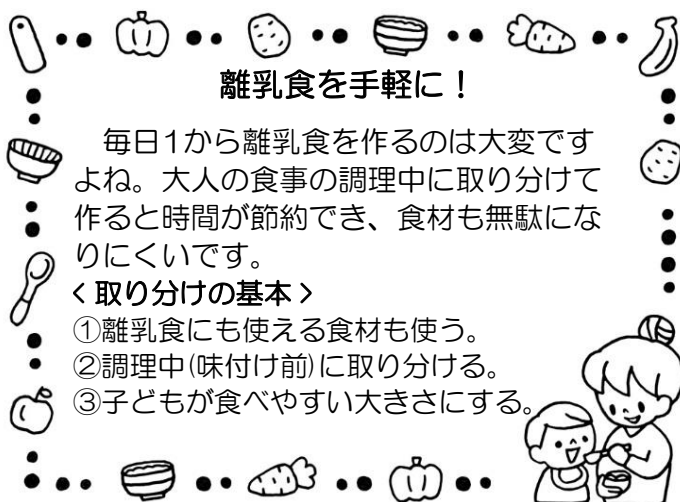


9月 離乳食献立表(後期食)

学校法人里中山学園
認定 龍澤寺こども園
(令和4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	木	赤ちゃんせんべい	軟飯・味噌汁・豆腐のひじきあんかけ・お浸し	ツナトースト
2	金	ビスケット	軟飯・味噌汁・そぼろ煮・スティック野菜	ホットケーキ
3	土	ウエハース	野菜うどん・果物	赤ちゃんせんべい
5	月	たまごボーロ	軟飯・味噌汁・煮魚・さつま芋煮	果物
6	火	赤ちゃんせんべい	軟飯・味噌汁・豆腐の野菜あんかけ・お浸し	じゃが芋おやき
7	水	ビスケット	軟飯・味噌汁・そぼろ煮・キャベツのおかか煮	人参ホットケーキ
8	木	ウエハース	軟飯・味噌汁・しらす煮・根菜煮	食パン
9	金	たまごボーロ	軟飯・味噌汁・豆腐のあんかけ・お浸し	赤ちゃんせんべいサト
10	土	赤ちゃんせんべい	野菜うどん・果物	ウエハース
12	月	ビスケット	軟飯・味噌汁・そぼろ煮・根菜煮	食パン
13	火	ウエハース	軟飯・味噌汁・焼き魚・ひじきの煮物	スティック人参
14	水	たまごボーロ	軟飯・味噌汁・豆腐のあんかけ・キャベツのおかか煮	蒸しパン
15	木	赤ちゃんせんべい	軟飯・味噌汁・煮魚・スティック野菜	ひじきおにぎり
16	金	ビスケット	軟飯・味噌汁・つくね・根菜煮	南瓜蒸しパン
17	土	ウエハース	野菜うどん・果物	赤ちゃんせんべい
20	火	たまごボーロ	軟飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・お浸し	おにぎり
21	水	赤ちゃんせんべい	野菜うどん・果物	ゼリー
22	木	ビスケット	軟飯・味噌汁・そぼろ煮・納豆和え	蒸しパン
24	土	ウエハース	軟飯・味噌汁・豆腐のそぼろあんかけ・お浸し	赤ちゃんせんべい
26	月	たまごボーロ	軟飯・味噌汁・しらす煮・おかか煮	さつま芋蒸しパン
27	火	赤ちゃんせんべい	軟飯・味噌汁・じゃが芋のそぼろ煮・お浸し	おにぎり
28	水	ビスケット	軟飯・味噌汁・焼き魚・スティック野菜	バナナ
29	木	たまごボーロ	軟飯・味噌汁・しらす煮・小松菜とひじきの和え物	南瓜のホットケーキ
30	金	ウエハース	お弁当 ※3歳以上児運動会の為、お弁当の持参をお願い致します。	赤ちゃんせんべい




離乳食を手軽に！

毎日1から離乳食を作るのは大変ですよ。大人の食事の調理中に取り分けて作ると時間が節約でき、食材も無駄になりにくいです。

＜取り分けの基本＞

- ①離乳食にも使える食材も使う。
- ②調理中(味付け前)に取り分ける。
- ③子どもが食べやすい大きさにする。



幼児食ってどんなもの？

からだはまだまだ未熟な幼児期。幼児食＝大人と同じ食事と思われがちですが、大人の食事を受け入れるための大切な準備期間になります。乳歯が生えそろった3歳頃までは、子どもの成長に合わせた食事が必要です。大人の食事をベースに**食材の大きさや固さを変えたり、薄味にしたりする**などひと工夫で調理の手間が省けます。親子で同じ食事を取り分けて楽しく食べ、豊かな心を育みましょう。

