

# 9月 離乳食予定献立表

日 曜日	献立	主な食材
1 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
3 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
4 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
5 水	白身魚の煮付け 野菜炒め かぼちゃ煮 麩の味噌汁 果物	白身魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 麩 果物
6 木	ポテトオムレツ 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
7 金	納豆ごはん 大根煮 ブロッコリー キャベツの味噌汁 果物	納豆 大根 ブロッコリー キャベツ 果物
8 土	♪ 運動会 ♪	
10 月	味噌煮込みうどん オレンジ	人参 キャベツ 玉ねぎ 鶏肉 うどん 卵 オレンジ
11 火	すき焼き風 かぶの柔らかか煮 じゃがいもマッシュ わかめの味噌汁 果物	牛肉 白菜 人参 焼豆腐 かぶ じゃがいも わかめ 果物
12 水	焼鮭 グリーンサラダ マカロニ煮 麩の味噌汁 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
13 木	かやくごはん さつま芋マッシュ ほうれん草煮浸し ミートボール 豆腐の澄まし汁 果物	人参 鶏肉 さつま芋 ほうれん草 ミートボール 豆腐 果物
14 金	豚丼 キャベツの柔らかか煮 かぼちゃ煮 ミニトマト わかめの味噌汁 果物	豚肉 玉ねぎ キャベツ かぼちゃ ミニトマト わかめ 果物
15 土	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
18 火	豆腐のそぼろあんかけ ブロッコリーのクリーム煮 トマト 卵の味噌汁 果物	豆腐 鶏肉 ブロッコリー トマト じゃがいも 卵 果物
19 水	焼き魚 野菜のお浸し さつまいも煮 大根の味噌汁 果物	魚 白菜 人参 さつまいも 大根 果物
20 木	チキンボール煮 サラダ ココロポテト 麩と小松菜のスープ 果物	チキンボール ブロッコリー 人参 玉ねぎ じゃが芋 麩 小松菜 果物
21 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 納豆 果物
22 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
25 火	コロコロおにぎり 野菜煮 鶏肉の柔らかか煮 かぼちゃ煮 わかめのスープ	鮭 ブロッコリー 人参 鶏肉 かぼちゃ わかめ 麩 果物
26 水	魚のソテー ほうれん草のお浸し トマト 芋マッシュ 玉ねぎの味噌汁 果物	魚 ほうれん草 トマト 玉ねぎ じゃがいも 果物
27 木	スパゲティ煮 コールスロー 枝豆 卵スープ 果物	スパゲティ 人参 玉ねぎ 枝豆 卵 果物
28 金	五目玉子焼き 白菜のお浸し じゃがいもの磯煮 玉ねぎの味噌汁 果物	卵 鶏肉 人参 ほうれん草 白菜 じゃがいも 玉ねぎ 件の
29 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

◎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つたら時間がかかってもせかさ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。