

# 9月の離乳食献立表(初期・中期・後期食)

日	曜	おやつ9時	献立	使用食材	おやつ(3時)
1	木	りんご	鮭の煮つけ	鮭	ぶどう
			小松菜のお浸し	小松菜・人参	
			みそ汁	大根・わかめ	
2	金	ベビースティック	白身魚のトマト煮	たら・たまねぎ・しめじ・トマト	すいか
			きゅうりの和え物	きゅうり・わかめ・ちりめんじゃこ	
			すまし汁	キャベツ・麩	
3	土	おさつでポン	煮込みうどん	うどん・白菜・もやし・刻みのり	きなこ粥
			白身魚のつぶし煮	カレイ・グリーンピース	
			バナナ	バナナ	
5	月	赤ちゃんせんべい	豆腐のあんかけ	豆腐・いんげん・たまねぎ	ぶどう
			切干し大根煮物	切干大根・人参・じゃがいも	
			すまし汁	そうめん・わかめ・ねぎ	
6	火	あわボーロ	きのご雑炊	鮭・しめじ・トマト	蒸しパン (卵・牛乳なし)
			さつまいもの甘煮	さつまいも	
			みそ汁	もやし・わかめ・ねぎ	
7	水	粉ふきいも	白身魚のミルク煮	ホキ・キャベツ・コーン	ひじき粥
			大根の煮物	大根・いんげん	
			すまし汁	干椎茸・にら	
8	木	バナナ	豆腐のあんかけ	豆腐・たまねぎ・キャベツ・ニラ	じゃこ粥
			じゃがいもの煮物	じゃがいも・グリーンピース	
			みそ汁	もやし・ねぎ・わかめ	
9	金	あわボーロ	白身魚のつぶし煮	たら・たまねぎ・ほうれんそう	かぼちゃマッシュ
			トマトとレタスの和え物	トマト・レタス・きゅうり	
			すまし汁	キャベツ・人参	
10	土	おさつでポン	雑炊	米・カレイ・たまねぎ・ねぎ	わかめ粥
			みそ汁	人参・もやし・大根	
			オレンジ	オレンジ	
12	月	ベビースティック	白身魚のあんかけ	カレイ・たまねぎ・人参・ピーマン・干椎茸	きなこ粥
			金平ごぼう	ささがきごぼう・人参	
			すまし汁	花麩・わかめ・ねぎ	
13	火	粉ふきいも	雑炊	ツナ水煮・キャベツ・コーン	すいか
			きゅうりの和え物	きゅうり・プチトマト	
			すまし汁	麩・わかめ	
14	水	あわボーロ	白身魚のつぶし煮	ホキ・えのき・たまねぎ・トマト	豆腐粥
			かぼちゃ煮	かぼちゃ	
			ぶどう	ぶどう	
15	木	赤ちゃんせんべい	鮭のあんかけ	鮭・たまねぎ・人参・筍水煮・いんげん	さつまいも茶巾
			じゃがいもの煮物	じゃがいも・グリーンピース	
			みそ汁	なす・麩	
16	金	りんご	豆腐のあんかけ	豆腐・たまねぎ・人参	蒸しパン (卵・牛乳なし)
			もやしの和え物	もやし・きゅうり	
			すまし汁	わかめ・干椎茸	

\* 材料は都合により変更する場合がございます。

日	曜	おやつ9時	献立	使用食材	おやつ(3時)
17	土	おさつでポン	煮込みうどん	うどん・たら・いんげん・人参	ベビースティック
			大根の煮物	大根・グリーンピース	
			わかめ粥	米・わかめ	
19	月				
20	火	かぼちゃ煮	白身魚のミルク煮	カレイ・ほうれんそう・えのき	豆腐粥
			金平れんこん	れんこん・人参	
			すまし汁	わかめ・豆腐・花麩	
21	水	オレンジ	白身魚のトマト煮	ホキ・トマト缶・たまねぎ	あずき粥
			キャベツの和え物	キャベツ・人参・きゅうり	
			すまし汁	ゆば・ねぎ	
22	木	じゃがいも煮	雑炊	米・たら・たまねぎ・コーン	コーン粥
			すまし汁	麩・わかめ	
			りんご	りんご	
23	金				
24	土	あわボーロ	煮込みうどん	うどん・ホキ・キャベツ・ニラ・人参	ふかしいも
			大根の煮物	大根・グリーンピース	
			りんご	りんご	
26	月	ベビースティック	白身魚のあんかけ	豆腐・たまねぎ・ブロッコリー・コーン・人参	パン粥
			かぼちゃの煮物	かぼちゃ	
			みそ汁	えのき・わかめ	
27	火	ふかしいも	白身魚のつぶし煮	たら・ブロッコリー	きなこ粥
			ひじき煮	ひじき・人参・いんげん	
			すまし汁	麩・わかめ・たまねぎ	
28	水	おさつでポン	白身魚のミルク煮	カレイ・たまねぎ・しめじ	りんご
			トマトとアスパラ和え物	トマト・アスパラ・きゅうり	
			すまし汁	キャベツ・セロリ	
29	木	バナナ	炒り豆腐	豆腐・キャベツ・たまねぎ・人参・ピーマン	トマト粥
			キャベツの和え物	キャベツ・きゅうり・ちりめんじゃこ	
			みそ汁	じゃがいも・ねぎ	
30	金	赤ちゃんせんべい	白身魚のつぶし煮	たら・キャベツ・コーン	さつまいも茶巾
			春雨の和え物	春雨・きゅうり・人参	
			みそ汁	大根・たまねぎ・豆腐・ねぎ	

\* 材料は都合により変更する場合がございます。