

## 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	木	軟飯	豆腐のツナ煮 じゃが芋のだし煮 麩と三つ葉のすまし汁	豆腐・ツナ・玉ねぎ・人参・みそ じゃが芋 麩・三つ葉	17	土	軟飯	鱈のみそ煮 キャベツと人参のサラダ ブロッコリーのだし煮	鱈・みそ キャベツ・人参 ブロッコリー
2	金	軟飯	そぼろ煮込み ほうれん草のおかか和え キャベツとえのきのスープ	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 ほうれん草・かつお節 キャベツ・えのき	19	月	敬老の日		
3	土	軟飯	鱈のだし煮 青のりポテト 三度豆と人参のお浸し	鱈・玉ねぎ・人参 じゃが芋・青のり 三度豆・人参	20	火	軟飯	鱈のだし煮 きゅうりのおかか和え 豆腐と小松菜のみそ汁	鱈・みそ きゅうり・かつお節 豆腐・小松菜
5	月	軟飯	鱈と三度豆の一緒煮 大根と人参のココロ煮 冬瓜と小松菜のすまし汁	鱈・三度豆 大根・人参 冬瓜・小松菜	21	水	軟飯	ツナじゃが ほうれん草と人参のお浸し 麩とわかめのすまし汁	ツナ・じゃが芋・玉ねぎ ほうれん草・人参 麩・わかめ
6	火	うどん	煮込みうどん じゃが芋のおかか和え ほうれん草と人参のお浸し	うどん・ツナ・わかめ じゃが芋・かつお節 ほうれん草・人参	22	木	軟飯	鮭のだし煮 レタスと人参のサラダ 白菜とえのきのスープ	鮭 レタス・人参 白菜・えのき
7	水	軟飯	ツナ煮 きゅうりのだし煮 豆腐とじゃが芋のすまし汁	ツナ・玉ねぎ・人参・しめじ きゅうり 豆腐・じゃが芋	23	金	秋分の日		
8	木	軟飯	鱈のだし煮 きゅうりのおかか和え ほうれん草と人参のお浸し	鱈 きゅうり・かつお節 ほうれん草・人参	24	土	おじや	おじや	米・ツナ・小松菜・人参
9	金	軟飯	鱈と人参の一緒煮 ブロッコリーのだし煮 ほうれん草と玉ねぎのスープ	鱈・人参 ブロッコリー ほうれん草・玉ねぎ	26	月	うどん	煮込みうどん さつまいもの甘煮 小松菜と人参のお浸し	うどん・鶏ミンチ・大根・白菜 さつまいも 小松菜・人参
10	土	おじや	おじや	米・ツナ・白菜・玉ねぎ・人参・みそ	27	火	軟飯	鱈のだし煮 三度豆のおかか和え 水菜と人参のすまし汁	鱈 三度豆・かつお節 水菜・人参
12	月	軟飯	そぼろあん ほうれん草と人参のお浸し うす揚げと青ねぎのみそ汁	鶏ミンチ・白菜・玉ねぎ・小松菜 ほうれん草・人参 うす揚げ・青ねぎ・みそ	28	水	軟飯	そぼろあん キャベツのだし煮 小松菜としめじのみそ汁	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 キャベツ 小松菜・しめじ
13	火	軟飯	豆腐のツナ煮 ココロ煮 わかめスープ	豆腐・ツナ・玉ねぎ・青ねぎ じゃが芋・人参 わかめ	29	木	軟飯	鱈と人参の一緒煮 きゅうりのわかめ和え しめじと青ねぎのみそ汁	鱈・人参 きゅうり・わかめ しめじ・青ねぎ
14	水	軟飯	鱈のだし煮 小松菜と人参のお浸し 豆腐としめじのすまし汁	鱈 小松菜・人参 豆腐・しめじ	30	金	うどん	煮込みうどん ブロッコリーと人参のサラダ ほうれん草のだし煮	うどん・玉ねぎ・えのき・のり ブロッコリー・人参 ほうれん草
15	木	うどん	みそ煮込みうどん キャベツのおかか和え ブロッコリーのだし煮	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・みそ キャベツ・かつお節 ブロッコリー					
16	金	軟飯	鱈の野菜煮 ほうれん草の納豆和え 豆腐と青ねぎのスープ	鱈・玉ねぎ・人参 ほうれん草・納豆 豆腐・青ねぎ					