




R6年9月離乳食予定献立表



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	2	3	4	5	6	7
昼食	ぐーやー(ささみ) 大豆 大根 山東菜 椎茸 人参 玉ねぎ	白身魚 きゃべつ アーサー もやし かぼちゃ ごぼう トマト	鶏もも肉(ささみ) しらす じゃがいも 人参 長ネギ いんげん 舞茸	合挽肉(ささみ) 卵 小松菜 冬瓜 パプリカ 人参 わかめ	豚赤身肉(ささみ) 豆腐 白菜 玉ねぎ しめじ 里芋 きゅうり 人参	ささみ きゃべつ 玉ねぎ 人参 じゃがいも わかめ
3時のおやつ	じゃがいも オレンジ	ブロッコリー パイン	レバー りんご	とうもろこし オレンジ	さつまいも バナナ	おにぎり 麦茶
	9	10	11	12	13	14
昼食	合挽肉(ささみ) 豆腐 人参 なす 玉ねぎ ほうれん草 トマト	鮭(白身魚) 玉ねぎ 人参 ごぼう きゃべつ じゃが芋 もずく	鶏もも肉(ささみ) かぼちゃ ゴーヤー 白菜 えのき いんげん 昆布	豚赤身肉(ささみ) 納豆 ほうれん草 人参 ピーマン とうもろこし わかめ	レバー(ささみ) 冬瓜 チンゲン菜 人参 椎茸 長ネギ じゃが芋	お弁当の日
3時のおやつ	大根 オレンジ	きゅうり りんご	さつまいも キウイ	大根 すいか	きゅうり バナナ	おにぎり 麦茶
	16	17	18	19	20	21
昼食	きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日	合挽肉(ささみ) 豆腐 大根 人参 ごぼう ひじき きゃべつ	サバ(白身魚) へちま トマト 舞茸 小松菜 かぼちゃ もやし	豚赤身肉(ささみ) しらす 玉ねぎ 人参 パプリカ じゃが芋 山東菜	お弁当会	ささみ 小松菜 玉ねぎ 人参 じゃがいも わかめ
3時のおやつ		小豆 オレンジ	さつまいも りんご	ゆで卵 パイン	大根 柿	おにぎり 麦茶
	23	24	25	26	27	28
昼食	ふりかえきゅうじつ 振替休日 しゅうぶんひ (秋分の日)	鶏もも肉(ささみ) 大豆 ピーマン 人参 じゃが芋 玉ねぎ チンゲン菜	手羽元(ささみ) 豆腐 白菜 人参 おくら わかめ もやし	鮭(白身魚) かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 ひじき いんげん トマト	豚赤身肉(ささみ) 納豆 人参 レタス カブ じゃがいも 昆布	ささみ ほうれん草 玉ねぎ 人参 じゃがいも わかめ
3時のおやつ		さつまいも 梨	枝豆 りんご	きゅうり バナナ	とうもろこし りんご	おにぎり 麦茶
	30	<p>食べ物は3つのグループに分ける事ができます。</p> <p>赤・黄・緑に分けてバランス良い食事を。</p>				
昼食	合挽肉(ささみ) 豆腐 アスパラ へちま 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ					
3時のおやつ	おにぎり りんご	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p style="color: red; font-weight: bold;">あか</p> <p>からだをつくるもと</p>  </div> <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p style="color: orange; font-weight: bold;">きいろ</p> <p>エネルギーのもと</p>  </div> <div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p style="color: green; font-weight: bold;">みどり</p> <p>からだの調子を整える</p>  </div> </div>				