

9月 離乳食献立表《中期》

日	曜日	献立名		主 な 材 料	月	曜日	献立名		主 な 材 料
		主食	お か ず				主食	お か ず	
1	火	軟飯	白身魚のみそ煮 小松菜のだし煮 なすと青ネギのすまし汁	白身魚 小松菜 なす・青ネギ	17	木	軟飯	そばろ煮 さつまいもの甘煮 豆腐とわかめのみそ汁	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 さつまいも 豆腐・わかめ
2	水	軟飯	ツナじゃが きゅうりのおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁	ツナ・じゃがいも・人参 きゅうり・かつお節 豆腐・わかめ	18	金	うどん	煮込みうどん マッシュポテト ブロッコリーのおかか和え	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 じゃがいも ブロッコリー・かつお節
3	木	軟飯	白身魚のだし煮 きゅうりと人参のサラダ じゃが芋と玉ねぎのスープ	白身魚 きゅうり・人参 じゃが芋・玉ねぎ	19	土	軟飯	白身魚のだし煮 キャベツと人参のサラダ 小松菜としめじのすまし汁	白身魚 キャベツ・人参 小松菜・しめじ
4	金	軟飯	豆腐のそばろあん ほうれん草のだし煮 冬瓜と三度豆のすまし汁	豆腐・鶏ミンチ・人参 ほうれん草 冬瓜・三度豆	21	月	敬老の日		
5	土	軟飯	白身魚と人参の一緒煮 マッシュポテト 三度豆と玉ねぎのすまし汁	白身魚・人参 じゃが芋・玉ねぎ 三度豆・玉ねぎ	22	火	秋分の日		
7	月	軟飯	白身魚のおろし煮 ブロッコリーのだし煮 玉ねぎと人参のすまし汁	白身魚・大根 ブロッコリー 玉ねぎ・人参	23	水	軟飯	白身魚のだし煮 三度豆のおかか和え 麩とわかめのみそ汁	白身魚 三度豆・かつお節 麩・わかめ
8	火	軟飯	豆腐のツナあんかけ ココロ煮 わかめスープ	豆腐・ツナ・玉ねぎ じゃが芋・人参 わかめ	24	木	軟飯	肉豆腐 ココロ煮 レタススープ	豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ じゃが芋・人参 レタス
9	水	軟飯	白身魚のだし煮 大根と人参のやわらか煮 白菜としめじのすまし汁	白身魚 大根・人参 白菜・しめじ	25	金	うどん	きのこうどん ブロッコリーのだし煮 ほうれん草と人参のスープ	うどん・鶏ミンチ・しめじ・玉ねぎ ブロッコリー ほうれん草・人参
10	木	うどん	みそうどん さつまいもの甘煮 大根と人参の煮物	うどん・鶏ミンチ・白菜・人参 さつまいも 大根・人参	26	土	おじや	具沢山おじや	米・ツナ・玉ねぎ・青ネギ・人参
11	金	軟飯	白身魚と人参の一緒煮 きゅうりのおかか和え 豆腐とねぎのみそ汁	白身魚・人参 きゅうり・かつお節 豆腐・青ネギ	28	月	軟飯	豆腐のあんかけ ほうれん草のだし煮 じゃが芋スープ	豆腐・玉ねぎ・人参・青ネギ ほうれん草 じゃが芋
12	土	おじや	ツナおじや	米・ツナ・小松菜・人参	29	火	軟飯	おろし煮 きゅうりのおかか和え わかめと水菜のみそ汁	鶏ミンチ・大根・人参 きゅうり・かつお節 わかめ・水菜
14	月	軟飯	豆腐の野菜煮 ブロッコリーのだし煮 じゃが芋と玉ねぎのすまし汁	豆腐・鶏ミンチ・白菜・小松菜 ブロッコリー じゃが芋・玉ねぎ	30	水	軟飯	白身魚のだし煮 さつまいもの甘煮 冬瓜と三つ葉のすまし汁	白身魚 さつまいも 冬瓜・三つ葉
15	火	軟飯	そばろあん ほうれん草のだし煮 レタスと人参のスープ	鶏ミンチ・白菜・玉ねぎ ほうれん草 レタス・人参					
16	水	軟飯	白身魚のだし煮 じゃが芋ときゅうりのココロ煮 ほうれん草としめじのみそ汁	白身魚 じゃが芋・きゅうり ほうれん草・しめじ					