

9月 離乳食献立表《後期》

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	水	軟飯	かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリーのだし煮 三度豆と玉ねぎのみそ汁	かぼちゃ・鶏ミンチ ブロッコリー 玉ねぎ・青ねぎ・みそ	17	金	うどん	みそ煮込みうどん さつまいもの甘煮 小松菜と人参やわらか煮	うどん・鶏ミンチ・大根・白菜・みそ さつまいも 小松菜・人参
2	木	軟飯	鱈のみそ煮 ココロ煮 冬瓜と小松菜のすまし汁	鱈・みそ じゃが芋・人参 冬瓜・小松菜	18	土	軟飯	鱈のだし煮 ココロ煮 キャベツのみそ汁	鱈 じゃが芋・人参 キャベツ・みそ
3	金	軟飯	ツナじゃが ほうれん草のおかか煮 わかめスープ	ツナ・じゃが芋・玉ねぎ・人参 ほうれん草・かつお節 わかめ	20	月	敬老の日		
4	土	軟飯	鱈のだし煮 三度豆と人参のお浸し 小松菜としめじのすまし汁	鱈 三度豆・人参 小松菜・しめじ	21	火	軟飯	鱈のだし煮 三度豆のおかか煮 麩とわかめのみそ汁	鱈 三度豆・かつお節 麩・わかめ・みそ
6	月	軟飯	じゃが芋のそぼろあん ブロッコリーのおかか煮 麩と三つ葉のすまし汁	じゃが芋・鶏ミンチ・玉ねぎ ブロッコリー・かつお節 麩・三つ葉	22	水	軟飯	鮭のだし煮 レタスと人参のサラダ 白菜とえのきのすまし汁	鮭 レタス・人参 白菜・えのき
7	火	軟飯	豆腐のツナあん きゅうりとわかめのサラダ じゃが芋としめじのすまし汁	豆腐・ツナ・玉ねぎ・人参 きゅうり・わかめ じゃが芋・しめじ	23	木	秋分の日		
8	水	軟飯	鱈と人参のみそ煮 小松菜のだし煮 豆腐と玉ねぎのすまし汁	鱈・人参・みそ 小松菜 豆腐・玉ねぎ・ねぎ	24	金	うどん	ツナうどん ブロッコリーのだし煮 ほうれん草のおかか煮	うどん・ツナ・玉ねぎ ブロッコリー ほうれん草・かつお節
9	木	うどん	お肉うどん 青のりポテト ほうれん草と人参のやわらか煮	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ じゃが芋・青のり ほうれん草・人参	25	土	おじや		米・ツナ・玉ねぎ・人参
10	金	軟飯	鱈と人参の一緒煮 ほうれん草のだし煮 舞茸と玉ねぎのみそ汁	鱈・人参 ほうれん草 舞茸・玉ねぎ・みそ	27	月	軟飯	そぼろ煮 キャベツのおかか煮 えのきと青ネギのスープ	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 キャベツ・かつお節 えのき・青ねぎ
11	土	おじや	おじや	米・ツナ・白菜・玉ねぎ・人参・みそ	28	火	軟飯	鱈のおろし煮 さつまいもの甘煮 豆腐と三つ葉のすまし汁	鱈・大根 さつまいも 豆腐・三つ葉
13	月	軟飯	そぼろ煮 小松菜と人参のお浸し 白菜とねぎのみそ汁	鶏ミンチ・ほうれん草・玉ねぎ 小松菜・人参 白菜・ねぎ・みそ	29	水	軟飯	豆腐のツナ煮 ココロ煮 キャベツのスープ	豆腐・ツナ・玉ねぎ じゃが芋・人参 キャベツ
14	火	軟飯	豆腐のあんかけ ココロ煮 玉ねぎスープ	豆腐・ツナ・青梗菜 じゃが芋・人参 玉ねぎ・ねぎ	30	木	軟飯	鱈のだし煮 ほうれん草のおかか煮 じゃが芋と人参のみそ汁	鱈 ほうれん草・かつお節 じゃが芋・人参・みそ
15	水	軟飯	鱈のだし煮 キャベツときゅうりのサラダ 小松菜と人参のみそ汁	鱈 キャベツ・きゅうり 小松菜・人参・みそ					
16	木	軟飯	じゃが芋のツナあん 三度豆のだし煮 豆腐とわかめのすまし汁	じゃが芋・ツナ・人参 三度豆 豆腐・わかめ					