



9月 離乳食予定献立表



令和2年 8月31日 小柳保育園

| 日 曜日 | 献立 | 主な食材 |
|---------|---|--|
| 1 火 | ごはん すき焼き風 もやしのナムル風 味噌汁 果物 | 牛肉 白菜 人参 焼豆腐 もやし わかめ 果物 |
| 2 水 | ごはん 鮭のムニエル トマト サラダ 味噌汁 果物 | 鮭 トマト ブロッコリー きゅうり レタス 味噌汁 果物 |
| 3 木 | パン ナポリタン きゃべつのスープ煮 炒り卵 スープ 果物 | パン สปาゲティー 玉ねぎ ビーマン きゃべつ 卵 もやし 果物 |
| 4 金 | 麻婆丼風 春雨サラダ 野菜の具沢山味噌汁 果物 | 豆腐 ひき肉 春雨 人参 きゅうり キャベツ 大根 果物 |
| 5 土 | ごはん チキんクリーム煮 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 |
| 7 月 | 野菜の煮込みうどん 果物 | 人参 もやし 長ねぎ 鶏肉 わかめ うどん 卵 果物 |
| 8 火 | ごはん 鶏肉の柔らか煮 小松菜の煮びたし 人参煮 豆腐の味噌汁 果物 | チキンボール 小松菜 人参 豆腐 果物 |
| 9 水 | ごはん 白身魚の味噌煮 野菜炒め ブロッコリー 味噌汁 果物 | 白身魚 きゃべつ 人参 ビーマン 豚肉 ブロッコリー 麩 果物 |
| 10 木 | そぼろ丼 具だくさん味噌汁 ひじき煮 果物 | 鶏ひき肉 卵 わかめ 大根 人参 きゅうり 玉ねぎ ひじき 果物 |
| 11 金 | ごはん 肉団子 干キャベツ ほうれん草のソテー わかめスープ 果物 | 肉団子 きゃべつ ほうれん草 人参 わかめ 果物 |
| 12 土 | ♪ 運動会 ♪ | |
| 14 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 |
| 15 火 | ごはん ハンバーグ きゅうりとトマトのマリネ風 スパ煮 スープ 果物 | ハンバーグ きゅうり トマト สปาゲティー 玉ねぎ ほうれん草 麩 果物 |
| 16 水 | ごはん 焼き魚 野菜の和え物 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 |
| 17 木 | <お誕生会> ピラフ チキン コロコロポテト ブロッコリー ポトフ 果物 | チキン 人参 玉ねぎ じゃがいも ブロッコリー キャベツ 果物 |
| 18 金 | とうもろこしごはん ちゃんぽん風スープ チキンボール 果物 | とうもろこし 豚肉 玉ねぎ キャベツ もやし 人参 チキンボール 果物 |
| 19 土 | ごはん 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 |
| 23 水 | ごはん 魚のねぎソース ほうれん草お浸し 大根そぼろ煮 味噌汁 果物 | 魚 ほうれん草 大根 とりひき 玉ねぎ わかめ 果物 |
| 24 木 | オムライス 鶏肉と野菜のクリーム煮 ブロッコリー 幼児果汁 | 玉ねぎ 人参 鶏肉 ブロッコリー 卵 幼児果汁 |
| 25 金 | 納豆ご飯 豚汁 スパ煮 果物 | じゃがいも 人参 白菜 キャベツ 焼豆腐 豚肉 สปาゲティー 納豆 果物 |
| 26 土 | ごはん 肉豆腐 野菜サラダ 果汁 | 豚肉 豆腐 人参 じゃがいも 玉ねぎ 卵 レタス きゅうり トマト 卵 果汁 |
| 28 月 | 煮込みうどん 果物 | うどん ほうれん草 人参 大根 鶏肉 卵 果物 |
| 29 火 | ごはん 五目卵焼き 白菜のやわか煮 粉ふき芋 味噌汁 果物 | 卵 ひじき 鶏肉 人参 白菜 じゃがいも 玉ねぎ 果物 |
| 30 水 | ごはん 魚のおろし煮 かぼちゃサラダ キャベツサラダ 味噌汁 果物 | 魚 大根 かぼちゃ 人参 玉ねぎ キャベツ わかめ 豆腐 果物 |

◎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。

おねがい

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。

