

令和 4年 9月

離乳食献立予定表

年間目標：一口目は野菜から食べよう
あしきた・まちのごとも園

日 曜	10時のおやつ	昼 食				3時のおやつ
		主食(黄)	主菜(赤)	副菜(緑)	汁(白)・デザート	
1 木	麩レンチトースト	五分がゆ	豆腐の豆乳グラタン	にんじんのごま和え	野菜スープ	きな粉バナナ
2 金	にんじんスティック	五分がゆ	根菜の煮物	ほうれん草の白和え	玉ねぎのみそ汁	冷やし甘酒
3 土	野菜うどん					
5 月	茄子そうめん	五分がゆ	すり身のふわふわ焼き	かぼちゃサラダ	はくさいスープ	クリームコーン蒸しパン
6 火	マカロニきなこ	五分がゆ	白菜のそぼろあん	そうめんサラダ	焼きのりのスープ	さつまいもようかん
7 水	ブロッコリーの豆乳煮	五分がゆ	白身魚の煮付け	ひじきと大豆の煮物	豆腐のみそ汁	ぶどうゼリー
8 木	さつまいもスティック	五分がゆ	豆腐ハンバーグ	スパゲッティサラダ	トマトスープ	鮭おじや
9 金	きゅうりの和え物	五分がゆ	野菜とそぼろのみそ風味あんかけ	炒り豆腐	ほうれん草のすまし汁	ひとくちサンド
10 土	せんべい					
12 月	みかん豆乳寒天	五分がゆ	鶏つくねのトマト煮	大根サラダ	焼きのりのスープ	さつまいもボール
13 火	ごまかぼちゃ	五分がゆ	白身魚の磯辺焼き	しらすの切り干し大根煮	とうふのみそ汁	甘酒バナナプリン
14 水	鶏ごぼうおやき	五分がゆ	トマトシチュー丼	ツナポテトマッシュ	クリームコーンスープ	にんじんパンケーキ
15 木	野菜うどん	五分がゆ	パングラタン	もやしのごま和え	すまし汁	米粉のさつまいも蒸しパン
16 金	ポテトボール	五分がゆ	ナスのトマトスパゲッティ	ほうれん草のソテー	キャベツスープ	ごま豆腐
17 土	にゅうめん					
19 月	祝日 敬老の日					
20 火	マカロニきなこ	五分がゆ	かぼちゃのすり身焼き	煮浸し	ナスのみそ汁	オレンジ寒天
21 水	りんごゼリー	五分がゆ	白身魚のみそ風味	豆腐の炒め煮	根菜たっぷりスープ	さつまいもまんじゅう
22 木	甘酒パンケーキ	五分がゆ	あっさりマーボー豆腐	キャベツの和え物	あおさのみそ汁	きなこパン
23 金	祝日 秋分の日					
24 土	お麩のだんご汁風					
26 月	ふかし芋	五分がゆ	トマトシチュー丼	マカロニサラダ	野菜スープ	ポテトピザ
27 火	バナナ	五分がゆ	ツナポテトのコロッケ風	和風スパゲッティ	大根のみそ汁	いきなり蒸しパン
28 水	甘酒おしるこ	五分がゆ	鶏つくね	ブロッコリーサラダ	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃリゾット
29 木	りんご煮	五分がゆ	三色丼	チンジャオロース風	野菜スープ	アメリカンドッグ風
30 金	豆乳きな粉プリン	五分がゆ	豆腐ハンバーグ	ブロッコリーサラダ	ポトフ風スープ	ゼリー



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。
月齢により形の大きさ・柔らかさ・調味を変えて提供しています。

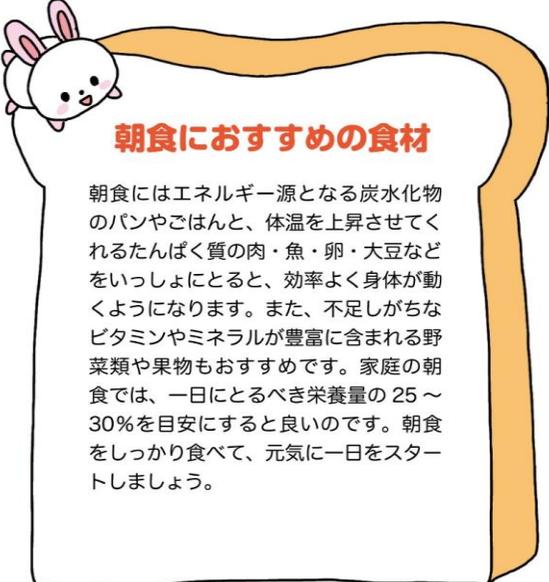
🍷 手作りおやつ

🍎 昼食のデザート：りんご煮



離乳食だより

☆ 9月の目標 ☆【朝ごはんを毎日食べよう】



朝食におすすめの食材

朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると、効率よく身体が動くようになります。また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすめです。家庭の朝食では、一日にとるべき栄養量の25～30%を目安にすると良いのです。朝食をしっかり食べて、元気に一日をスタートしましょう。



楽しく食べる環境作り



食事は落ち着いた雰囲気、安心できる大人といっしょに、焦らずゆったりとした気持ちで進めることが大切です。大人が「食べさせる」のではなく、赤ちゃんが「自分で食べたい」と感じることを。そしてそのとき口に入ったものが、適切な形・硬さ・味・温度であれば、赤ちゃんは自然と口を動かします。やさしいことばかけと、あたたかいまなざしも欠かせません。













