



9月の献立表（離乳食）



R.7 富田保育園

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
1	おかし ○	2	おかし △	3	フルーツ ○	4	フルーツゼリー △	5	おかし ○	6	おかし △	
昼食	★お粥 ★ほっけ煮★野菜煮びたし ★トマト★納豆汁		★お粥★カレイの煮つけ ★キャベツの煮びたし ★トマト★小松菜汁		★お粥★鮭 ★南瓜マッシュ ★温野菜★トマト		★お粥★ホキの挽肉あん ★キャベツ煮 ★トマト★豆腐汁		★タラの煮つけと煮込みうどん		★お粥★さわら煮 ★お吸い物★フルーツ	
材料	ほっけ キャベツ 人参 椎茸 ピーマン トマト 納豆 豆腐		カレイ キャベツ きゅうり 人参 トマト 小松菜		鮭 かぼちゃ タマネギ 人参 椎茸 レタス きゅうり トマト		ホキ 挽肉 キャベツ 人参 きゅうり トマト 豆腐 椎茸		タラ うどん麺 きゅうり トマト 人参		さわら じゃが芋 タマネギ 人参	
8	おかし ○	9	おかし △	10	フルーツ&ヨーグルト ○	11	おかし △	12	おかし ○	13	おかし △	
昼食	★お粥 ★ほっけ煮★温野菜 ★トマト★豆腐汁		★五目粥★カレイの煮つけ ★きゅうりお浸し ★トマト★もやし汁		★お粥★鮭とじゃが芋煮 ★春雨と野菜煮 ★トマト★お吸い物		★お粥 ★ホキと野菜の煮物 ★トマト★豆腐スープ		★野菜たっぷりタラうどん ★白菜スープ		★お粥★さわら煮 ★お吸い物★フルーツ	
材料	ほっけ レタス きゅうり トマト 豆腐		カレイ タマネギ 椎茸 人参 春雨 きゅうり トマト もやし 豆腐		鮭 じゃが芋 春雨 人参 きゅうり トマト 豆腐		ホキ レタス きゅうり トマト 豆腐 もやし		タラ うどん麺 トマト ツナ 缶 きゅうり 白菜 人参		さわら じゃが芋 タマネギ 人参	
15		16	おかし △	17	フルーツ ○	18	冷やしさつま芋 △	19	おかし ○	20	おかし △	
昼食	敬老の日		★お粥★キャベツカレイ煮 ★ブロッコリー ★トマト★豆腐汁		★お粥★焼鮭 ★マカロニサラダ ★トマト★お吸い物		★お粥★ホキと玉ねぎ煮 ★きゅうりともやしのお浸し ★トマト★豆腐汁		★にこみうどん（タラ煮のせ）		★お粥★さわら煮 ★お吸い物★フルーツ	
材料			カレイ キャベツ トマト ブロッコリー 豆腐 椎茸		鮭 マカロニ 人参 きゅうり トマト 豆腐		ホキ タマネギ きゅうり もやし トマト 豆腐 椎茸		タラ うどん麺 タマネギ 人 参 麩 わかめ		さわら じゃが芋 タマネギ 人参	
22	おかし ○	23		24	ヨーグルト ○	25	おかし △	26	おかし ○	27	おかし △	
昼食	★お粥★ほっけの煮魚 ★きゅうり温野菜 ★トマト★大根汁		秋分の日		★お粥★鮭とレタスの煮込み ★キャベツ温野菜サラダ ★トマト★お吸い物		★お粥★ホキと玉ねぎ煮 ★温野菜サラダ ★トマト★お吸い物		★野菜たっぷり豚汁うどん		★お粥★さわら煮 ★お吸い物★フルーツ	
材料	ほっけ きゅうり トマト 大根 椎茸 人参				鮭 レタス キャベツ 人参 きゅうり トマト 豆腐		ホキ タマネギ レタス きゅ うり トマト 花麩 三つ葉		うどん麺 白菜 人参 椎茸 高野豆腐 しめじ		さわら タマネギ 人参	
29	おかし リゾ ジュース	30	おかし △	～遊び食べとは～								
昼食	★お粥★かれいの煮魚 ★温野菜★トマト★大根汁		★お粥 ★カレイのほうれん草あんかけ ★トマト★かぼちゃ汁		離乳食後期になると食べ物に手を伸ばしたり、ぐちゃぐちゃとつぶしてみたり・・・ お母さんからしたら「やめて～(泣)」と言ってしまいう行動をするようになります。 これらは「遊び食べ」といって、赤ちゃんが自分で食べようと意欲的になった行動 からくるものです。手や服、床などが汚れて少しライラしてしまうこともあるかも じれませんが、成長において必要なステップなので出来るだけ積極的にさせてあげましょう。							
材料	カレイ レタス きゅうり トマト 大根 椎茸		カレイ ほうれん草 人参 トマト かぼちゃ		○・・・湯冷まし △・・・お茶							
												

