

9月 離乳食予定献立表

| 日 曜日 | 献立 | 主な食材 |
|---------|---|--|
| 2月 | 野菜の煮込みうどん 果物 | 人参 キャベツ 玉ねぎ 鶏肉 うどん 卵 果物 |
| 3火 | すき焼き風 大根の柔らか煮 じゃがいもマッシュ 味噌汁 果物 | 牛肉 白菜 人参 焼豆腐 かぶ じゃがいも 果物 |
| 4水 | 焼鮭 グリーンサラダ マカロニ煮 味噌汁 果物 | 鮭 ブロッコリー レタス きゅうり マカロニ 玉ねぎ ほうれん草 麩 果物 |
| 5木 | 鶏肉の柔らか煮 さつま芋マッシュ ほうれん草煮浸し 豆腐の澄まし汁 果物 | 人参 鶏肉 さつま芋 ほうれん草 豆腐 果物 |
| 6金 | 豚丼 キャベツの柔らか煮 かぼちゃ煮 トマト わかめの味噌汁 果物 | 豚肉 玉ねぎ キャベツ かぼちゃ トマト わかめ 果物 |
| 7土 | 親子丼 サラダ 果汁 | 鶏肉 玉ねぎ 卵 レタス きゅうり トマト 果汁 |
| 9月 | 焼うどん 洋風かき玉スープ 果物 | うどん きゃべつ 人参 玉ねぎ 豚肉 卵 果物 |
| 10火 | チキンボール ナムル 春雨煮 豆腐の味噌汁 果物 | チキンボール ほうれん草 春雨 人参 豆腐 果物 |
| 11水 | 白身魚の煮付け 野菜炒め かぼちゃ煮 味噌汁 果物 | 白身魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 大根果物 |
| 12木 | ポテオムレツ青菜のお浸し トマト わかめと春雨のスープ 果物 | 卵 じゃがいも 鶏肉 ほうれん草 人参 トマト わかめ 春雨 果物 |
| 13金 | 納豆ごはん 大根そぼろ煮 ブロッコリー 味噌汁 果物 | 納豆 とりひき肉 大根 ブロッコリー キャベツ 果物 |
| 14土 | ♪ 運動会 ♪ | |
| 17火 | 豆腐の野菜あんかけ もやしサラダ 味噌汁 果物 | 豆腐 とりひき肉 人参 玉ねぎ もやし 卵 玉ねぎ 果物 |
| 18水 | 焼き魚 野菜のお浸し さつまいも煮 味噌汁 果物 | 魚 白菜 人参 さつまいも 大根 果物 |
| 19木 | かやくごはん 玉子焼き 野菜サラダ すまし汁 果物 | 納豆 人参 ほうれん草 卵 レタス きゅうり 豆腐 果物 |
| 20金 | 豚汁 スパ煮 納豆 果物 | じゃがいも 人参 白菜 キャベツ 焼豆腐 豚肉 スパゲティー 納豆 果物 |
| 21土 | 肉じゃが サラダ 果汁 | 牛肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ レタス きゅうり トマト 卵 果汁 |
| 24火 | 三色丼 ブロッコリー 人参煮 芋マッシュ 果汁 | 卵 鮭 とりひき 人参 さつま芋 幼児果汁 |
| 25水 | 魚の味噌煮 ほうれん草のお浸し 野菜のうま煮 味噌汁 果物 | 赤魚 ほうれん草 大根 人参 玉ねぎ わかめ 果物 |
| 26木 | ナポリタン風 コールスローサラダ 枝豆 卵スープ 果物 | パン 玉ねぎ 人参 とりひき キャベツ 枝豆 卵 果物 |
| 27金 | 五目卵焼き 白菜のやわか煮 粉吹き芋 味噌汁 果物 | 人参 鶏肉 白菜 じゃがいも 玉ねぎ 果物 |
| 28土 | チキンクリーム煮 和風サラダ 果汁 | 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも わかめ わかめ レタス きゅうり トマト 果汁 |
| 30月 | 卵あんかけうどん 果物 | 卵 豚肉 人参 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 果物 うどん |

◎米飯は離乳食の進みと月齢に合わせておかゆ、軟飯、ごはんのいずれかでお出しています。
◎材料、その他の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

離乳食を与える時間

離乳食は決まった時間に与え、3回食になったらできるだけ家族と一緒に食べさせるようにします。食事にかかる時間は20～30分が目安ですが、赤ちゃんには個人差があります。
自分で食べる意欲があったら時間がかかってもせかさないようにしましょう。

お願い

食べ物によるアレルギー症状や体質的に留意が必要な場合はすぐにお知らせください。
食材除去食、対応食を用意します。
アレルギーの場合は医師の所見等も添えて詳細にお知らせください。