

# 9月離乳食の献立

令和元年— 東寺保育園 —

## ☆初期(2回食)

・おかゆ(つぶし)+ペースト(昆布だし)

\*下記の食材をペースト状にして提供します。味付けは昆布だしのみにになります。

・人参 ・南瓜 ・キャベツ ・白菜 ・ほうれん草 ・ブロッコリー ・じゃが芋 ・薩摩芋  
 ・大根 ・玉ねぎ ・トマト ・豆腐 ・しらす ・白身魚

## ☆中期(3回食)

\*おかずとスープは昆布だしの味となります。大きさ→みじん切り。

月	火	水	木	金	土
・おかゆ ・グリーンサラダ ・ささみのみぞれ煮 ・スープ	・おかゆ ・しらす和え ・鮭の炊いたん ・スープ	・おかゆ ・薩摩芋煮 ・高野豆腐の含め煮 ・スープ	・おかゆ ・ポテトサラダ ・大根の煮物 ・スープ	・おかゆ ・トマト煮 ・鶏豆腐 ・スープ	・ネバネバ丼 ・フルーツ
・米 ・オクラ、キャベツ ・鶏ささみ、大根、人参 ブロッコリー ・ほうれん草、薩摩芋	・米 ・ほうれん草、しらす 納豆 ・鮭、豆腐、人参、オクラ ・大根、わかめ	・米 ・薩摩芋、南瓜 ・鶏ミンチ、人参 高野豆腐、いんげん ・玉葱、キャベツ	・米 ・じゃが芋、オクラ ・ツナ、大根、人参 ほうれん草 ・里芋、いんげん	・米 ・しらす、トマト ・鶏ミンチ、豆腐 人参、玉葱 ・南瓜、オクラ	・米、白身魚、オクラ わかめ、人参 ・バナナ

## ☆後期(3回食) \*大きさ→角切り。おかゆ→軟飯に移行します。

\*スープは醤油 or 味噌の味付けとなります。おかずは砂糖と醤油ベースの味付けとなります。

月	火	水	木	金	土
・軟飯 ・グリーンサラダ ・ささみのみぞれ煮 ・おすまし	・軟飯 ・しらす和え ・鮭の炊いたん ・お味噌汁	・軟飯 ・薩摩芋煮 ・高野豆腐の含め煮 ・おすまし	・軟飯 ・ポテトサラダ ・大根の煮物 ・お味噌汁	・軟飯 ・トマト煮 ・鶏豆腐 ・おすまし	・ネバネバ丼 ・フルーツ
・米 ・オクラ、キャベツ ・鶏ささみ、大根、人参 ブロッコリー ・ほうれん草、薩摩芋	・米 ・ほうれん草、しらす 納豆 ・鮭、豆腐、人参、オクラ ・大根、わかめ	・米 ・薩摩芋、南瓜 ・鶏ミンチ、人参 高野豆腐、いんげん ・玉葱、キャベツ	・米 ・じゃが芋、オクラ ・ツナ、大根、人参 ほうれん草 ・里芋、いんげん	・米 ・しらす、トマト ・鶏ミンチ、豆腐 人参、玉葱 ・南瓜、オクラ	・米、白身魚、オクラ わかめ、人参 ・バナナ

\*個々のペースに合わせて調整していきますのでお気軽にご相談下さい！

### 【お願い】

いろいろな食材を増やしていきたいと思えます。

『 みかん 』を、一度お家で試してみてください。