

2023年



9月 離乳食献立表



小浜保育園

					1(金)		2(土)	
午前								
昼食	※ 秋のおいしい味覚、きのこ。食物繊維が豊富で低カロリー、子どもの便秘改善にも効果があり、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を同時に含みます。シチューやカレー、スパゲッティ、グラタンなどに入れたり、炒めたりすると食べやすくなります。子どもが好きなメニューと組み合わせて、おいしく食べられるようにしましょう。					おかゆ、麻婆豆腐、さつ ま芋の甘煮、鶏肉とほう れん草のスープ	おかゆ、肉じゃが風煮込 み、お茶	
午後						おやつ、お茶	おやつ、お茶	
	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	
午前								
昼食	休日	野菜の煮込みパスタ、バナナ 付合せ 鶏肉と青梗菜のスープ	おかゆ、野菜煮込み、ト マト、なす汁	おかゆ、鶏肉と野菜の煮 込み、麦茶	おかゆ、納豆、野菜の煮 込み、ほうれん草汁	おかゆ、焼き鮭、切干大 根のあんかけ、わかめ汁	おかゆ、挽肉と野菜の煮 込み、麦茶	
午後		おやつ、お茶	おやつ、お茶	おやつ、お茶	おやつ、お茶	おやつ、お茶	おやつ、お茶	
	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	
午前								
昼食	休日	野菜のあんかけ焼きそ ば、みかんの缶詰 わかめスープ	おかゆ、牛肉の肉じゃが 風、トマト、キャベツ汁	おかゆ、野菜とマカロニ の和風煮込み、バナナ付 合せ、麦茶	おかゆ、野菜のうま煮、 納豆 すまし汁	おかゆ、ひじき炒め、温 野菜（キャベツ）、かぶ のみそ汁	運動会	
午後		おやつ、お茶	おやつ、お茶	おやつ、お茶	おやつ、お茶	おやつ、お茶	おやつ、お茶	
	17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	
午前								
昼食	休日	休日 (敬老の日)	おかゆ、きんぴらごぼ う、野菜の煮込み、白菜 汁	おかゆ、野菜とマカロニ の和風煮込み、麦茶	おかゆ、野菜の煮込み、 かぼちゃの甘煮、玉ねぎ 汁	おかゆ、挽肉と野菜の和 風煮、スパゲッティ、す まし汁	休日 (秋分の日)	
午後			おやつ、お茶	おやつ、お茶	おやつ、お茶	おやつ、お茶	おやつ、お茶	
	24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	
午前								
昼食	休日	野菜あんかけにゆうめ ん、キウイ付合せ	おかゆ、鶏肉とブロッコ リーの煮込み、すまし汁	おかゆ、マカロニの和風 煮込み、麦茶	おかゆ、鶏肉と野菜煮、 玉ねぎ汁	おかゆ、鮭と野菜の煮込 み、すまし汁	おかゆ、牛肉の肉じゃが 風、トマト、麦茶	
昼食		おやつ、お茶	おやつ、お茶	おやつ、お茶	おやつ、お茶	さつま芋、お茶	おやつ、お茶	