9月の献立表(離乳食)

富田保育園

令和5年度

日	曜日	献立名	主な材料	おやつ(午前・午後)		
1	金	お粥、ホッケ煮　温野菜　トマト　お吸い物	ほっけ　レタス　きゅうり　トマト	おかし	おかし	○
2	土	お粥　具沢山スープ　フルーツ	じゃが芋　玉ねぎ　人参	おかし	おかし	△
3	日	休　日				
4	月	お粥　カレイの煮つけ　きゅうり納豆和え　豆腐汁	カレイ　納豆　きゅうり　トマト　豆腐　椎茸	おかし	おかし	□
5	火	お粥、タラの煮つけ　もやし煮びたし　トマト　ナス汁	たら　もやし　人参　椎茸　ピーマン　トマト　なす	おかし	おかし	○
6	水	お粥、焼き鮭　ブロッコリーサラダ　トマト　お吸い物	鮭　ブロッコリー　トマト　豆腐	おかし	フルーツ＆ ヨーグルト	△
7	木	お粥、赤魚　キャベツ温野菜　トマト　かぼちゃ汁	赤魚　キャベツ　きゅうり　トマト　南瓜　じゃが芋	おかし	おかし	□
8	金	やさいたっぷり煮込みうどん　ホッケ煮いり	うどん麺　ほうれん草　玉ねぎ　人参　ほっけ	おかし	おかし	○
9	土	お粥　具沢山スープ　フルーツ	じゃが芋　玉ねぎ　人参	おかし	おかし	△
10	日	運動会				
11	月	お粥、ほっけ照り焼き　人参しりしり　トマト　豆腐汁	ほっけ　人参　ツナ缶　トマト　豆腐　椎茸	おかし	おかし	□
12	火	納豆粥、カレイと温野菜　トマト　スープ	納豆　カレイ　玉ねぎ　人参　トマト	おかし	おかし	○
13	水	お粥、たらとブロッコリー煮　トマト　お吸い物	たら　ブロッコリー　人参　トマト　豆腐	おかし	フルーツ	△
14	木	お粥、サケの煮魚　マカロニサラダ　トマト 豆腐汁	鮭　キャベツ　きゅうり　トマト　豆腐	おかし	焼きいも	□
15	金	赤魚いりにゅうめん	赤魚　そうめん　玉ねぎ　椎茸　もやし	おかし	おかし	○
16	土	お粥　具沢山スープ　フルーツ	じゃが芋　玉ねぎ　人参	おかし	おかし	△
17	日	休　日				
18	月	敬老の日				
19	火	お粥、銀たら煮　ほうれん草煮　トマト　お吸い物	銀たら　ほうれん草　レタス　きゅうり　トマト　三つ葉	おかし	おかし	□
20	水	お粥、カレイのホワイトソース　トマト　お吸い物	カレイ　玉ねぎ　キャベツ　きゅうり　トマト　豆腐	おかし	フルーツ＆ ヨーグルト	○
21	木	お粥、タラのそぼろあん　キャベツサラダ　トマト 菜っ葉汁	タラ　ひき肉　玉ねぎ　キャベツ　トマト　菜っ葉	おかし	おかし	△
22	金	野菜たっぷり煮込みうどん　鮭の煮魚入り	うどん麺　玉ねぎ　人参　椎茸	おかし	おかし	□
23	土	秋分の日				
24	日	休　日				
25	月	お粥、赤魚煮　ほうれん草胡麻和え　トマト　もやし汁	赤魚　ほうれん草　トマト　もやし　豆腐	おかし	おかし	○
26	火	お粥、焼き鮭　きゅうりサラダ　トマト　豚汁刻み	鮭　きゅうり　玉ねぎ　椎茸　トマト　白菜　人参　高野豆腐	おかし	おかし	△
27	水	お粥、ホッケ煮魚　野菜煮びたし　トマト　お吸い物	ほっけ　玉ねぎ　きゅうり　人参　トマト　豆腐	おかし	フルーツ＆ ヨーグルト	□
28	木	お粥、ホキと玉ねぎ煮　きゅうり　トマト　納豆汁	ホキ　玉ねぎ　きゅうり　トマト　納豆　豆腐	おかし	おかし	○
29	金	カレイ煮魚入り　にこみうどん	カレイ　玉ねぎ　人参　うどん麺　キャベツ	おかし	おかし	△
30	土	お粥　具沢山スープ　フルーツ	じゃが芋　玉ねぎ　人参	おかし	おかし	□

～赤ちゃんの便秘について～

離乳食を食べると便秘になってしまう赤ちゃんは少なくありません。それは、単純に母乳やミルクを飲まないことによる水分不足が原因の一つですが、食事の量や内容も大きく関わってきます。

〇さつま芋やキノコなどの食物繊維の豊富な食材を選らぶ

〇決まった時間に食事や睡眠をとり、規則正しいリズムを心がける