9月の献立表(離乳食)

富田保育園

令和４年度

日	曜日	献立名	主な材料	おやつ(午前・午後)		
1	木	お粥、カレイの煮つけ　キャベツ煮びたし　トマト豆腐汁	カレイ　キャベツ　きゅうり　人参　トマト　豆腐　椎茸	おかし	フルーツゼリー	○
2	金	タラの煮つけ　野菜たっぷりにゅうめん	タラ　玉ねぎ　キャベツ　素麺　人参　椎茸	おかし	おかし	□
3	土	お粥、赤魚煮つけ　具沢山スープ　フルーツ	赤魚　じゃが芋　玉ねぎ　人参	おかし	おかし	△
4	日	休日				
5	月	納豆粥　ホキ煮つけ　きゅうりお浸し　トマト　キャベツ汁	納豆　ホキ　きゅうり　トマト　キャベツ	おかし	さつま芋	○
6	火	お粥、ホッケ　玉ねぎ柔らか煮　ほうれん草　けの汁	ホッケ　玉ねぎ　ほうれん草　大根　人参	おかし	おかし	□
7	水	お粥、焼き鮭　ブロッコリー　トマト　お吸い物	鮭　ブロッコリー　トマト　たまねぎ	おかし	フルーツ＆ヨーグルト	△
8	木	お粥、カレイの挽肉あん　キャベツ煮びたし　豆腐汁	カレイ　挽肉　キャベツ　きゅうり　トマト　豆腐　椎茸	おかし	おかし	○
9	金	お粥、タラの煮つけ　野菜ポトフ	タラ　人参　もやし　キャベツ　たまねぎ	おかし	おかし	□
10	土	お粥、赤魚煮つけ　具沢山スープ　フルーツ	赤魚　じゃが芋　玉ねぎ　人参	おかし	おかし	△
11	日	運動会				
12	月	お粥、ホキと野菜煮　ほうれん草ソテー　もやし汁	ホキ　ツナ缶　玉ねぎ　トマト　ほうれん草　もやし　椎茸	おかし	おかし	○
13	火	お粥、焼き鮭と玉ねぎ煮　トマト　かぼちゃ汁	鮭　玉ねぎ　人参　トマト　かぼちゃ　じゃが芋	おかし	おかし	□
14	水	お粥、ホッケ　キャベツ温野菜サラダ　お吸い物	ホッケ　キャベツ　人参　きゅうり　トマト	おかし	フルーツ	△
15	木	お粥、カレイの煮つけ　温野菜サラダ　トマト　菜っ葉汁	カレイ　玉ねぎ　レタス　きゅうり　トマト　菜っ葉	おかし	おかし	○
16	金	お粥、タラ煮つけ　野菜煮びたし　白菜スープ	タラ　玉ねぎ　椎茸　白菜　人参	おかし	おかし	□
17	土	お粥、赤魚煮つけ　具沢山スープ　フルーツ	赤魚　じゃが芋　玉ねぎ　人参	おかし	おかし	△
18	日	休日				
19	月	敬老の日				
20	火	お粥、ホッケ照り焼き　ひじき煮　トマト　納豆汁	ホッケ　ひじき　人参　トマト　納豆　豆腐　長ネギ	おかし	ヨーグルト	○
21	水	お粥、ホキの煮つけ　マッシュポテト　トマト　お吸い物	ホキ　じゃが芋　玉ねぎ　人参　レタス　きゅうり　トマト　豆腐	おかし	フルーツ＆ヨーグルト	□
22	木	お粥、サケ　モヤシ炒め煮　トマト　せんべい汁	鮭　もやし　人参　椎茸　トマト　せんべい	おかし	おかし	△
23	金	秋分の日				
24	土	お粥、カレイの煮つけ　具沢山スープ　　フルーツ	カレイ　じゃが芋　玉ねぎ　人参	おかし	おかし	△
25	日	休日				
26	月	お粥、タラ煮　人参しりしり　トマト　シジミスープ	タラ　人参　ツナ缶　トマト　シジミ貝　豆腐　長ネギ	おかし	おかし	○
27	火	お粥、赤魚とキャベツ煮　野菜の煮びたし　かぼちゃ汁	赤魚　キャベツ　もやし　人参　小松菜　じゃが芋　かぼちゃ	おかし	おかし	□
28	水	お粥、ホキの煮つけ　マッシュポテト　トマト　お吸い物	ホキ　じゃが芋　玉ねぎ　人参　レタス　きゅうり　トマト　豆腐	おかし	フルーツ＆ヨーグルト	△
29	木	お粥、焼き鮭　きゅうりともやしの煮びたし　大根汁	鮭　きゅうり　もやし　トマト　大根　椎茸	おかし	おかし	○
30	金	カレイ煮つけ　野菜うどん	カレイ　うどん麺　玉ねぎ　人参　さつま芋	おかし	おかし	□

後期食(9～11か月の)ポイント

★ 手づかみ食べで、自分で食べる大切な時期です。メニューにも手づかみしやすい大きさや、ステック状の物を取り入れましょう。

★ 自分でやりたいという気持ちを大切にし、見守っていきましょう。食べにくい物は、大人が介助してあげましょう。

★ 離乳 食を食べる量、好み、食べ方に個人差が出てきます。特に初めて口にするものや食べ慣れないものは、なかなか食べてくれませんが、食べなくても食卓に並べることに意義があります。一回に食べる量が増えるにつれ、食後のミルクは減らしていきます。○湯冷まし　△ジュース　□お茶