

# 献立表 9月

|    |   | もぐもぐ(7・8ヶ月)                                                                 | かみかみ(9～11ヶ月)                         | かみかみ<br>おやつ         |
|----|---|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------|
| 1  | 金 | おかゆ 肉団子スープ(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・ブロッコリー)<br>白和え(豆腐・ひじき・人参・きゅうり) パナナ                   | 軟飯 肉団子スープ 白和え パナナ                    | せんべい                |
| 2  | 土 | 煮込みうどん(うどん・人参・玉ねぎ・鶏ひき肉) パナナ                                                 | 煮込みうどん パナナ                           |                     |
| 4  | 月 | おかゆ なすのそぼろあんかけ煮(なす・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ)<br>ブロッコリーのおかか和え(ブロッコリー)<br>白菜スープ(白菜・玉ねぎ・人参) | 軟飯 なすのそぼろあんかけ煮<br>ブロッコリーのおかか和え 白菜スープ | 食パン                 |
| 5  | 火 | おかゆ 肉じゃが(鶏ささみ・人参・玉ねぎ・じゃがいも)<br>野菜のしらす和え(キャベツ・人参・きゅうり・しらす)                   | 軟飯 肉じゃが 野菜のしらす和え                     | ウエハース               |
| 6  | 水 | おかゆ 魚の野菜あんかけ(白身魚・人参・ブロッコリー・玉ねぎ)<br>のっぺい汁(大根・人参・玉ねぎ・じゃがいも)                   | 軟飯 魚の野菜あんかけ のっぺい汁                    | 米粉マフィン              |
| 7  | 木 | おかゆ かぼちゃのそぼろ煮(かぼちゃ・人参・玉ねぎ・鶏ひき肉)<br>トマトとわかめのサラダ(トマト・わかめ・きゅうり)                | 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮<br>トマトとわかめのサラダ          | パナナ                 |
| 8  | 金 | おかゆ 煮魚(白身魚) じゃが納豆おやき(じゃが芋・納豆・小松菜)<br>すまし汁(人参・玉ねぎ・鮭)                         | 軟飯 煮魚 じゃが納豆おやき すまし汁                  | せんべい                |
| 9  | 土 | あんかけうどん(うどん・人参・玉ねぎ・キャベツ・しらす) パナナ                                            | あんかけうどん パナナ                          |                     |
| 11 | 月 | おかゆ 肉団子入りみそ汁(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・小松菜・豆腐)<br>かぼちゃサラダ(かぼちゃ・きゅうり・人参)                   | 軟飯 肉団子入りみそ汁 かぼちゃサラダ                  | ヨーグルト               |
| 12 | 火 | おかゆ 魚の野菜あんかけ(白身魚・キャベツ・人参・玉ねぎ)<br>さつま汁(さつま芋・大根・人参・白菜・玉ねぎ)                    | 軟飯 魚の野菜あんかけ さつま汁                     | 食パン                 |
| 13 | 水 | おかゆ 鶏すき煮(鶏ささみ・白菜・人参・豆腐・玉ねぎ)<br>マカロニサラダ(マカロニ・キャベツ・人参・きゅうり) パナナ               | 軟飯 鶏すき煮 マカロニサラダ パナナ                  | せんべい                |
| 14 | 木 | 食パン さつま芋の豆乳スープ(さつま芋・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・鶏ひき肉)<br>しらすあんかけ煮(しらす・ブロッコリー・きゅうり・ひじき)     | 食パン さつま芋の豆乳スープ しらすあんかけ煮              | 雑炊                  |
| 15 | 金 | おかゆ 肉団子のコンソースープ(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・クリームコーン)<br>ポテトサラダ(じゃが芋・トマト・きゅうり)               | 軟飯 肉団子のコンソースープ ポテトサラダ                | せんべい                |
| 16 | 土 | 鶏雑炊(ごはん・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・青のり) パナナ                                                | 鶏雑炊 パナナ                              |                     |
| 18 | 月 | 敬老の日                                                                        |                                      |                     |
| 19 | 火 | おかゆ さつまいものおやき(さつま芋・玉ねぎ・鶏ひき肉)<br>ブロッコリーのおかか煮(ブロッコリー)<br>みそ汁(豆腐・人参・玉ねぎ)       | 軟飯 さつま芋のおやき ブロッコリーのおかか煮<br>みそ汁       | 食パン                 |
| 20 | 水 | おかゆ あんかけハンバーグ(鶏ひき肉・玉ねぎ) さつま芋のマッシュ(さつま芋)<br>すまし汁(人参・玉ねぎ・鮭)                   | 軟飯 あんかけハンバーグ さつま芋のマッシュ<br>すまし汁       | せんべい                |
| 21 | 木 | おかゆ 魚入りマッシュポテト(白身魚・じゃが芋・玉ねぎ・キャベツ)<br>そうめん汁(そうめん・人参・玉ねぎ・鮭)                   | 軟飯 魚入りマッシュポテト そうめん汁                  | お米の<br>スティック<br>ケーキ |
| 22 | 金 | おかゆ 豆腐のそぼろあんかけ煮(豆腐・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・ほうれん草)<br>大根スープ(大根・人参・玉ねぎ)                   | 軟飯 豆腐のそぼろあんかけ煮 大根スープ                 | せんべい                |
| 23 | 土 | 秋分の日                                                                        |                                      |                     |
| 25 | 月 | おかゆ 肉団子のコンソースープ(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・クリームコーン)<br>ポテトサラダ(じゃが芋・玉ねぎ・りんご)          | 軟飯 肉団子のコンソースープ ポテトサラダ                | せんべい                |
| 26 | 火 | おかゆ 大豆の磯煮(大豆・ひじき・人参・さつま芋・大根・鶏ひき肉)<br>野菜のおかか煮(キャベツ・人参・きゅうり)                  | 軟飯 大豆の磯煮 野菜のおかか煮                     | 食パン                 |
| 27 | 水 | おかゆ 肉じゃが(じゃが芋・人参・玉ねぎ・鶏ささみ)<br>おろし和え(りんご・人参・きゅうり) パナナ                        | 軟飯 肉じゃが おろし和え パナナ                    | ウエハース               |
| 28 | 木 | おかゆ 魚のみそ煮(白身魚) かぼちゃの煮(かぼちゃ)<br>すまし汁(大根・人参・豆腐)                               | 軟飯 魚のみそ煮 かぼちゃの煮 すまし汁                 | スイート<br>ポテト         |
| 29 | 金 | おかゆ 肉団子の野菜あんかけ(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・キャベツ)<br>みそ汁(豆腐・人参・さつまいも)                        | 軟飯 肉団子の野菜あんかけ みそ汁                    | せんべい                |
| 30 | 土 | 運動会                                                                         |                                      |                     |