

# 9月の献立

	月	火	水	木	金	土
					1	2
おひる					<ul style="list-style-type: none"> <li>発芽玄米ごはん</li> <li>ハッシュドビーフ</li> <li>海藻サラダ</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目ラーメン</li> <li>ネーブル</li> </ul>
おやつ	～ 秋の木の实 色も形もいろいろ ～				マカロニのあべかわ牛乳	小豆スコーン牛乳
	4	5	6	7	8	9
おひる	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>きくらげの中華スープ</li> <li>麻婆なす</li> <li>パンサンスー</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>じゃこ入味噌汁</li> <li>豆腐ハンバーグ</li> <li>キャベツの酢の物</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>なすの味噌汁</li> <li>鶏ささ身のカレー揚げ</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>ネーブル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豆腐のすまし汁</li> <li>さけの味噌マヨ焼き</li> <li>胡瓜の胡麻和え</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>えのきのコンソメスープ</li> <li>じゃが芋オムレツ</li> <li>ひじきのマリネ</li> <li>ネーブル</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>焼きそば</li> <li>バナナ</li> </ul>
おやつ	青のりポテト牛乳	はったい粉牛乳	青菜おむすびお茶	煮豆牛乳	レーズン蒸しパン牛乳	胡麻クッキー牛乳
	11	12	13	14	15	16
おひる	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>大根の味噌汁</li> <li>牛肉ときのこの煮物</li> <li>小松菜の胡麻和え</li> <li>ネーブル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん </li> <li>もずくのすまし汁</li> <li>まぐろの野菜揚げ</li> <li>もやしのだんむ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>発芽玄米ごはん</li> <li>しめじのスキム入味噌汁</li> <li>南瓜のそぼろ煮</li> <li>ほうれん草のお浸し</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>かき玉汁</li> <li>さばの梅干し煮</li> <li>キャベツの昆布和え</li> <li>ネーブル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>春雨の中華スープ</li> <li>肉野菜炒め</li> <li>切干大根の中華サラダ</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ジャージャー麺</li> <li>バナナ </li> </ul>
おやつ	きな粉ラスク牛乳	りんご牛乳 	さけおむすびお茶	じゃが芋ボンデケーキ牛乳	ぎすけ煮牛乳	おからぼうろ牛乳
	18	19	20	21	22	23
おひる		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>そうめんのすまし汁</li> <li>鶏肉の味噌焼き</li> <li>ひじきの炒め煮</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>南瓜のスキム入味噌汁</li> <li>さけのオーロラソースかけ</li> <li>なすの甘辛炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん </li> <li>きのこカレー</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さつまいもの味噌汁</li> <li>いかと里芋の煮物</li> <li>キャベツのお浸し</li> <li>ネーブル</li> </ul>	
おやつ		黒糖蒸しパン牛乳	梨牛乳 	りんごゼリー牛乳	おはぎ牛乳	
	25	26	27	28	29	30
おひる	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>わかめの味噌汁</li> <li>さばの塩焼き</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>ネーブル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>しめじのコンソメスープ</li> <li>ポークソテー</li> <li>南瓜サラダ</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>発芽玄米ごはん</li> <li>キャベツのスキム入味噌汁</li> <li>凍り豆腐のカレー煮</li> <li>粉ふき芋</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>舞茸の味噌汁</li> <li>大豆の五目煮</li> <li>切干大根のサラダ</li> <li>ネーブル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>けんちん汁</li> <li>さんまのかば焼き</li> <li>小松菜のお浸し</li> <li>りんご</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>きのこスパゲティ</li> <li>バナナ</li> </ul>
おやつ	豆乳パンケーキ牛乳	ねぎもちお焼き牛乳	ひじきドーナツ牛乳	ゆかりおむすびお茶	信玄団子牛乳	トマトカップケーキ牛乳

★汁物（味噌汁・スープ）に、玉ねぎ・人参は必ず入っています。  
 ★発芽玄米の日は、ひよこ・べんぎん・いるか・ばんだ・きりん組は白ごはんです。  
 ★噛むことを大切にするために、おやつ献立によって「昆布・煮干し」などを付け合わせています。



## 9月の離乳食献立表

日	曜日	初期食	中期食	後期食	午後食(おやつ)
1	金	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささみのペースト ブロッコリーのペースト	お粥 ミネストローネ(玉葱・人参・鶏肉団子) ブロッコリーの柔らか煮・バナナ	軟飯 ハッシュドビーフ風(玉葱・人参・鶏肉団子) ブロッコリーのお浸し・バナナ	マカロニのあべかわ
2	土	すりつぶし粥 野菜スープ 人参のペースト ほうれん草のペースト	煮込みうどん(玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) ネーブル	煮込みうどん(玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) ネーブル	小豆スコーン
4	月	すりつぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト なすのペースト	お粥 中華スープ なすと豆腐のそぼろ煮 スティック人参・桃のコンポート	軟飯 中華スープ 麻婆なす スティック人参・桃のコンポート	青のりポテト
5	火	すりつぶし粥 野菜スープ じゃが芋のペースト キャベツのペースト	お粥 味噌汁(じゃが芋) 煮込み豆腐ハンバーグ キャベツの煮浸し・バナナ	軟飯 味噌汁(じゃが芋) 豆腐ハンバーグ キャベツのお浸し・バナナ	はったい粉
6	水	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささみのペースト ブロッコリーのペースト	お粥 味噌汁(なす) 鶏肉団子の煮物 ブロッコリーの柔らか煮・ネーブル	軟飯 味噌汁(なす) 鶏肉団子の揚げ煮 ブロッコリーのお浸し・ネーブル	青菜おむすび
7	木	すりつぶし粥 野菜スープ 白身魚のペースト ほうれん草のペースト	お粥 すまし汁(豆腐) さけの味噌煮 ほうれん草の煮浸し・桃のコンポート	軟飯 すまし汁(豆腐) さけの味噌マヨ焼き ほうれん草の胡麻和え・桃のコンポート	煮豆
8	金	すりつぶし粥 野菜スープ じゃが芋のペースト 人参のペースト	お粥 コンソメスープ 煮込みハンバーグ スティックじゃが芋・ネーブル	軟飯 コンソメスープ ハンバーグ スティックじゃが芋・ネーブル	蒸しパン
9	土	すりつぶし粥 野菜スープ キャベツのペースト ブロッコリーのペースト	煮込みうどん(玉葱・人参・キャベツ・鶏肉団子) バナナ	煮込みうどん(玉葱・人参・キャベツ・鶏肉団子) バナナ	胡麻クッキー
11	月	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト 大根のペースト	お粥 味噌汁(大根) 豚肉団子の煮物 キャベツの煮浸し・ネーブル	軟飯 味噌汁(大根) 豚肉団子の煮物 キャベツの胡麻和え・ネーブル	きな粉トースト
12	火	すりつぶし粥 野菜スープ 白身魚のペースト 人参のペースト	お粥 すまし汁(もずく) めんたいと野菜の煮物 スティック人参	軟飯 すまし汁(もずく) まぐろの野菜揚げ スティック人参	バナナ
13	水	すりつぶし粥 野菜スープ 南瓜のペースト ほうれん草のペースト	お粥 味噌汁 南瓜のそぼろあんかけ ほうれん草の煮浸し・バナナ	軟飯 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し・バナナ	鮭おむすび
14	木	すりつぶし粥 野菜スープ 白身魚のペースト キャベツのペースト	お粥 すまし汁 赤魚の煮付け キャベツの煮浸し・ネーブル	軟飯 かき玉汁 赤魚の煮付け キャベツのお浸し・ネーブル	じゃが芋ポンデケーキ
15	金	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト ブロッコリーのペースト	お粥 中華スープ(春雨) 豚肉団子と野菜の煮物 ブロッコリーの柔らか煮・桃のコンポート	軟飯 中華スープ(春雨) 豚肉団子と野菜の煮物 ブロッコリーのお浸し・桃のコンポート	大豆のぎすけ煮
16	土	すりつぶし粥 野菜スープ 人参のペースト キャベツのペースト	そぼろあんかけうどん (玉葱・人参・なす・キャベツ・豚ひき肉) バナナ	そぼろあんかけうどん (玉葱・人参・なす・キャベツ・豚ひき肉) バナナ	おからぼうろ
18	月	敬老の日			
19	火	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささみのペースト 人参のペースト	お粥 すまし汁(そうめん) 鶏肉団子の味噌煮 ひじきのお焼き・桃のコンポート	軟飯 すまし汁(そうめん) 鶏肉団子の味噌煮 ひじきのお焼き・桃のコンポート	蒸しパン
20	水	すりつぶし粥 野菜スープ 南瓜のペースト なすのペースト	お粥 味噌汁(南瓜) さけの煮付け なすの煮浸し	軟飯 味噌汁(南瓜) さけのフライ なすの煮浸し	バナナ
21	木	すりつぶし粥 野菜スープ じゃが芋のペースト 人参のペースト	お粥 ポトフ(玉葱・人参・じゃが芋・鶏肉団子) マカロニのクリーム煮・バナナ	軟飯 カレー(玉葱・人参・じゃが芋・鶏肉団子) マカロニのクリーム煮・バナナ	りんごゼリー
22	金	すりつぶし粥 野菜スープ さつま芋のペースト キャベツのペースト	お粥 味噌汁(さつま芋) 赤魚と里芋の煮物 キャベツの煮浸し・ネーブル	軟飯 味噌汁(さつま芋) 赤魚と里芋の煮物 キャベツのお浸し・ネーブル	ビスケット
23	土	秋分の日			
25	月	すりつぶし粥 野菜スープ 白身魚のペースト 人参のペースト	お粥 味噌汁 めんたいの煮付け スティック人参・ネーブル	軟飯 味噌汁 めんたいの塩焼き スティック人参・ネーブル	豆乳パンケーキ
26	火	すりつぶし粥 野菜スープ 南瓜のペースト ほうれん草のペースト	お粥 コンソメスープ 豚肉団子の煮物 蒸し南瓜・バナナ	軟飯 コンソメスープ 豚肉団子の煮物 南瓜サラダ・バナナ	お米せんべい
27	水	すりつぶし粥 野菜スープ じゃが芋のペースト キャベツのペースト	お粥 味噌汁(キャベツ) 凍り豆腐の煮物 スティックじゃが芋・桃のコンポート	軟飯 味噌汁(キャベツ) 凍り豆腐のカレー煮 スティックじゃが芋・桃のコンポート	ひじきドーナツ
28	木	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト ブロッコリーのペースト	お粥 味噌汁 鶏肉団子の煮物 ブロッコリーの柔らか煮・ネーブル	軟飯 味噌汁 大豆入り鶏肉団子の煮物 ブロッコリーのお浸し・ネーブル	塩おむすび
29	金	すりつぶし粥 野菜スープ 白身魚のペースト 大根のペースト	お粥 すまし汁(大根・豆腐) めんたいの煮付け ほうれん草の煮浸し・バナナ	軟飯 けんちん汁(大根・豆腐) めんたいのかば焼き風 ほうれん草のお浸し・バナナ	ビスケット
30	土	すりつぶし粥 野菜スープ ほうれん草のペースト 人参のペースト	煮込みうどん(玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) バナナ	煮込みうどん(玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) バナナ	トマトカップケーキ

◎発達に合わせて、材料、調理法、量、味を変えています。  
◎初期食の食材は、変わることがあります。  
◎食事とおやつの後にミルクを飲みます。