



# 9月 離乳食予定献立表



令和5年 8月31日 小柳保育園

日 曜日	献立	主な食材
1 金	<防災の日>パン クリームシチュー 野菜のスープ煮 ツナ卵 フルーツ缶	パン じゃがいも 人参 玉ねぎ コーン缶 キャベツ ツナ 卵 果物
2 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 レタス きゅうり トマト 卵 果汁
5 火	ごはん 豆腐あんかけ ほうれん草のツナ和え 味噌汁 果物	豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ツナ 板麩 果物
6 水	ごはん 魚の煮付け ビーフン炒め風 ブロッコリーのスープ煮 大根の味噌汁 果物	魚 きゃべつ 人参 玉ねぎ 椎茸 豚肉 そうめん ブロッコリー 大根 果物
7 木	パン ポテトオムレツ 小松菜ソテー 人参煮 春雨スープ 果物	パン じゃがいも 豚ひき肉 卵 小松菜 人参 玉ねぎ 春雨 椎茸 長ねぎ 果物
8 金	そぼろ丼 野菜ナムル トマト きのこ汁 果物	鶏ひき肉 卵 もやし 人参 ほうれん草 トマト 豆腐 大根 万能ねぎ 果物
9 土	運動会	
11 月	コーンと野菜煮込みうどん 果物	コーン 長ねぎ もやし わかめ 人参 果物
12 火	ごはん 鶏肉の照り焼き風 小松菜の和え物 トマト ひじき煮 きゃべつの味噌汁 果物	鶏肉 小松菜 人参 もやし ひじき トマト キャベツ 果物
13 水	ごはん 白身魚のねぎソース 野菜のお浸し さつまいもの甘煮 卵の味噌汁 果物	白身魚 長ねぎ 白菜 人参 さつまいも 卵 果物
14 木	<お誕生会>パン スパニッシュオムレツ ナポリタン サラダ コーンスープ 果物	パン 卵 ほうれん草 じゃがいも スパゲティー ピーマン 玉ねぎ レタス ブロッコリー きゅうり コーン 果物
15 金	とうもろこしごはん ちゃんぽん風スープ ミートボール きゅうりの和え物 果物	コーン キャベツ 人参 玉ねぎ もやし 豚肉 ミートボール きゅうり 果物
16 土	お弁当の日	
19 火	ごはん すき焼き 温野菜サラダ なすの味噌汁 果物	牛肉 白菜 豆腐 長ねぎ ブロッコリー 人参 なす 果物
20 水	ごはん 魚のムニエル きゃべつのスープ煮 ポテトサラダ わかめと豆腐の味噌汁 果物	魚 キャベツ 人参 きゅうり じゃがいも わかめ 豆腐 果物
21 木	ごはん 肉みそきゃべつ かぼちゃ煮 トマト ほうれん草のスープ 果物	豚ひき肉 ねぎ キャベツ かぼちゃ トマト ほうれん草 果物
22 金	納豆ご飯 豚汁 マカロニサラダ 果物	納豆 大根 人参 玉ねぎ 豆腐 豚肉 じゃがいも マカロニ きゅうり 納豆 果物
25 月	野菜と卵の煮込みうどん 果物	うどん キャベツ 人参 もやし 卵 長ねぎ 果物
26 火	卵丼 野菜ナムル ひじき煮 豆腐の味噌汁 果物	卵 玉ねぎ ひじき 人参 豆腐 果物
27 水	鮭わかめごはん 卵焼き 人参のきんぴら ほうれん草のお浸し 豚汁風味味噌汁 果物	鮭 わかめ 卵 人参 ほうれん草 玉ねぎ 豚肉 果物
28 木	パン マッシュポテト 人参しりしり ブロッコリー 玉ねぎとわかめのスープ 果物	パン じゃがいも 人参 ツナ 卵 ブロッコリー 玉ねぎ わかめ 果物
29 金	納豆ごはん チキンボールのトマト煮 じゃこピーマン けんちん汁 果物	納豆 チキンボール 玉ねぎ トマト じゃこ ピーマン 大根 人参 椎茸 豆腐 果物
30 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

◎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。