

# 9月 献立表 離乳食(中期)

2021年 9月

妻田フェルマータ小規保育園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 水	おかゆ 煮魚(さけ) じゃがいもと人参の煮物	○ハイハイ ◎ハイハイ	さけ	にんじん	うるち米、じゃがいも	かつおだし、ハイハイ
2 木	おかゆ ツナと野菜の煮物 さつまいもの煮物	○ハイハイ ◎ハイハイ	ツナ缶	にんじん、たまねぎ	うるち米、さつまいも	かつおだし、ハイハイ
3 金	おかゆ 鶏ひき肉と豆腐の煮物 じゃがいもと玉葱の煮物	○ハイハイ ◎ハイハイ	鶏ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ	うるち米、じゃがいも	かつおだし、ハイハイ
4 土	おかゆ 鶏ひき肉と玉葱の煮物 かぼちゃの煮物	○ハイハイ ◎ハイハイ	鶏ひき肉	たまねぎ、かぼちゃ	うるち米	かつおだし、ハイハイ
6 月	おかゆ ツナとじゃがいもの煮物 小松菜と大根の煮物 りんご	○ハイハイ ◎ハイハイ	ツナ缶	こまつな、だいこん、りんご	うるち米、じゃがいも	かつおだし、ハイハイ
7 火	おかゆ ツナと豆腐の煮物 ほうれん草と人参の煮物	○ハイハイ ◎ハイハイ	ツナ缶、木綿豆腐	ほうれん草、にんじん	うるち米	かつおだし、ハイハイ
8 水	パンかゆ 鶏ひき肉と野菜の煮物 キャベツときゅうりの煮物	○ハイハイ ◎ハイハイ	牛乳、鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	食パン	かつおだし、ハイハイ
9 木	おかゆ たらの煮物 かぼちゃの煮物	○ハイハイ ◎ハイハイ	たら	かぼちゃ	うるち米	かつおだし、ハイハイ
10 金	おかゆ 鶏ひき肉と玉葱の煮物 ブロッコリーとキャベツの煮物	○ハイハイ ◎ハイハイ	鶏ひき肉	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ	うるち米	かつおだし、ハイハイ
11 土	おかゆ 鶏ひき肉とたまねぎの煮物 きゅうりと人参の煮物	○ハイハイ ◎ハイハイ	鶏ひき肉	たまねぎ、きゅうり、にんじん	うるち米	かつおだし、ハイハイ
13 月	おかゆ 鶏ひき肉と野菜の煮物 豆腐と人参の煮物	○ハイハイ ◎ハイハイ	鶏ひき肉、木綿豆腐	にんじん、たまねぎ	うるち米	かつおだし、ハイハイ
14 火	おかゆ ツナとじゃがいもの煮物 ブロッコリーときゅうりの煮物	○ハイハイ ◎ハイハイ	ツナ缶	ブロッコリー、きゅうり	うるち米、じゃがいも	かつおだし、ハイハイ
15 水	おかゆ たらの煮物 キャベツと人参の煮物	○ハイハイ ◎ハイハイ	たら	キャベツ、にんじん	うるち米	かつおだし、かつお・昆布だし、ハイハイ
16 木	パンかゆ 鶏ひき肉とかぼちゃの煮物 人参と玉葱の煮物	○ハイハイ ◎ハイハイ	牛乳、鶏ひき肉	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ	ロールパン	かつおだし、ハイハイ
17 金	おかゆ ツナとさつまいもの煮物 人参と白菜の煮物	○ハイハイ ◎ハイハイ	ツナ缶	にんじん、はくさい	うるち米、さつまいも	かつおだし、ハイハイ
18 土	おかゆ ツナと白菜の煮物 チンゲン菜と玉ねぎの煮物	○ハイハイ ◎ハイハイ	ツナ缶	はくさい、チンゲンサイ、たまねぎ	うるち米	かつおだし、ハイハイ
21 火	おかゆ 鶏ひき肉とじゃがいもの煮物 さつまいもの煮物 りんご	○ハイハイ ◎ハイハイ	鶏ひき肉	りんご	うるち米、じゃがいも、さつまいも	かつおだし、ハイハイ
22 水	おかゆ 豆腐と鶏ひき肉の煮物 きゅうりと人参の煮物	○ハイハイ ◎ハイハイ	木綿豆腐、鶏ひき肉	きゅうり、にんじん	うるち米	かつおだし、ハイハイ
24 金	おかゆ 鮭の煮物 大根とさつまいもの煮物	○ハイハイ ◎ハイハイ	さけ	だいこん	うるち米、さつまいも	かつおだし、ハイハイ
25 土	おかゆ ツナと玉ねぎの煮物 なすとキャベツの煮物 バナナ	○ハイハイ ◎ハイハイ	ツナ缶	たまねぎ、なす、キャベツ、バナナ	うるち米	かつおだし、ハイハイ
27 月	おかゆ 鶏ひき肉とたまねぎの煮物 きゅうりと人参の煮物	○ハイハイ ◎ハイハイ	鶏ひき肉	たまねぎ、きゅうり、にんじん	うるち米	かつおだし、ハイハイ
28 火	おかゆ ツナと玉ねぎの煮物 キャベツと人参の煮物	○ハイハイ ◎ハイハイ	ツナ缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん	うるち米	かつおだし、ハイハイ
29 水	おかゆ たらの煮物 豆腐と白菜の煮物	○ハイハイ ◎ハイハイ	たら、木綿豆腐	はくさい	うるち米	かつおだし、ハイハイ
30 木	おかゆ 鶏ひき肉とブロッコリーの煮物 じゃがいもと白菜の煮物 バナナ	○ハイハイ ◎ハイハイ	鶏ひき肉	ブロッコリー、にんじん、はくさい、バナナ	うるち米、じゃがいも	かつおだし、ハイハイ

※食材名の中でお子さんが食べたことのない食材があれば必ず、給食提供日までにご自宅でご食べておいて下さい。又、食べた食材を担当へ伝えて下さい。

