2021年9月

予定献立表・離乳食

ハッピーちゃいると保育園

曜	日	目安月	初期 5・6カ月頃	中期 7・8カ月頃	後期 9~11カ月頃	完了期 12~18カ月頃
水	1	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ 温野菜のそぼろ煮 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 温野菜そぼろ煮 コロコロ野菜煮 味噌汁	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 だいコーンサラダ 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	きな粉フレンチトースト ミルク	きな粉フレンチトースト 牛乳
木	2	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし カリフラワーのすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のそぼろあん カリフラワーのやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 豆腐のそぼろあん カリフラワーのやわらか煮 すまし汁	ごはん 豆腐ステーキ肉野菜あん カリフラワーのオーロラソース すまし汁
		おやつ	ミルク	ミルク	アップルスコーン ミルク	アップルスコーン 牛乳
金	3	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 きゃべつのやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 きゃべつのやわらか煮 スープ	きのこカレー ひじきサラダ フルーツ スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	やわらかマカロニナポリタン ミルク	マカロニナポリタン 牛乳
土	4	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 鮭の照り煮 温野菜のスープ煮 スープ ミルク	軟飯 鮭の照り煮 温野菜のスープ煮 味噌汁	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリー炒め 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	オレンジゼリー ミルク	オレンジゼリー 牛乳
月	6	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のずりながし スープ ミルク	おかゆ ポテトのトマト煮 大根のうすくず煮 スープ ミルク	軟飯 ポテトのトマト煮 大根のうすくず煮 味噌汁	ごはん コーンコロッケ 切干大根の煮物 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	きけ雑炊 ミルク	きけおにぎり 牛乳
火	7	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ お麩と鶏肉の煮物 南瓜のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 お麩と鶏肉の煮物 南瓜の煮物 味噌汁	鶏肉の照焼き丼 南瓜の煮物 フルーツ 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	ホットケーキ ミルク	ホットケーキ 牛乳
水	8	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の煮付け 人参のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚の煮付け 人参のやわらか煮 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付け にんじんしりしり 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	きなこクッキー ミルク	きなこクッキー 牛乳
木	9	昼食	おかゆ さつま芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク	おかゆ さつま芋のそぼろあん 白菜の煮浸し スープ ミルク	軟飯 さつま芋のそぼろあん 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 豚とさつま芋の甘辛炒め 白菜の煮浸し 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	バナナスクエア ミルク	バナナスクエア 牛乳
金	10	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の照り煮 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	わかめ軟飯 白身魚の照り煮 コロコロ野菜煮 味噌汁	わかめご飯 白身魚の照焼き 大豆サラダ 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	マカロニきなこ ミルク	マカロニきなこ 牛乳
土	11	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 きゃべつのやわらか浸し 味噌汁	ごはん 鶏肉じゃが きゃべつのごま和え 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	ヨーグルトゼリー ミルク	ヨーグルトゼリー 牛乳
月	13	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ そぼろ豆腐 さつま芋とひじき煮 スープ ミルク	軟飯 そぼろ豆腐 さつま芋とひじき煮 すまし汁	ごはん 豆腐の肉味噌かけ さつま芋とひじき煮 すまし汁
		おやつ	ミルク	ミルク	キャロットケーキ ミルク	キャロットケーキ 牛乳
火	14	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	そぼろ粥 南瓜のやわらか煮 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	やわらか和風ピラフ 南瓜のやわらか煮 コロコロ野菜煮 味噌汁	鶏肉の和風ピラフ 南瓜のきんぴら風 胡瓜のツナ和え 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	オレンジフレンチトースト ミルク	オレンジフレンチトースト 牛乳
水	15	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 マカロニやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 マカロニやわらか煮 スープ	ごはん ポークビーンズ ツナマカロニサラダ スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	★お楽しみおやつ ミルク	★お楽しみおやつ 牛乳
木	16	昼食	くるくるうどん 大根のすりながし きゃべつのすりながし ミルク	あんかけうどん 大根と高野豆腐煮 きゃべつのやわらか浸し ミルク	あんかけうどん 大根と高野豆腐煮 きゃべつのやわらか浸し フルーツ	野菜味噌うどん 大根と高野豆腐煮 マヨ醤油和え フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	きんぴら軟飯 ミルク	きんぴらおにぎり 牛乳

曜	日	目安月	初期 5・6カ月頃	中期 7・8カ月頃	後期 9~11カ月頃	完了期 12~18カ月頃
金	17	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク	おかゆ 鮭の照り煮 白菜のやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 鮭の照り煮 白菜のやわらか浸し 味噌汁	人参ごはん 鮭のカラフル焼き 白菜のさわやか漬け 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	さつま芋ジャムサンド ミルク	さつま芋ジャムサンド 牛乳
土	18	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ そぼろ豆腐 きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 そぼろ豆腐 きゃべつのやわらか浸し すまし汁	ごはん 肉豆腐 きゃべつの味噌和え すまし汁
		おやつ	ミルク	ミルク	煮りんごヨーグルトがけ ミルク	煮りんごヨーグルトがけ 牛乳
月	20	昼食	敬老の日			
		おやつ				
火	21	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 温野菜のそぼろ煮 じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 温野菜のそぼろ煮 じゃが芋のやわらか煮 味噌汁	ごはん 鶏肉の竜田揚げ マセドアンサラダ 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	きつま芋もち ミルク	きつま芋もち 牛乳
水	22	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の煮付け 白菜のお浸し スープ ミルク	軟飯 白身魚の煮付け 白菜のお浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の野菜甘酢あん 白菜のお浸し 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	ホットケーキ ミルク	ホットケーキ 牛乳
木	23	昼食	秋分の日			
		おやつ				
金	24	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろあん きゃべつのやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろあん きゃべつのやわらか煮 スープ	秋野菜カレー グリーンサラダ フルーツ スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	お麩ラスク ミルク	お麩ラスク 牛乳
土	25	昼食	おかゆ 大根のすりながし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おかゆ 大根のそぼろあん 胡瓜のやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 大根のそぼろあん 胡瓜のやわらか浸し 味噌汁	ごはん 大根と鶏肉の照り煮 白和え風サラダ 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	アップルゼリー ミルク	アップルゼリー 牛乳
月	27	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のそぼろあん きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 豆腐のそぼろあん きゃべつのやわらか浸し すまし汁	ごはん 豆腐の肉味噌グラタン きゃべつのごま和え すまし汁
		おやつ	ミルク	ミルク	スイートかぼちゃ ミルク	スイートかぼちゃ 牛乳
火	28	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし ブロッコリーのすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろあん 温野菜のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろあん 温野菜のやわらか煮 スープ	ごはん 豚肉の生姜焼き 花野菜サラダ スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	やわらか和風ピラフ ミルク	和風ピラフ 牛乳
水	29	昼食	おかゆ さつま芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくず煮 大根と高野豆腐煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚のうすくず煮 大根と高野豆腐煮 すまし汁	ごはん 白身魚のごま味噌焼き 大根と高野豆腐煮 すまし汁
		おやつ	ミルク	ミルク	やわらかマカロニミートソース ミルク	マカロニミートソース 牛乳
木	30		おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 三色やわらか浸し スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 三色やわらか浸し 味噌汁	ごはん 鶏肉のクリームコーン煮 コールスローサラダ 味噌汁
			ミルク	ミルク	ツナ軟飯 ミルク	ツナおにぎり 牛乳

陽ざしには夏の名残りもありますが、暑さもようやく一段落し、季節の移り変わりを感じられるようになりました。いよいよ秋がやってきます。『食欲の秋』といわれるように、これから旬をむかえるおいしい食べ物がたくさんあります。バランスの良い食事をこころがけ、今月も元気に過ごしましょう。

■さつまいも

消化器系のはたらきを高め、胃腸を丈夫にして、くれます。ビタミンCが豊富でさらにでんぷんで守られているので熱に強く、調理しても壊れにくいのが特徴です。ビタミンB1、B2は疲労回復に効果があり、皮も一緒に食べるのがおすすめです。

●マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。
●ホットケーキミックス・カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は鰹節だしと醤油を使用しています。
※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

株式会社 セプト