9月の献立表(離乳食)

R.6富田保育園

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午後	2	おかし　○	3	おかし　△	4	フルーツ　○	5	おかし　△	6	おかし　○	7	おかし　△
昼食	★お粥★ほっけの醤油煮 ★ほうれん草納豆和え ★大根汁★トマト		★お粥★さわらの煮つけ ★切干大根の柔か煮 ★もやし汁★トマト		★お粥★焼き鮭 ★ブロッコリー煮 ★トマト★お吸い物		★お粥★たらの煮つけ ★温野菜★トマト★豆腐汁		★野菜たっぷりうどん		★お粥★カレイの煮つけ ★温野菜★お吸い物 ★フルーツ	
材料	ほっけ　ほうれん草 納豆　大根　椎茸 油揚げ　トマト		さわら　切干大根　人参 もやし　椎茸　豆腐 トマト		鮭　ブロッコリー ツナ缶　豆腐　トマト		レタス　きゅうり カニカマ　トマト　豆腐 椎茸　長ねぎ		うどん　赤魚　キャベツ もやし　人参　長ねぎ		カレイ　じゃが芋　人参 玉ねぎ	
午後	9	おかし　○	10	おかし　△	11	ダノンヨーグルト　○	12	焼きいも　△	13	おかし　○	14	おかし　△
昼食	★お粥★ほっけ焼き ★きゅうりの塩こんぶ和え ★トマト★なめこ汁		★お粥★ネギとさわらの煮物 ★野菜の浅漬け ★トマト★わかめ汁		★お粥★ちゃんちゃん焼き ★温野菜★トマト ★お吸い物		★お粥★たらとひじきの煮物 ★温野菜★トマト ★小松菜汁		★洋風煮込みうどん		★お粥★カレイの煮つけ ★温野菜★お吸い物 ★フルーツ	
材料	ほっけ　きゅうり トマト なめこ　豆腐　長ねぎ 塩昆布		ほっけ　ネギ　キャベツ 人参　トマト　豆腐 わかめ　長ねぎ		鮭　キャベツ　ごぼう 人参　レタス　豆腐 トマト　きゅうり		たら　ひじき　豆腐 キャベツ　きゅうり 人参　トマト　小松菜		赤魚　うどん　白菜 人参　玉ねぎ　椎茸 ピーマン		カレイ　じゃが芋　人参 玉ねぎ	
午後	16		17	ふかし芋　△	18	フルーツ　○	19	おにぎり　△	20	おかし　○	21	おかし　△
昼食	敬老の日		★お粥★さわらの納豆和え ★ほうれん草のお浸し ★トマト★シジミ汁(出し汁)		★お粥★鮭の煮つけ ★カボチャ★トマト ★お吸い物		★お粥★たらのトマト煮 ★温野菜★白菜汁		★豚汁うどん		★お粥★カレイの煮つけ ★温野菜★お吸い物 ★フルーツ	
材料			納豆　さわら トマト 豆腐 ほうれん草　長ねぎ		鮭　南瓜　きゅうり 人参　トマト　豆腐		たら　玉ねぎ　レタス きゅうり　トマト　白菜 椎茸		赤魚　うどん麺　白菜 人参　椎茸　玉ねぎ しめじ　長ねぎ		カレイ　じゃが芋　人参 玉ねぎ	
午後	23		24	おかし　△	25	フルーツヨーグルト ○	26	おかし　△	27	おかし　○	28	おかし　△
昼食	振替休日		★お粥★鶏の柔らか煮 ★温野菜★トマト ★お吸い物		★お粥★焼鮭 ★マカロニサラダ(マヨなし) ★トマト★お吸い物		★お粥★たらとじゃが芋煮 ★キャベツ煮 ★トマト★納豆汁		★赤魚とお野菜のおかゆ		★お粥★カレイの煮つけ ★温野菜★お吸い物 ★フルーツ	
材料			鶏肉　玉ねぎ　人参 レタス　きゅうり トマト　銀たら		鮭　マカロニ　人参　きゅうり　トマト　豆腐		たら　じゃ芋　キャベツ トマト　納豆　豆腐 長ねぎ		赤魚　うどん　キャベツ もやし　人参　ピーマン 椎茸　長ねぎ		カレイ　じゃが芋　人参 玉ねぎ	
午後	30	おかし　○										
昼食	★お粥★ほっけ焼き ★ひじきおから煮 ★トマト★わかめ汁											
材料	ほっけ　ひじき　おから 人参　トマト　豆腐 長ねぎ											

暑さもだいぶやわらぎ、「食欲の秋」がやってきます。離乳食にも旬を取り入れ、栄養満点の秋の旬を楽しみましょう。栗、きのこ類、さつま芋、鮭、梨、柿などたくさんの食材があるので、食事だけではなく、おやつにも取り入れてみましょう。梨などのかたいものはすりおろすと食べやすく、甘みも強く感じられるのでおススメです。　　○・・・湯冷まし　△・・・お茶