



# 2023年9月 離乳食だより



	献立名	材料名(昼食・おやつ)			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ
1 (金)	白がゆ にゅうめん	米・そうめん	豆腐	玉ねぎ・人参・小松菜	アンパンマン せんべい
2 (土)	煮込みうどん	うどん	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・白菜	みかん
4 (月)	白がゆ ポークビーンズ	米・じゃが芋	鶏ミンチ・大豆	玉ネギ・人参・ブロッコリー	お米スナック
5 (火)	白がゆ すき焼き風煮	米・すきふ	鶏ミンチ・焼き豆腐	白菜・人参・玉ネギ	南瓜ポーロ
6 (水)	白がゆ じゃが芋そぼろ煮	米・じゃが芋	鶏ミンチ	人参・玉ネギ・グリーンピース	ゼリー
7 (木)	白がゆ 豚汁	米	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・大根	コーンフレーク
8 (金)	白がゆ 白菜の豆乳スープ	米・じゃが芋	鶏ささみ・豆乳	人参・玉ネギ・白菜	蒸しパン
9 (土)	白がゆ 豆腐の中華煮	米	鶏ミンチ・豆腐	玉ネギ・人参・白菜 チンゲン菜	アンパンマン せんべい
11 (月)	白がゆ さつま芋そぼろ煮	米・さつま芋	鶏ミンチ	ほうれん草・人参・玉ネギ	豆乳クッキー
12 (火)	ちゃんこうどん	うどん	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・小松菜	バナナ
13 (水)	白がゆ 白身魚あんかけ煮	米	白身魚	人参・玉ネギ・水菜	ゼリー
14 (木)	白がゆ ポトフ風煮	米・じゃが芋	鶏ミンチ・大豆	人参・玉ネギ・ブロッコリー	ビスケット
15 (金)	白がゆ 八宝菜	米	鶏ミンチ	人参・玉ネギ・チンゲン菜 白菜・もやし	ハイハイン
19 (火)	白がゆ じゃが芋豆乳煮	米・じゃが芋	鶏ミンチ・豆乳	玉ネギ・人参	ふかし芋
20 (水)	白がゆ 南瓜そぼろ煮	米	鶏ミンチ	南瓜・玉ネギ・人参	ミレービスケット
21 (木)	白がゆ 白身魚と野菜煮	米	白身魚・豆腐	玉ネギ・人参・大根	バナナ
22 (金)	白がゆ 鶏団子と野菜煮	米	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・小松菜 里芋	マンナ
25 (月)	白がゆ けんちん汁	米	鶏ささみ・豆腐	玉ネギ・人参・里芋 大根	ふかし芋
26 (火)	白がゆ 肉じゃが	米・じゃが芋	鶏ささみ	人参・玉ネギ・グリーンピース	パン
27 (水)	白がゆ 高野豆腐煮付け	米	鶏ミンチ・高野豆腐	人参・玉ネギ	ゼリー
28 (木)	白がゆ 鶏ささみのトマト煮	米	鶏ささみ	トマト・人参・玉ネギ ブロッコリー	バナナ
29 (金)	さつま芋がゆ お月見だんご汁	米・さつま芋・だんご粉	鶏ミンチ	人参・玉ネギ・大根 水菜	ビスコ
30 (土)	白がゆ 冬瓜スープ	米	鶏ささみ・豆腐	冬瓜・人参・玉ネギ ほうれん草	アンパンマン せんべい

