

9月 離乳食献立表

2021年

主食：前期…10倍粥、中期…7倍粥、後期…全粥

一の割自然保育園

| 日付 | 曜日 | 朝おやつ | 昼食 | | | | 午後おやつ | |
|----|----|----------------|----|---------------------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| | | | 主食 | 副食 | 前期 | 中期 | | 後期 |
| | | | | | ドロドロ状 裏ごし・すりつぶし | 舌でつぶせる固さ 粗つぶし・みじん切り | | 歯ぐきでつぶせる固さ 角切り・薄切り |
| 1 | 水 | 赤ちゃんせんべい 麦茶 | 粥 | 煮野菜（醤油味） しらす煮（味噌味） スープ | 白菜・大根・人参 しらす | 白菜・大根・人参・ごぼう しらす | 白菜・大根・人参・ごぼう・昆布 しらす | おじや 麦茶 |
| 2 | 木 | 赤ちゃんせんべい 麦茶 | 粥 | 煮野菜（味噌味） そばろ煮（塩味） スープ | キャベツ・さつまいも・人参 鶏挽肉 | キャベツ・さつまいも・人参・ごぼう 鶏挽肉 | キャベツ・さつまいも・人参・ごぼう・昆布 鶏挽肉 | 麦茶 バナナ |
| 3 | 金 | 赤ちゃんせんべい 麦茶 | 粥 | 煮野菜（醤油味） 豆腐煮（醤油味） スープ | じゃが芋・ブロッコリー・人参 豆腐 | じゃが芋・ブロッコリー・人参・ごぼう 豆腐 | じゃが芋・ブロッコリー・人参・ごぼう・昆布 豆腐 | 麦茶 おじや |
| 6 | 月 | 赤ちゃんせんべい 麦茶 | 粥 | 煮野菜（塩味） そばろ煮（味噌味） スープ | 大根・白菜・人参 鶏挽肉 | 大根・白菜・人参・ごぼう 鶏挽肉 | 大根・白菜・人参・ごぼう・昆布 鶏挽肉 | にゅうめん |
| 7 | 火 | 赤ちゃんせんべい 麦茶 | 粥 | 煮野菜（味噌味） 白身魚の煮付け（醤油味） スープ | 玉葱・ブロッコリー・人参 白身魚 | 玉葱・ブロッコリー・人参・ごぼう 白身魚 | 玉葱・ブロッコリー・人参・ごぼう・昆布 白身魚 | 麦茶 おじや |
| 8 | 水 | 赤ちゃんせんべい 麦茶 | 粥 | 煮野菜（醤油味） そばろ煮（塩味） スープ | じゃが芋・大根・人参 鶏挽肉 | じゃが芋・大根・人参・ごぼう 鶏挽肉 | じゃが芋・大根・人参・ごぼう・昆布 鶏挽肉 | 麦茶 おじや |
| 9 | 木 | 赤ちゃんせんべい 麦茶 | 粥 | 煮野菜（味噌味） 豆腐煮（味噌味） スープ | 白菜・ブロッコリー・人参 豆腐 | 白菜・ブロッコリー・人参・ごぼう 豆腐 | 白菜・ブロッコリー・人参・ごぼう・昆布 豆腐 | 麦茶 さつまいも煮 |
| 10 | 金 | 赤ちゃんせんべい 麦茶 | 粥 | 煮野菜（塩味） そばろ煮（醤油味） スープ | じゃが芋・玉葱・人参 鶏挽肉 | じゃが芋・玉葱・人参・ごぼう 鶏挽肉 | じゃが芋・玉葱・人参・ごぼう・昆布 鶏挽肉 | 麦茶 おじや |
| 13 | 月 | 赤ちゃんせんべい 麦茶 | 粥 | 煮野菜（味噌味） そばろ煮（塩味） スープ | 玉葱・ブロッコリー・人参 鶏挽肉 | 玉葱・ブロッコリー・人参・ごぼう 鶏挽肉 | 玉葱・ブロッコリー・人参・ごぼう・昆布 鶏挽肉 | 麦茶 じゃが芋煮 |
| 14 | 火 | 赤ちゃんせんべい 麦茶 | 粥 | 煮野菜（醤油味） 白身魚の煮付け（味噌味） スープ | 南瓜・大根・人参 白身魚 | 南瓜・大根・人参・ごぼう 白身魚 | 南瓜・大根・人参・ごぼう・昆布 白身魚 | 麦茶 バナナ |
| 15 | 水 | 赤ちゃんせんべい 麦茶 | 粥 | 煮野菜（塩味） そばろ煮（醤油味） スープ | じゃが芋・キャベツ・人参 鶏挽肉 | じゃが芋・キャベツ・人参・ごぼう 鶏挽肉 | じゃが芋・キャベツ・人参・ごぼう・昆布 鶏挽肉 | 麦茶 おじや |
| 16 | 木 | 赤ちゃんせんべい 麦茶 | 粥 | 煮野菜（味噌味） 豆腐煮（味噌味） スープ | さつまいも・白菜・人参 豆腐 | さつまいも・白菜・人参・ごぼう 豆腐 | さつまいも・白菜・人参・ごぼう・昆布 豆腐 | 麦茶 バナナ |
| 17 | 金 | 赤ちゃんせんべい 麦茶 | 粥 | 煮野菜（醤油味） 白身魚の煮付け（塩味） スープ | 南瓜・大根・人参 白身魚 | 南瓜・大根・人参・ごぼう 白身魚 | 南瓜・大根・人参・ごぼう・昆布 白身魚 | 麦茶 おじや |
| 21 | 火 | 赤ちゃんせんべい 麦茶 | 粥 | 煮野菜（味噌味） しらす煮（醤油味） スープ | 玉葱・キャベツ・人参 しらす | 玉葱・キャベツ・人参・ごぼう しらす | 玉葱・キャベツ・人参・ごぼう・昆布 しらす | 麦茶 おじや |
| 22 | 水 | 赤ちゃんせんべい 麦茶 | 粥 | 煮野菜（味噌味） そばろ煮（塩味） スープ | 大根・ブロッコリー・人参 鶏挽肉 | 大根・ブロッコリー・人参・ごぼう 鶏挽肉 | 大根・ブロッコリー・人参・ごぼう・昆布 鶏挽肉 | 麦茶 南瓜煮 |
| 24 | 金 | 赤ちゃんせんべい 麦茶 | 粥 | 煮野菜（醤油味） 白身魚の煮付け（味噌味） スープ | 白菜・じゃが芋・人参 白身魚 | 白菜・じゃが芋・人参・ごぼう 白身魚 | 白菜・じゃが芋・人参・ごぼう・昆布 白身魚 | おじや 麦茶 |
| 27 | 月 | 赤ちゃんせんべい 麦茶 | 粥 | 煮野菜（塩味） そばろ煮（醤油味） スープ | じゃが芋・玉葱・人参 鶏挽肉 | じゃが芋・玉葱・人参・ごぼう 鶏挽肉 | じゃが芋・玉葱・人参・ごぼう・昆布 鶏挽肉 | 麦茶 おじや |
| 28 | 火 | 赤ちゃんせんべい 麦茶 | 粥 | 煮野菜（醤油味） 白身魚の煮付け（味噌味） スープ | 白菜・ブロッコリー・人参 白身魚 | 白菜・ブロッコリー・人参・ごぼう 白身魚 | 白菜・ブロッコリー・人参・ごぼう・昆布 白身魚 | 麦茶 じゃが芋煮 |
| 29 | 水 | 赤ちゃんせんべい 麦茶 | 粥 | 煮野菜（味噌味） そばろ煮（塩味） スープ | さつまいも・キャベツ・人参 鶏挽肉 | さつまいも・キャベツ・人参・ごぼう 鶏挽肉 | さつまいも・キャベツ・人参・ごぼう・昆布 鶏挽肉 | 麦茶 りんご煮 |
| 30 | 木 | 赤ちゃんせんべい 麦茶 | 粥 | 煮野菜（醤油味） 豆腐煮（醤油味） スープ | 南瓜・玉葱・人参 豆腐 | 南瓜・玉葱・人参・ごぼう 豆腐 | 南瓜・玉葱・人参・ごぼう・昆布 豆腐 | 麦茶 おじや |