

もぐもぐ☆かみかみだより 9月

	もぐもぐ(7・8ヶ月)	かみかみ(9～11ヶ月)	かみ食 おやつ
1	木 おかゆ そぼろ煮(鶏ひき肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 小松菜 ふ) やわらか煮(キャベツ きゅうり 人参)	軟飯 そぼろ煮 やわらか煮	ミルク ステックケーキ
2	金 おかゆ 魚のあんかけ煮(白身魚 人参 きゅうり キャベツ) みそ汁(かぼちゃ わかめ ふ)	軟飯 魚のあんかけ煮 みそ汁	ミルク ウエハース
3	土 おかゆ 野菜スープ(キャベツ 玉ねぎ 人参 ささ身)	軟飯 野菜スープ	
5	月 おかゆ マーボー豆腐(鶏ひき肉 豆腐 人参 ネギ ピーマン) しらすのあんかけ煮(しらす 人参 きゅうり ブロッコリー)	軟飯 マーボー豆腐 しらすのあんかけ煮	ミルク パンがゆ
6	火 おかゆ とうがん煮(冬瓜 人参 玉ねぎ いんげん ふ) かぼちゃサラダ(かぼちゃ 玉ねぎ チーズ)	軟飯 とうがん煮 かぼちゃサラダ	ミルク おにまんじゅう
7	水 おかゆ ふの煮物(ふ 人参 玉ねぎ さつまい 豆腐) しらすのあんかけ煮(しらす 人参 きゅうり)	軟飯 ふの煮物 しらすのあんかけ煮	ミルク ビスケット
8	木 おかゆ 肉団子スープ(鶏ひき肉 人参 玉ねぎ わかめ) ミルク煮(ブロッコリー 人参 チーズ)	軟飯 肉団子スープ ミルク煮	ミルク せんべい
9	金 おかゆ 松風焼き(鶏ひき肉 玉ねぎ) みそ汁(ほうれん草 人参 わかめ 豆腐)	軟飯 松風焼き みそ汁	ミルク マフィン
10	土 おかゆ あんかけ煮(人参 玉ねぎ じゃが芋 ふ)	軟飯 あんかけ煮	
12	月 おかゆ ささ身のあんかけ煮(ささ身 大豆 人参 じゃが芋) やわらか煮(キャベツ 人参 小松菜)	軟飯 豆腐のあんかけ煮 やわらか煮	ミルク きなこ蒸しパン
13	火 おかゆ 魚のあんかけ煮(白身魚 人参 玉ねぎ ブロッコリー) トマトスープ(キャベツ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 トマト)	軟飯 魚のあんかけ煮 トマトスープ	ミルク せんべい
14	水 おかゆ 豆腐のあんかけ煮(人参 豆腐 かぼちゃ いんげん) やわらか煮(しらす きゅうり トマト わかめ)	軟飯 豆腐のあんかけ煮 やわらか煮	ミルク さつまいのおやき
15	木 おかゆ 肉団子スープ(鶏ひき肉 玉ねぎ じゃが芋 ブロッコリー トマト) かぼちゃサラダ(かぼちゃ 人参 きゅうり チーズ)	軟飯 肉団子スープ かぼちゃサラダ	ミルク ビスケット
16	金 おかゆ 魚のあんかけ煮(白身魚 人参 玉ねぎ ピーマン) とうがんスープ(冬瓜 人参 玉ねぎ ふ)	軟飯 魚のあんかけ煮 とうがんスープ	ミルク パンがゆ
17	土 おかゆ 煮込みうどん(うどん 人参 チンゲン菜 ねぎ ふ)	軟飯 煮込みうどん	
20	火 おかゆ 肉団子のトマト煮(鶏ひき肉 玉ねぎ キャベツ 人参 トマト) 野菜スープ(ほうれん草 人参 玉ねぎ じゃが芋)	軟飯 肉団子のトマト煮 野菜スープ	ミルク ステックケーキ
21	水 おかゆ 魚のみそ煮(白身魚 きゅうり 人参) すまし汁(大根 人参 ねぎ じゃが芋)	軟飯 魚のみそ煮 すまし汁	ミルク せんべい
22	木 おかゆ ささ身のあんかけ煮(ささ身 キャベツ 人参 玉ねぎ) 青菜スープ(小松菜 人参 豆腐)	軟飯 ささ身のあんかけ煮 青菜スープ	ミルク ウエハース
24	土 おかゆ 豆乳スープ(人参 キャベツ 玉ねぎ 鶏ひき肉)	軟飯 豆乳スープ	
26	月 おかゆ 肉団子のあんかけ煮(鶏ひき肉 人参 白菜 玉ねぎ) さつまいサラダ(さつまい キャベツ 人参 チーズ)	軟飯 肉団子のあんかけ煮 さつまいもサラダ	ミルク ビスケット
27	火 おかゆ 魚のあんかけ煮(白身魚 きゅうり 人参 玉ねぎ) 青菜のみそ汁(小松菜 人参 ふ)	軟飯 魚のあんかけ煮 青菜のみそ汁	ミルク かぼちゃの 茶巾しぼり
28	水 おかゆ クリーム煮(人参 さつまい 玉ねぎ チンゲン菜) やわらか煮(鶏むね肉 人参 キャベツ)	軟飯 クリーム煮 やわらか煮	ミルク マフィン
29	木 おかゆ そぼろ煮(鶏ひき肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 いんげん) やわらか煮(キャベツ 人参 きゅうり)	軟飯 そぼろ煮 やわらか煮	ミルク せんべい
30	金 おかゆ 魚のあんかけ煮(白身魚 人参 きゅうり わかめ) さつまい汁(人参 大根 さつまいも ねぎ)	軟飯 魚のあんかけ煮 さつまい汁	ミルク ウエハース