



令和元年9月離乳食献立予定表

あゆみ保育園
(調理師 比留間 奈々)

残暑も厳しく、まだまだ暑い日が続きそうですね。秋風が待ち遠しい今日この頃です。秋は食欲の高まる季節ですが、反面、夏バテの影響が出て体調をくずす心配もありますので、栄養バランスや食中毒に気をつけながら提供していきたいと思います。また、お子様の個々の発達や体調に合わせて離乳食の段階を進めていきたいと思います。



日	曜日	献立名		主な材料
		午前食	午後食	
2	月	軟飯 カレイのとりみ煮 野菜煮 野菜の味噌汁 デザート	野菜粥	精白米 カレイ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ほうれん草 果物
3	火	味噌うどん 鶏肉の甘辛煮 野菜煮 デザート	芋粥	うどん 人参 玉ねぎ 鶏肉 小松菜 いんげん 精白米 じゃが芋 果物
4	水	トースト 豆腐ハンバーグ 野菜煮 野菜スープ デザート	人参粥	食パン 豆腐 鶏肉 人参 玉ねぎ 青梗菜 精白米 果物
5	木	軟飯 カレイのとりみ煮 野菜煮 れんこんのすり流し汁 デザート	うどん粥	精白米 カレイ ほうれん草 人参 玉ねぎ 蓮根 長ねぎ うどん 果物
6 27	金	軟飯 豆腐の和風煮 南瓜の甘煮 納豆と小松菜の味噌汁 デザート	トースト	精白米 豆腐 南瓜 玉ねぎ 人参 納豆 小松菜 食パン 果物
7 21	土	野菜粥 筑前煮 もやしとキャベツの味噌汁 デザート	鶏ごぼうの 炊き込みご飯	精白米 玉ねぎ 人参 南瓜 ブロッコリー 鶏肉 牛蒡 いんげん 里芋 じゃが芋 椎茸 果物
9 30	月	トースト 鶏肉のコンソメ煮 デザート じゃが芋のやわらか煮 キャベツのスープ	野菜粥	食パン 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 キャベツ 胡瓜 精白米 果物
10	火	野菜うどん 鶏肉の洋風煮 キャベツのくったり煮 デザート	さつま芋粥	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 さつま芋 胡瓜 キャベツ 精白米 果物
11	水	軟飯 カレイの甘辛煮 野菜煮 大根の味噌汁 デザート	人参粥	精白米 カレイ 玉ねぎ 人参 大根 いんげん もやし 小松菜 果物
12	木	トースト カレイの洋風煮 胡瓜の出汁煮 もやしと小松菜のスープ デザート	うどん粥	食パン カレイ 人参 玉ねぎ 胡瓜 もやし 小松菜 長ねぎ ブロッコリー うどん 果物
13	金	軟飯 ハンバーグ 野菜煮 青菜と麩の味噌汁 デザート	さつま芋粥	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 麩 小松菜 さつま芋 果物
14	土	鶏と野菜のリゾット 鮭のホワイトシチュー 玉ねぎと若布の味噌汁 デザート	ツナときのこ のリゾット	精白米 玉ねぎ 人参 南瓜 ブロッコリー 鶏肉 じゃが芋 鮭 若布 ツナ しめじ 果物
17	火	トースト 鶏肉のとりみ煮 胡瓜の出汁煮 ほうれん草のスープ デザート	うどん粥	食パン 鶏肉 玉ねぎ 人参 胡瓜 ほうれん草 うどん キャベツ 果物
18	水	軟飯 豆腐ステーキ じゃが芋のやわらか煮 野菜スープ デザート	トースト	精白米 豆腐 じゃが芋 玉ねぎ 人参 胡瓜 長ねぎ 食パン 果物
19	木	野菜うどん 鶏肉とじゃが芋の煮物 きゃべつのくったり煮 デザート	野菜粥	うどん 鶏肉 じゃが芋 キャベツ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 精白米 果物
20	金	軟飯 カレイの和風煮 豆腐と若布の味噌汁 ほうれん草と南瓜の煮物 デザート	人参粥	精白米 カレイ 豆腐 若布 玉ねぎ 人参 ほうれん草 南瓜 長ねぎ 果物
24	火	トースト 鶏肉のトマト煮 デザート ほうれん草の出汁煮 きのこのスープ	うどん粥	食パン 鶏肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ えのき 胡瓜 キャベツ 長ねぎ うどん 果物
25	水	軟飯 カレイの味噌煮 じゃが芋の柔らか煮 野菜の味噌汁 デザート	芋粥	精白米 カレイ じゃが芋 玉ねぎ 人参 もやし いんげん 果物
26	木	けんちんうどん 鶏肉としらすのとりみ煮 野菜煮 デザート	野菜粥	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 豆腐 里芋 しらす ほうれん草 小松菜 精白米 果物
28	土	運動会		給食の提供はありません。 午前中で終了となります。

※離乳食の献立は後期食を記載しています。
初期、中期食は献立をもとに使用できる食材を選んで提供しています。

