

令和 7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・まちのことも圖

日	曜	10時のおやつ	昼 食			汁(白)・デザート	3時のおやつ
			主食(黄)	主菜(赤)	副菜(緑)		
1	月	みかん	五分かゆ	ツナ缶トマトのあんかけ丼	大根サラダ	コーンスープ	バナナケーキ
2	火	人参スティック	五分かゆ	そばろそうめん	ブロッコリーとトマトの和え物	かき玉汁	ゴマ卵かゆ
3	水	きんとん	五分かゆ	つくねの照り焼き	ひじき煮	豆乳味噌汁	おいもスティック
4	木	グリーンパンケーキ	五分かゆ	筑前煮	法蓮草の白和え	ワカメの味噌汁	豆腐のお焼き
5	金	南瓜のおかか煮	五分かゆ	肉団子のだし煮	ささみとキュウリのごまサラダ	ワンタンスープ	みかんゼリー
6	土	栄養満点丼					
8	月	もも	五分かゆ	きのこのトマト煮丼	ヨーグルト	大豆のスープ	キャベツのお焼き
9	火	人参パンケーキ	五分かゆ	豆腐のチーズ焼き	人参しりしり	秋の豚汁	バナナ
10	水	りんごゼリー	五分かゆ	鯛の出汁煮	南瓜とひじきの胡麻和え	レタスと海苔のスープ	鮭かゆ
11	木	さつま芋のミルク煮	五分かゆ	大豆ハンバーグ	卵とブロッコリーの和え物	小松菜の味噌汁	コーンパンケーキ
12	金	ジャムサンド	五分かゆ	煮しめ丼	温野菜のサラダ	鶏団子汁	ポーロ
13	土	秋野菜のあんかけ丼					
15	月	敬老の日					
16	火	コーンフレーク粥	五分かゆ	親子丼	りんご煮	大根の味噌汁	サンドイッチ
17	水	粉吹き芋	五分かゆ	魚の塩焼き	南瓜サラダ	キャベツスープ	バナナ
18	木	ブロッコリー	五分かゆ	蓮根ハンバーグ	小松菜とひじきの和え物	とうもろこしの味噌汁	ヨーグルト
19	金	豆乳ゼリー	五分かゆ	つくねの照り煮	納豆和え	トマトの卵のスープ	パンケーキ
20	土	オムライス					
22	月	きなこサンド	五分かゆ	五目丼	豆腐サラダ	ワカメのスープ	コーンお焼き
23	火	祝日 秋分の日					
24	水	バナナ	五分かゆ	3色丼	ヨーグルト	野菜スープ	ソフトクッキー
25	木	海苔芋スティック	五分かゆ	魚のあっさり味噌煮	もみ海苔和え	のっぺ汁	おかかかゆ
26	金	きなこパンケーキ	五分かゆ	秋野菜のそばろ丼	ブロッコリーとチーズのサラダ	あおさの味噌汁	りんごゼリー
27	土	ちびフェス					
29	月	南瓜サンド	五分かゆ	豆腐の煮物	りんご煮	にゅうめん	ミルク餅
30	火	バナナ	五分かゆ	つくねの卵タレ	さつま芋のサラダ	ミルクスープ	きなこケーキ



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。

毎日手作りおやつ



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。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。

