

9月 離乳食献立表(後期食)

学校法人里中山学園
認定 龍澤寺こども園
(令和7年9月1日～9月30日)

日	曜日	午前 おやつ	昼 食	午後 おやつ	
1	月	はいはいん	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・ほうれん草のおかか煮	バナナ	
2	火	ビスケット	軟飯・みそ汁・焼き魚・キャベツとひじきの煮物	ビスケット	
3	水	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・根菜のそぼろ煮・白菜の煮浸し	はいはいん	
4	木	ビスケット	軟飯・みそ汁・キャベツのツナ煮・ｽｲｯｸ野菜	おにぎり	
5	金	はいはいん	軟飯・みそ汁・焼き魚・おかか煮	食パン	
6	土	たまごぼーろ	軟飯・スープ・豆腐のそぼろ煮・白菜サラダ	ビスケット	
8	月	はいはいん	軟飯・みそ汁・しらす煮・南瓜のトマト煮	蒸しパン	
9	火	ビスケット	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・おかか煮	果物	
10	水	はいはいん	軟飯・みそ汁・焼き魚・根菜煮	南瓜クッキー	
11	木	ビスケット	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・白菜のひじき煮	しらすおにぎり	
12	金	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・つくね・根菜煮	ふかし芋	
13	土	はいはいん	野菜うどん・果物	ビスケット	
16	火	ビスケット	軟飯・みそ汁・焼き魚・小松菜とひじきの和え物	食パン	
17	水	はいはいん	軟飯・みそ汁・しらす煮・ブロッコリーのおかか煮	さつま芋煮	
18	木	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・南瓜のそぼろ煮・煮浸し	おにぎり	
19	金	はいはいん	野菜うどん・果物	ビスケット	
20	土	たまごぼーろ	そぼろごはん・ポトフ・白菜のお浸し	はいはいん	
22	月	ビスケット	軟飯・みそ汁・ほうれん草のしらす煮・ｽｲｯｸ野菜	南瓜のホットケーキ	
24	水	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・焼き魚・豆腐の煮物	お好み焼き	
25	木	はいはいん	軟飯・みそ汁・煮魚・さつま芋金平	ビスケット	
26	金	 運 動 会			
27	土	ビスケット	野菜うどん・果物	はいはいん	
29	月	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・焼き魚・じゃが芋の煮物	バナナ	
30	火	はいはいん	軟飯・みそ汁・つくね焼き・小松菜のおかか煮	さつま芋クッキー	

手づかみレシピ

「さつま芋とほうれん草のおやき」

- ①さつまいも1/4本は水にさらして、茹でるか、電子レンジでやわらかくして潰す。
- ②ほうれん草の葉1枚は茹でて、粗く刻む。
- ③ボウルに潰したさつま芋、粗みじん切りにしたほうれん草、片栗粉を入れてよく混ぜ、2等分にして丸め、少し平たくする。
- ④フライパンに少量の油を熱し、両面に焼き色がつくまで焼く。



ほうれん草を苦手な野菜に変えても、さつま芋の甘さで食べやすくなります。

