

9月の予定献立表

離乳食 (中期)

作成栄養士 仲田栄子

令和2年9月

| 日 | 曜日 | 献立名 | おやつ | 血や肉、骨をつくる (あか) | 力や熱となる (きいろ) | 体の調子をととのえる (みどり) | その他 |
|----|----|--------------------------------|-----------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------------------|-----|
| 1 | 火 | おかゆ 野菜のそぼろ煮 ゆし豆腐 (離乳) オレンジ | おじや すまし汁 | ゆし豆腐 | 精白米 かたくり粉 じゃがいも | ピーマン キャベツ コーン缶 葉ねぎ ネーブル 生 にんじん | |
| 2 | 水 | おかゆ そぼろ煮 すまし汁 りんご | おじや すまし汁 | ツナ水煮缶 | 精白米 おつゆ麩 | 大根 にんじん トマト たまねぎ りんご | |
| 3 | 木 | おかゆ へちまトトロ煮 豆乳スープ オレンジ | おじや すまし汁 | 鶏むね皮なし 豆乳 (無調整) | 精白米 かたくり粉 | へちま たまねぎ かぼちゃ ネーブル 生 にんじん ブロッコリー (茹) | |
| 4 | 金 | おかゆ 白身魚トマトあんかけ すまし汁 スイカ | おじや すまし汁 | 白身魚 | 精白米 かたくり粉 | トマト たまねぎ こまつな にんじん すいか | |
| 5 | 土 | おかゆ ブロッコリーそぼろ煮 すまし汁 パナナ | おじや すまし汁 | 絹ごし豆腐 | 精白米 かたくり粉 | ブロッコリー にんじん レタス パナナ コーン缶 | |
| 7 | 月 | おかゆ 魚のみぞれ煮 すまし汁 りんご | おじや そうめんトトロスープ | 白身魚 | 精白米 おつゆ麩 そうめん 乾 | あおさ きゅうり とうがん こまつな (茹) りんご にんじん キャベツ | |
| 8 | 火 | おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 パナナ | おじや おやき | 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 きな粉 粉ミルク | 精白米 かたくり粉 じゃがいも 無塩バター | にんじん たまねぎ ブロッコリー パナナ | |
| 9 | 水 | おかゆ トトロ煮 すまし汁 さつま芋りんごコンポート りんご | パン粥 すまし汁 | 絹ごし豆腐 粉ミルク | 精白米 さつまいも 食パン (耳なし) | トマト キャベツ こまつな りんご | |
| 10 | 木 | おかゆ 鮭のトトロ煮 すまし汁 梨 | おじや すまし汁 | ペに鮭 沖縄豆腐 | 精白米 じゃがいも かたくり粉 | にんじん キャベツ 梨 コーン缶 トマト | |
| 11 | 金 | おかゆ 鶏のそぼろ煮 すまし汁 ヨーグルト和え | おじや すまし汁 | 鶏ひき肉 ヨーグルト (プレーン) | 精白米 | たまねぎ にんじん ホールトマト缶詰 レタス パナナ トマト | |
| 12 | 土 | 鶏肉丼風 すまし汁 オレンジ | おじや そうめんトトロスープ | 鶏もも肉 皮なし | 精白米 かたくり粉 そうめん 乾 | たまねぎ こまつな ネーブル 生 | |
| 14 | 月 | おかゆ 魚のおろしあん すまし汁 オレンジ | おじや すまし汁 | 白身魚 沖縄豆腐 | 精白米 かたくり粉 | 大根 こまつな へちま たまねぎ ネーブル 生 にんじん | |
| 15 | 火 | おかゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご | おじや すまし汁 | 鶏もも肉 皮なし しらす 生 | 精白米 | にんじん インゲン ほうれんそう りんご | |
| 16 | 水 | おかゆ そぼろ煮 すまし汁 パナナ | おじや すまし汁 | 豚挽き肉 絹ごし豆腐 しらす 生 プロセスチーズ | 精白米 | 白ねぎ 白菜 にんじん レタス パナナ トマト | |
| 17 | 木 | おかゆ 魚のもみじあんかけ すまし汁 オレンジ | おじや すまし汁 | 白身魚 | 精白米 かたくり粉 | にんじん たまねぎ とうがん ネーブル 生 キャベツ | |
| 18 | 金 | おかゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ | おじや そうめんトトロスープ | 沖縄豆腐 | 精白米 かたくり粉 そうめん 乾 | にんじん キャベツ とうがん ネーブル 生 たまねぎ | |
| 19 | 土 | おかゆ 豚肉と野菜のそぼろ煮 きゅうりのすり流し汁 オレンジ | おじや すまし汁 | 豚挽き肉 沖縄豆腐 | 精白米 かたくり粉 | にんじん たまねぎ きゅうり ネーブル 生 | |
| 21 | 月 | 敬老の日 (休園) | | | | | |
| 22 | 火 | 秋分の日 (休園) | | | | | |
| 23 | 水 | おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 りんご | おじや すまし汁 | 沖縄豆腐 | 精白米 かたくり粉 おつゆ麩 | 白菜 にんじん キャベツ たまねぎ りんご トマト コーン缶 | |
| 24 | 木 | おかゆ 鮭の野菜あんかけ 豆腐のすまし汁 オレンジ | おじや すまし汁 | ペに鮭 沖縄豆腐 | 精白米 かたくり粉 おつゆ麩 | キャベツ にんじん こまつな ネーブル 生 たまねぎ かぼちゃ | |
| 25 | 金 | おかゆ ミニハンバーグ そうめんトトロスープ 梨 | おじや すまし汁 | 鶏ひき肉 | 精白米 かたくり粉 無塩バター そうめん 乾 さつまいも | たまねぎ にんじん 梨 キャベツ | |
| 26 | 土 | おかゆ インゲンの柔らか煮 すまし汁 パナナ | おじや すまし汁 | 沖縄豆腐 | 精白米 かたくり粉 おつゆ麩 | インゲン 白菜 コーン缶 ちんげん菜 パナナ にんじん | |
| 28 | 月 | おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ | おじや すまし汁 | 鶏もも肉 皮なし | 精白米 かたくり粉 | にんじん 大根 たまねぎ ネーブル 生 | |
| 29 | 火 | おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 パナナ | おじや さつま芋ミルクマッシュ | 鶏むね皮なし 粉ミルク | 精白米 かたくり粉 さつまいも | こまつな たまねぎ なす パナナ にんじん | |
| 30 | 水 | おかゆ 鶏肉のトマト煮 ｷｬﾊﾞﾁのすまし汁 りんご | おじや そうめんトトロスープ | 鶏むね皮なし | 精白米 かたくり粉 じゃがいも そうめん 乾 | トマト たまねぎ にんじん キャベツ りんご | |

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。

※6日、13日、20日、27日は日曜日でお休みです