水	軟飯 白菜と高野豆腐のそぼろ煮 二色の温サラダ	米 鶏肉 高野豆腐 白菜 椎茸 キャベツ 人参	グリーンピースごはん (米 グリーンピース)	29 金	軟飯 ツナと白菜の中華風煮 じゃがいもスティック	米 ツナ 白菜 人参 椎茸 じゃがいも	わかめうどん (うどん わかめ しめじ 人参)
14 木	軟飯 白和え風煮 かぼちゃの煮もの	米 豆腐 人参 椎茸 三度豆 かぼちゃ	焼きバナナ (バナナ)	30 土	軟飯 ツナとブロッコリーのうま煮 レタスのスープ	米 ツナ ブロッコリー 人参 レタス しめじ	かぼちゃようかん (かぼちゃ 寒天)

★この献立は後期食を基準に作成しています。中期食は、後期食のメニューから刻んだり、味を薄めたり、潰したものを提供しています。

前期食は、アクの少ない野菜をペースト状にして提供しています。

★後期食から、おやつを提供しています。

★後期食については、午前食に果物がついています。

★調味料は記載していませんが、中期食より使用しています。