

# 令和3年9月 離乳食献立予定表

9月 日 曜	10時のおやつ	昼食 (後期)				3時のおやつ
		主食(黄)	主菜(赤)	副菜(緑)	汁(白)	
1 水	にんじんの甘煮	5倍がゆ	魚の野菜あんかけ	トマトスパゲッティ	クリームコーンスープ	フルーツゼリー
2 木	枝豆とうふ	5倍がゆ	ふわふわ蒸し鶏だんご	ブロッコリー炒め	かぼちゃのみそ汁	じゃがいももち
3 金	きゅうりスティック	5倍がゆ	鶏だんごの酢豚風	そうめんサラダ	焼きのりスープ	かぼちゃのソフトクッキー
4 土	にゅうめん					
6 月	みかん缶	5倍がゆ	野菜のトマト煮込み	きゅうりの白和え	たまごスープ	卵黄蒸しプリン
7 火	さつまいもきんとん	5倍がゆ	豆腐がんも	野菜炒め	夏野菜みそ汁	しっとりスコーン
8 水	かぼちゃのおやき	5倍がゆ	魚の蒸し焼き	ひじきの五目煮	小松菜のみそ汁	ババロア
9 木	フルーツゼリー	5倍がゆ	にんじんとおまめのおやき	ブロッコリーサラダ	ベジブロススープ	フルーツきんとん
10 金	バナナプリン	5倍がゆ	鶏つくねの照り焼き	ほうれん草とツナのソテー	なすのみそ汁	米粉のきな粉クッキー
11 土	蒸しパン					
13 月	リンゴのコンポート	とまとシチュー丼		スパゲッティサラダ	フルーツ	あっさり芋ようかん
14 火	にんじんパンケーキ	5倍がゆ	鶏ひき肉ナゲット	温野菜サラダ	えのきのみそ汁	オートミールソフトクッキー
15 水	りんごゼリー	5倍がゆ	煮込みうどん	きゅうりの酢の物	たまごスープ	ポパイ蒸しパン
16 木	ブロッコリーのだし煮	5倍がゆ	五目卵焼き	なすのそぼろ煮	豆腐のみそ汁	豆乳寒天
17 金	じゃがいものおやき	5倍がゆ	とうふハンバーグ	きゃべつのおひたし	トマトスープ	米粉パン
18 土	たまごうどん					
20 月	祝日 敬老の日					
21 火	桃缶	5倍がゆ	とうふと枝豆のつくね	切り干し大根の煮物	あおさのみそ汁	お月見蒸しパン
22 水	バナナ	5倍がゆ	お麩の唐揚げ風	ツナポテトマッシュ	野菜スープ	ゼリー
23 木	祝日 秋分の日					
24 金	きんとん	5倍がゆ	マーボーとうふ	そうめんのさっぱり和え	ニラ玉スープ	麩レンチトースト
25 土	ふんわりお好み焼き					
27 月	マカロニきな粉	鶏そぼろ丼		納豆和え	大根のみそ汁	コーン蒸しパン
28 火	人参スティック	5倍がゆ	鶏だんごのさっぱり煮	かぼちゃの煮物	ワンタンスープ	きな粉おはぎ
29 水	蒸しパン	5倍がゆ	魚の煮物	チンジャオロース風	根菜たっぷりみそ汁	とうふパンケーキ
30 木	豆乳プリン	5倍がゆ	肉じゃが	きゃべつコールスロー	ももゼリー	おじや

※行事・材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

手作りおやつ

## 離乳食だより



### 9～11か月頃の離乳食(後期)

- 食材  
ごはんは全がゆから軟飯へ進みます。卵や植物油も使えます。果物は柔らかく煮ましょう。
- 味  
薄味を心がけましょう。
- 形状  
歯ぐきでつぶせる硬さ(バナナくらい)にします。
- 量  
一日3回食。母乳・ミルクは徐々に減らしていきます。
- 与え方  
自分で食べたい意欲をのばします。手づかみしやすい大きさやスティック状のものをメニューにとり入れましょう。コップで飲む練習も始めます。



### 与え方にひと工夫

柔らかい物ばかりを与えたり、食べ物を細かくしすぎると、丸飲み、吸い食べのくせがついてしまいます。特に、離乳食も後期に入った1歳児から完了期を過ぎた2歳児への食事には、噛むことを意識して与え方にひと工夫してみましょう。スティック状のものを留意し、手づかみで噛み切って食べる練習をしながら、「カリコリ」「パリパリ」などの食感の違いを楽しむと良いでしょう。

