



9月 離乳食9～11ヵ月(後期)

2018年 西奈良ルーテル保育園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	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	たべっ子ベイビー	5倍粥又は軟飯 野菜のそぼろ煮 味噌汁	ほうれん草& かぼちゃりんぐ	鶏ミンチ 味噌	玉ねぎ 人参	米 さつまい たべっ子ベイビー ほうれん草&かぼちゃりんぐ
3	月	ベビーせんべい	5倍粥又は軟飯 高野豆腐と野菜の煮物 スープ りんご	とうもろこしぼーる	高野豆腐	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	米 ベビーせんべい とうもろこしぼーる
4	火	トマト& にんじんりんぐ	5倍粥又は軟飯 白身魚の煮付け ほうれん草の和え物 味噌汁	じゃが芋マッシュ	ホキ 味噌	人参 玉ねぎ ほうれん草	米 トマト&にんじんりんぐ じゃが芋
5	水	ハイハイ	鶏煮込みうどん きゅうりの和え物 オレンジ	味噌粥	ささみ 味噌	きゅうり 人参 小松菜 オレンジ	うどん ハイハイ 米
6	木	さつまいもぼーる	5倍粥又は軟飯 野菜のそぼろ煮 すまし汁 梨	ほうれん草& かぼちゃりんぐ	鶏ミンチ	人参 玉ねぎ 梨	米・さつまい おつゆ麩 さつまいもぼーる ほうれん草&かぼちゃりんぐ
7	金	バナナ	5倍粥又は軟飯 豆腐と野菜の煮物 キャベツの和え物 味噌汁	ベビーせんべい	木綿豆腐 味噌	玉ねぎ・人参 キャベツ 大根 バナナ	米 ベビーせんべい
8	土	とうもろこしぼーる	煮込みそうめん 高野豆腐の煮物 じゃが芋の煮物	トマト& にんじんりんぐ	高野豆腐	キャベツ 玉ねぎ 人参	そうめん じゃが芋 とうもろこしぼーる トマト&にんじんりんぐ
10	月	ハイハイ	5倍粥又は軟飯 ささみのやわらか煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁	さつまいもぼーる	ささみ 味噌	玉ねぎ キャベツ 人参 チンゲン菜	米 ハイハイ さつまいもぼーる
11	火	ほうれん草& かぼちゃりんぐ	5倍粥又は軟飯 白身魚の煮付け キャベツの和え物 すまし汁	ベビーせんべい	ホキ	キャベツ 玉ねぎ 人参	米 おつゆ麩 ほうれん草&かぼちゃりんぐ ベビーせんべい
12	水	とうもろこしぼーる	5倍粥又は軟飯 野菜のそぼろ煮 スープ バナナ	味噌粥	鶏ミンチ 味噌	人参・玉ねぎ ブロッコリー・キャベツ きゅうり バナナ	米 じゃが芋 さつまいもぼーる
13	木	バナナ	5倍粥又は軟飯 高野豆腐の煮物 キャベツの和え物 すまし汁	さつまいもぼーる	高野豆腐	キャベツ・きゅうり 人参 大根 バナナ	米 さつまい
14	金	たべっ子ベイビー	5倍粥又は軟飯 野菜のそぼろ煮 小松菜の和え物 味噌汁	ハイハイ	鶏ミンチ 絹ごし豆腐 味噌	人参 小松菜 玉ねぎ	米 たべっ子ベイビー ハイハイ
15	土	さつまいもぼーる	5倍粥又は軟飯 白身魚の煮付け じゃが芋の煮物 スープ	ほうれん草& かぼちゃりんぐ	ホキ	玉ねぎ 人参 水菜	米 じゃが芋 さつまいもぼーる ほうれん草&かぼちゃりんぐ

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	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	ベビーせんべい	5倍粥又は軟飯 高野豆腐の煮物 さつまいの煮物 味噌汁	とうもろこしぼーる	高野豆腐 味噌	玉ねぎ 人参 大根	米 さつまい ベビーせんべい とうもろこしぼーる
19	水	トマト& にんじんりんぐ	5倍粥又は軟飯 白身魚の煮つけ ほうれん草の和え物 味噌汁	ハイハイ	ホキ 味噌	大根 人参 玉ねぎ ほうれん草	米 トマト&にんじんりんぐ ハイハイ
20	木	さつまいもぼーる	5倍粥又は軟飯 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの和え物 スープ	マンナビスケット	鶏ミンチ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	米 じゃが芋 さつまいもぼーる マンナビスケット
21	金	オレンジ	5倍粥又は軟飯 ささみと野菜の煮物 きゅうりの和え物 スープ	ほうれん草& かぼちゃりんぐ	ささみ	人参 きゅうり 玉ねぎ オレンジ	米 さつまい ほうれん草&かぼちゃりんぐ
22	土	ベビーせんべい	煮込みうどん 高野豆腐の煮物 じゃが芋の煮物	とうもろこしぼーる	高野豆腐	人参 ほうれん草	うどん じゃが芋 ベビーせんべい とうもろこしぼーる
25	火	トマト& にんじんりんぐ	5倍粥又は軟飯 ささみと野菜の煮物 きゅうりの和え物 味噌汁	ハイハイ	ささみ 味噌	人参・大根 きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ	米 トマト&にんじんりんぐ ハイハイ
26	水	さつまいもぼーる	5倍粥又は軟飯 野菜のそぼろ煮 キャベツの和え物 スープ	味噌粥	鶏ミンチ	玉ねぎ 大根・人参 水菜 キャベツ	米 さつまいもぼーる
27	木	バナナ	5倍粥又は軟飯 白身魚の煮付け 小松菜の和え物 すまし汁	さつまいもマッシュ	ホキ	小松菜 人参 バナナ	米 おつゆ麩 さつまい
28	金	たべっ子ベイビー	煮込みうどん 野菜のそぼろ煮 梨	ほうれん草& かぼちゃりんぐ	鶏ミンチ	小松菜 かぼちゃ 梨	うどん たべっ子ベイビー ほうれん草&かぼちゃりんぐ
29	土	ベビーせんべい	5倍粥又は軟飯 高野豆腐と野菜の煮物 スープ	とうもろこしぼーる	高野豆腐	玉ねぎ 人参 チンゲン菜	米 ベビーせんべい とうもろこしぼーる

《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。

