



9月離乳食献立表

H27. 9.1

たかさご保育園キッチン

日	曜	1回食期 (10:00~)	2回食期 午前 (10:00~)	完了食期 昼食 (10:30~)	2回食期 午後 (14:00~)	完了食期おやつ (14:30~)
1 15 29	火	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、大根) わかめスープ	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、大根) わかめスープ(きゃべつ、長ねぎ、わかめ)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 きゃべつと玉ねぎのスープ かき揚げ	かゆ、かぼちゃの煮物(かぼちゃ) 洋風スープ (生鮭、人参、大根、長ねぎ)	洋風雑炊 牛乳、果物
2 16 30	水	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(人参、じゃが芋) 味噌汁(大根、玉ねぎ)	軟飯、煮魚 野菜の煮物、豆腐のすまし汁 りんごのコンポート	かゆ、りんごの甘煮(りんご) 野菜スープ (鶏ひき肉、人参、大根、長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳、果物
3 17	木	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(人参、きゃべつ) 味噌汁(かぼちゃ、玉ねぎ)	軟飯、煮魚 煮ひたし、かぼちゃの味噌汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ、スティック野菜(人参、大根) たら入りスープ (たら、人参、大根、長ねぎ)	たら雑炊 牛乳、果物
4 18	金	かゆ、煮魚 ひじきの煮物 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) ひじきの煮物(人参、ひじき) 味噌汁(人参、大根、えのき、しめじ)	軟飯、煮魚 ひじきの煮物、きのこの味噌汁 さつま芋のバター煮	かゆ、さつま芋の甘煮(さつま芋) 鮭入りスープ (生鮭、人参、大根、長ねぎ)	鮭雑炊 牛乳、果物
5 19	土	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、さつま芋) 野菜スープ	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、さつま芋) 野菜スープ(人参、しいたけ、もやし)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 もやしのスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、ピーマン)	野菜雑炊 牛乳
7	月	かゆ 豆腐と野菜の煮物 コンスープ	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、大根、長ねぎ) コンスープ(人参、玉ねぎ、クリームコン)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 中華風コンスープ はすの天ぷら	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜スープ (人参、大根、長ねぎ)	おかめ雑炊 牛乳、果物
8	火	かゆ、煮魚 茹でブロッコリー 野菜スープ	かゆ、煮魚(生鮭) 茹でブロッコリー(ブロッコリー) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、えのき)	軟飯、煮魚 茹でブロッコリー 野菜スープ、ジャーマンポテト	かゆ、野菜の煮物(玉ねぎ、じゃが芋) しらす入りスープ (しらす、人参、大根、長ねぎ)	しらす雑炊 牛乳、果物
9	水	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(人参、きゃべつ) 味噌汁(大根、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、煮ひたし 大根と油揚げの味噌汁 かぼちゃの甘煮	かゆ、かぼちゃの煮物(かぼちゃ) 味噌汁 (かじき、人参、大根、長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳、果物
10 24	木	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(人参、小松菜) 味噌汁(豆腐、長ねぎ)	軟飯、煮魚 煮ひたし、豆腐の味噌汁 ウインナーソーテー	じゃが芋のトマト煮 (生鮭、人参、玉ねぎ、トマト、じゃが芋) 野菜スープ(大根、玉ねぎ)	じゃがいもの トマト煮 牛乳、果物
11	金	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、じゃがいも) わかめスープ	かゆ、肉じゃが (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋) わかめスープ(大根、玉ねぎ、わかめ)	軟飯、肉じゃが わかめスープ 煮魚(かじき)	かゆ、煮魚(かじき) 野菜スープ (かぼちゃ、人参、大根、長ねぎ)	かぼちゃ雑炊 牛乳、果物
12 26	土	かゆ、煮魚 茹でブロッコリー ポテトスープ	かゆ、煮魚(白身魚) 茹でブロッコリー(ブロッコリー) ポテトスープ(人参、玉ねぎ、じゃが芋)	軟飯、煮魚 茹でブロッコリー ポテトスープ、大根の甘煮	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、大根)	野菜雑炊 牛乳
14 28	月	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(生鮭) 煮ひたし(人参、ほうれん草) 味噌汁(玉ねぎ、わかめ)	軟飯、煮魚 煮ひたし、玉ねぎの味噌汁 マッシュポテト	かゆ、スティックポテト(じゃが芋) かじき入りスープ (かじき、人参、大根、長ねぎ)	かじき雑炊 牛乳、果物
25	金	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、ブロッコリー) すまし汁	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、ブロッコリー) すまし汁(冬瓜、玉ねぎ、長ねぎ)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 冬瓜のすまし汁 かじきのいそげ揚げ	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜スープ (かぼちゃ、人参、大根、長ねぎ)	かぼちゃ雑炊 牛乳、果物

※ 都合によりメニュー、材料が変更になる場合があります

9月に入り、だんだんと涼しくなってきましたが、まだまだ食材のいたむ時期でもあります。

離乳食をおうちで作るうえで気をつけていただきたいこと…

① 新鮮な食材で

赤ちゃんは、消化、栄養の面からも新鮮な食材を選ぶことが大切です。野菜や果物は2～3日おいたものを使う場合もありますが、冷蔵の肉や魚はその日のうちに調理することが基本です。すぐに調理できない場合には、小分けにして冷凍するとよいですね。

② 時間をおいたものは食べないで…

調理したあとは、時間をおかずに食べましょう。少しでも時間をおくときには、冷蔵庫に入れ、食べる直前に再加熱をしましょう。24時間以上経過する場合には、小分けにし、冷凍保存の方がよいですね。冷凍した食品は1～2週間で使いきれの量を目安にしましょう。