



R7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 |
|--------|---|--|---|---|---|---------------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 昼食 | 豚ひき肉（ささみ） 人参 玉ねぎ ジャガ芋 キャベツ ナス しめじ | 豚ロース（ささみ）豆腐 かぼちゃ パプリカ 山東菜 モーウイ ブロッコリー | さば（白身魚）たまご 人参 玉ねぎ 大根 チンゲン菜 もやし | ぐーや（ささみ）大豆 人参 白ネギ ブロッコリー キャベツ 昆布 | 鶏ひき肉（ささみ） 人参 大根 玉ねぎ 小松菜 オクラ わかめ | ささみ 人参 玉ねぎ ごぼう 白菜 ひじき |
| 3時のおやつ | かぼちゃ スイカ | さつまいも オレンジ | 冬瓜 キウイ | じゃが芋 りんご | トマト パナナ | 大根 |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 昼食 | 鶏もも肉（ささみ）たまご 人参 冬瓜 エリンギ レタス もずく | まぐろ（白身魚） 人参 玉ねぎ 大根 ほうれん草 きゅうり まいたけ | 鶏もも肉（ささみ） かぼちゃ トマト セロリ キャベツ 冬瓜 ひじき | ぐーや（ささみ）豆腐 人参 大根 もやし 小松菜 干し椎茸 | 鮭（白身魚）大豆 じゃが芋 パプリカ チンゲン菜 しめじ わかめ | お弁当の日 |
| 3時のおやつ | かぼちゃ オレンジ | じゃが芋 パイン | ブロッコリー キウイ | さつまいも りんご | レバー パナナ | ゆで卵 |
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 昼食 | 敬老の日  | 豚ロース（ささみ） 大根 トマト オクラ 小松菜 えのき ひじき | さば（白身魚）豆腐 人参 ブロッコリー 山東菜 豆苗 まいたけ | お弁当の日 | 鶏ひき肉（ささみ） 冬瓜 さつまいも トマト 小松菜 椎茸 わかめ | ささみ 人参 玉ねぎ ジャガ芋 ほうれん草 もずく |
| 3時のおやつ | | 豆腐 梨 | 大根 オレンジ | じゃが芋 りんご | かぼちゃ パイン | かぼちゃ |
| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 昼食 | 豚ひき肉（ささみ） 人参 玉ねぎ ジャガ芋 キャベツ きゅうり しめじ | しゅうぶんのひ  | 手羽元（ささみ）大豆 人参 ジャガ芋 えのき 白菜 昆布 | 豚ロース（ささみ）たまご 大根 アスパラ もやし 小松菜 エリンギ | さんま（白身魚）豆腐 じゃが芋 トマト ナス ほうれん草 わかめ | ささみ 人参 玉ねぎ ジャガ芋 小松菜 わかめ |
| 3時のおやつ | 冬瓜 オレンジ | | とうもろこし りんご | 人参 パイン | かぼちゃ 梨 | さつまいも |
| | 29 | 30 | <u>9月1日は防災の日</u> ご家庭で非常食は備えていますか？常温保存のできる食材を最低でも1人3日分は必要と言われています。 非常食を備えていないご家庭でも、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう！ | | | |
| 昼食 | 豚ロース（ささみ） かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 ブロッコリー もずく | ぐーや（ささみ）しらす 人参 さつまいも チンゲン菜 オクラ パパイア | | | | |
| 3時のおやつ | 大根 オレンジ | じゃが芋 梨 | | | | |



★上記メニューにあちびーと出汁を提供しています。

★おやつは、上記メニューとミルクを提供しています。