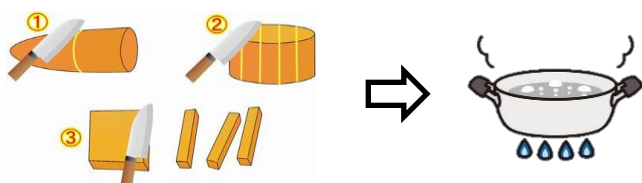


9月 離乳食献立表(後期食)

学校法人里中山学園
認定 龍澤寺こども園
(令和6年9月1~9月30日)

日	曜日	午前 おやつ	昼 食	午後 おやつ
2	月	はいはいん	軟飯・みそ汁・しらす煮・ほうれん草のお浸し	クッキー
3	火	ビスケット	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・スティック野菜	バナナ
4	水	ウエハース	軟飯・みそ汁・煮魚・お浸し	にんじんパン
5	木	かぼちゃポーロ	野菜うどん・果物	おにぎり
6	金	ビスケット	軟飯・みそ汁・焼き魚・キャベツのおかか煮	お好み焼き
7	土	はいはいん	そぼろ丼・みそ汁・ほうれん草のお浸し	ウエハース
9	月	ウエハース	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・おかか煮	ビスケット
10	火	かぼちゃポーロ	軟飯・鶏団子スープ・ほうれん草のお浸し	南瓜蒸しパン
11	水	はいはいん	軟飯・みそ汁・しらす煮・ツナ煮	バナナ
12	木	ビスケット	軟飯・みそ汁・豆腐ハンバーグ・スティック野菜	蒸しパン
13	金	かぼちゃポーロ	軟飯・みそ汁・焼き魚・納豆和え	ほうれん草刺しケーキ
14	土	ウエハース	軟飯・みそ汁・じゃが芋のそぼろ煮・ひじき煮	はいはいん
17	火	はいはいん	軟飯・みそ汁・しらす煮・白菜のお浸し	クッキー
18	水	ビスケット	軟飯・みそ汁・焼き魚・根菜煮	ひじきおにぎり
19	木	ウエハース	軟飯・みそ汁・ひじき入りハンバーグ・お浸し	さつまいも煮
20	金	かぼちゃポーロ	野菜うどん・果物	ビスケット
21	土	はいはいん	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・小松菜のひじき煮	ウエハース
24	火	ビスケット	そぼろ丼・みそ汁・おかか煮	さつまいも蒸しパン
25	水	ウエハース	軟飯・みそ汁・煮魚・根菜煮	果物
26	木	かぼちゃポーロ	軟飯・みそ汁・豆腐の野菜あんかけ・スティック野菜	はいはいんサンド
27	金	運動会		
28	土	はいはいん	野菜うどん・果物	ウエハース
30	月	ビスケット	軟飯・みそ汁・焼き魚・さつまいもの煮物	りんご煮

3回食が進んできたら、赤ちゃんの手の大きさや口の大きさをしながら手づかみメニューを用意してあげましょう。



【野菜類】赤ちゃんが自分で握れるように、スティック状に切り、歯茎で噛み切れる程度のやわらかさに茹でます



【主菜】小さめに作ったハンバーグやおやき、焼き魚なども手づかみ食に合っています

手づかみレシピ

「さつまいも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1本は茹でて、粗く刻む。
- ③ ボウルに潰したさつまいも、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更しても、さつまいもの甘さで、食べやすくなります。

