



R17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
昼食	1 豚ひき肉（ささみ） 人参 玉ねぎ ジャガイモ キャベツ ナス しめじ	2 豚ロース（ささみ）豆腐 かぼちゃ パプリカ 山東菜 モーウイ プロッコリー	3 さば（白身魚）たまご 人参 玉ねぎ 大根 チングン菜 もやし	4 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	5 鶏ひき肉（ささみ） 人参 大根 玉ねぎ 小松菜 オクラ わかめ	6 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 バナナ	大根
昼食	8 鶏もも肉（ささみ）たまご 人参 冬瓜 エリンギ レタス もずく	9 まぐろ（白身魚） 人参 玉ねぎ 大根 ほうれん草 キュウリ まいたけ	10 鶏もも肉（ささみ） かぼちゃ ツマト セロリ キャベツ 冬瓜 ひじき	11 ぐーや（ささみ）豆腐 人参 大根 もやし 小松菜 干し椎茸	12 鮭（白身魚）大豆 じゃが芋 パプリカ チングン菜 しめじ わかめ	13 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	プロッコリー キウイ	さつまいも りんご	レバー バナナ	ゆで卵
昼食	15 けいろうひ 敬老の日 	16 豚ロース（ささみ） 大根 トマト オクラ 小松菜 えのき ひじき	17 さば（白身魚）豆腐 人参 ブロッコリー 山東菜 豆苗 まいたけ	18 お弁当の日	19 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	20 ささみ 人参 玉ねぎ ジャガイモ 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
昼食	22 豚ひき肉（ささみ） 人参 玉ねぎ ジャガイモ キャベツ キュウリ しめじ	23 しゅうぶんのひ 	24 手羽元（ささみ）大豆 人参 ジャガイモ えのき 白菜 昆布	25 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	26 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	27 ささみ 人参 玉ねぎ ジャガイモ 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
昼食	29 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	30 ぐーや（ささみ）しらす 人参 さつまいも チングン菜 オクラ パパイヤ	9月1日は防災の日 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！			
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。

