



# 9月 離乳食5～6カ月(初期)

日曜日	昼食	材 料 名		
		赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
1 土	おもゆ 高野豆腐ペースト 人参ペースト さつまいもペースト	高野豆腐	人参	米 さつまいも
3 月	おもゆ 高野豆腐ペースト ブロッコリーペースト 人参ペースト	高野豆腐	ブロッコリー 人参	米
4 火	おもゆ 白身魚ペースト ほうれん草ペースト じゃが芋ペースト	ホキ	ほうれん草	米 じゃが芋
5 水	うどんのくたくた煮 高野豆腐ペースト 人参ペースト 小松菜ペースト	高野豆腐	人参 小松菜	うどん
6 木	おもゆ 白身魚ペースト さつまいもペースト 玉ねぎペースト	ホキ	玉ねぎ	米 さつまいも
7 金	おもゆ 豆腐ペースト キャベツペースト 人参ペースト	豆腐	キャベツ 人参	米
8 土	そうめんのくたくた煮 高野豆腐ペースト キャベツペースト じゃが芋ペースト	高野豆腐	キャベツ	そうめん じゃが芋
10 月	おもゆ 白身魚ペースト チンゲン菜ペースト 人参ペースト	ホキ	チンゲン菜 人参	米
11 火	おもゆ 白身魚ペースト キャベツペースト 人参ペースト	ホキ	キャベツ 人参	米
12 水	おもゆ 高野豆腐ペースト 人参ペースト キャベツペースト	高野豆腐	人参 キャベツ	米
13 木	おもゆ 高野豆腐ペースト キャベツペースト さつまいもペースト	高野豆腐	キャベツ	米 さつまいも
14 金	おもゆ 豆腐ペースト 小松菜ペースト 人参ペースト	豆腐	小松菜 人参	米
15 土	おもゆ 白身魚ペースト 人参ペースト じゃが芋ペースト	ホキ	人参	米 じゃが芋

日	曜日	昼食	材 料 名		
			赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
18	火	おもゆ 高野豆腐ペースト さつまいもペースト 人参ペースト	高野豆腐	人参	米 さつまいも
19	水	おもゆ 白身魚ペースト 大根ペースト ほうれん草ペースト	ホキ	大根 ほうれん草	米
20	木	おもゆ 高野豆腐ペースト 人参ペースト ブロッコリーペースト	高野豆腐	人参 ブロッコリー	米
21	金	おもゆ 白身魚ペースト 人参ペースト さつまいもペースト	ホキ	人参	米 さつまいも
22	土	うどんのくたくた煮 高野豆腐ペースト ほうれん草ペースト じゃが芋ペースト	高野豆腐	ほうれん草	うどん じゃが芋
25	火	おもゆ 白身魚ペースト 大根ペースト かぼちゃペースト	ホキ	大根 かぼちゃ	米
26	水	おもゆ 高野豆腐ペースト 人参ペースト キャベツペースト	高野豆腐	人参 キャベツ	米
27	木	おもゆ 白身魚ペースト 小松菜ペースト さつまいもペースト	ホキ	小松菜	米 さつまいも
28	金	うどんのくたくた煮 高野豆腐ペースト 小松菜ペースト かぼちゃペースト	高野豆腐	小松菜 かぼちゃ	うどん
29	土	おもゆ 高野豆腐ペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト	高野豆腐	人参 チンゲン菜	米



## 《旬の食材》

梨…日本で栽培される果物の中でも歴史が古く、弥生時代にはすでに食べられていたそうです。

形がよく果皮にはりがあり、同じ大きさなら重みがあるもの、また軸がしっかりとして果皮に色ムラがなく、お尻がふっくらとして広いものがよいでしょう。

果皮のザラザラ感(茶色い斑点)は熟すにつれて減り、食べ頃になるとツルツルになってきます。

