



## 9月 離乳食7～8ヵ月(中期)

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	7倍粥 野菜のそぼろ煮 汁	鶏ミンチ	玉ねぎ 人参	米 さつまい
3	月	7倍粥 高野豆腐と野菜の煮物 スープ りんご	高野豆腐	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	米
4	火	7倍粥 白身魚の煮付け ほうれん草の刻み和え 汁	ホキ	人参 玉ねぎ ほうれん草	米 じゃが芋
5	水	鶏煮込みうどん きゅうりの刻み和え オレンジ	ささみ	きゅうり 人参 小松菜 オレンジ	うどん
6	木	7倍粥 野菜のそぼろ煮 すまし汁 梨	鶏ミンチ	人参 玉ねぎ 梨	米・さつまい おつゆ麩
7	金	7倍粥 豆腐と野菜の煮物 キャベツの刻み和え 汁	木綿豆腐	玉ねぎ・人参 キャベツ 大根	米
8	土	煮込みそうめん 高野豆腐の煮物 じゃが芋の煮物	高野豆腐	キャベツ 玉ねぎ 人参	そうめん じゃが芋
10	月	7倍粥 ささみのやわらか煮 チンゲン菜の刻み和え 汁	ささみ	玉ねぎ キャベツ 人参 チンゲン菜	米
11	火	7倍粥 白身魚の煮付け キャベツの刻み和え すまし汁	ホキ	キャベツ 玉ねぎ 人参	米 おつゆ麩
12	水	7倍粥 野菜のそぼろ煮 スープ バナナ	鶏ミンチ	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
13	木	7倍粥 高野豆腐の煮物 キャベツの刻み和え すまし汁	高野豆腐	キャベツ・きゅうり 人参 大根	米 さつまい
14	金	7倍粥 野菜のそぼろ煮 小松菜の刻み和え 汁	鶏ミンチ 絹ごし豆腐	人参 小松菜 玉ねぎ	米
15	土	7倍粥 白身魚の煮付け じゃが芋の煮物 スープ	ホキ	玉ねぎ 人参 水菜	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	7倍粥 高野豆腐の煮物 さつまいもの煮物 汁	高野豆腐	玉ねぎ 人参 大根	米 さつまいも
19	水	7倍粥 白身魚の煮つけ ほうれん草の刻み和え 汁	ホキ	大根 人参 玉ねぎ ほうれん草	米
20	木	7倍粥 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの刻み和え スープ	鶏ミンチ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	米 じゃが芋
21	金	7倍粥 ささみと野菜の煮物 きゅうりの刻み和え スープ	ささみ	人参 きゅうり 玉ねぎ	米 さつまいも
22	土	煮込みうどん 高野豆腐の煮物 じゃが芋の煮物	高野豆腐	人参 ほうれん草	うどん じゃが芋
25	火	7倍粥 ささみと野菜の煮物 きゅうりの刻み和え 汁	ささみ	人参・大根 きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ	米
26	水	7倍粥 野菜のそぼろ煮 キャベツの刻み和え スープ	鶏ミンチ	玉ねぎ 大根・人参 水菜 キャベツ	米
27	木	7倍粥 白身魚の煮付け 小松菜の刻み和え すまし汁	ホキ	小松菜 人参	米 おつゆ麩 さつまいも
28	金	煮込みうどん 野菜のそぼろ煮 梨	鶏ミンチ	小松菜 かぼちゃ 梨	うどん
29	土	7倍粥 高野豆腐と野菜の煮物 スープ	高野豆腐	玉ねぎ 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。

