# 9月　離乳食だより

認定こども園つばめ・チェリー保育園

| | | 初期 | | 中期 | | | | 後期・完了食 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 主　食 | 副食 | 主食 | 主菜 | 副菜 | おやつ | 主食 | 主菜 | 副菜 | 果物 | おやつ |
| 1 | 火 | おかゆ | ほうれん草のスープ | おかゆ | 白身魚の煮物 | ほうれん草・にんじんのスープ | バナナ | | うどん | ほうれん草としらすのサラダ | バナナ | バナナカステラ |
| 2 | 水 | おかゆ | キャベツのスープ | おかゆ | ささみのくず煮 | キャベツ・たまねぎのスープ | 白せんべい | ごはん | 筑前煮 | キャベツとコーンのサラダ | オレンジ | バウムクーヘン |
| 3 | 木 | おかゆ | じゃがいものスープ | おかゆ | 白身魚の煮物 | だいこん・じゃがいものスープ | バナナ | ごはん | 白身魚のてりやき | 豆腐とわかめのみそ汁 | バナナ | マカロニきなこ |
| 4 | 金 | おかゆ | たまねぎのスープ | おかゆ | ささみのくず煮 | たまねぎ・ほうれん草のスープ | 白せんべい | | ハヤシライス | マカロニサラダ | オレンジ | ロールパン |
| 5 | 土 | おかゆ | にんじんのスープ | おかゆ | 豆腐・じゃがいも・にんじんのスープ | | バナナ | ごはん | じゃがいもの小判焼き | キャベツとツナの和風サラダ | バナナ | ビスコ |
| 6 | 日 | | | | | | | | | | | |
| 7 | 月 | おかゆ | じゃがいものスープ | おかゆ | 白身魚の煮物 | じゃがいも・にんじんのスープ | 白せんべい | ごはん | 鶏肉のてりやき | ポテトサラダ | オレンジ | ぽたぽた焼き |
| 8 | 火 | おかゆ | だいこんのスープ | おかゆ | ささみのくず煮 | ほうれん草・だいこんのスープ | バナナ | ごはん | 大根と厚揚げのそぼろ煮 | ほうれん草のおかか和え | バナナ | 食パン |
| 9 | 水 | おかゆ | たまねぎのスープ | おかゆ | 白身魚の煮物 | たまねぎ・キャベツのスープ | 白せんべい | ごはん | 豚肉と野菜の炒め物 | 春雨のあっさりサラダ | オレンジ | ぱりんこ |
| 10 | 木 | おかゆ | にんじんのスープ | おかゆ | 豆腐・にんじんのスープ | じゃがいもマッシュ | バナナ | ごはん | 肉じゃが | もやしのごまサラダ | バナナ | まがりせんべい |
| 11 | 金 | おかゆ | ほうれん草のスープ | おかゆ | ささみのくず煮 | キャベツ・ほうれん草のスープ | 白せんべい | | 和風スパゲティ | キャベツとハムの和風サラダ | オレンジ | りんごゼリー |
| 12 | 土 | | | | ベビーフード | | 白せんべい | | 愛情弁当 | | | マリービスケット |
| 13 | 日 | | | | | | | | | | | |
| 14 | 月 | おかゆ | にんじんのスープ | おかゆ | 白身魚の煮物 | だいこん・にんじんのスープ | バナナ | ごはん | 豚肉の野菜炒め | 大根とツナのサラダ | バナナ | 食パン |
| 15 | 火 | おかゆ | たまねぎのスープ | おかゆ | ささみのくず煮 | たまねぎ・ほうれん草のスープ | 白せんべい | ごはん | 白身魚のてりやき | 具沢山みそ汁 | オレンジ | マカロニきなこ |
| 16 | 水 | おかゆ | キャベツのスープ | おかゆ | 白身魚の煮物 | じゃがいも・キャベツのスープ | バナナ | ごはん | 豚肉と野菜のごまみそ煮 | もやしとハムのサラダ | バナナ | ココア蒸しパン |
| 17 | 木 | おかゆ | ほうれん草のスープ | おかゆ | 豆腐・ほうれん草のスープ | にんじんスティック | 白せんべい | ごはん | 炒り豆腐 | 春雨の中華サラダ | オレンジ | 雪の宿 |
| 18 | 金 | おかゆ | じゃがいものスープ | おかゆ | ささみのくず煮 | じゃがいも・たまねぎのスープ | バナナ | | カレーライス | スパゲティサラダ | バナナ | ぱりんこ |
| 19 | 土 | おかゆ | だいこんのスープ | おかゆ | 白身魚の煮物 | キャベツ・だいこんのスープ | 白せんべい | ごはん | 鶏肉と大根の煮物 | キャベツとコーンの和風サラダ | オレンジ | ムーンライト |
| 20 | 日 | | | | | | | | | | | |
| 21 | 月 | | | | 敬老の日 | | | | 敬老の日 | | | |
| 22 | 火 | | | | 国民の休日 | | | | 国民の休日 | | | |
| 23 | 水 | | | | 秋分の日 | | | | 秋分の日 | | | |
| 24 | 木 | おかゆ | キャベツのスープ | おかゆ | ささみのくず煮 | だいこん・キャベツのスープ | バナナ | | 焼きそば | 大根としらすのサラダ | バナナ | ロアンヌ |
| 25 | 金 | おかゆ | にんじんのスープ | おかゆ | 白身魚の煮物 | にんじん・たまねぎのスープ | 白せんべい | ごはん | ポークビーンズ | キャベツとハムのサラダ | オレンジ | ロールパン |
| 26 | 土 | | | | ベビーフード | | 白せんべい | | 愛情弁当 | | | チョイスクッキー |
| 27 | 日 | | | | | | | | | | | |
| 28 | 月 | おかゆ | ほうれん草のスープ | おかゆ | ささみのくず煮 | ほうれん草・にんじんのスープ | バナナ | ごはん | じゃがいもの小判焼き | ほうれん草のごま和え | バナナ | おにぎりせんべい |
| 29 | 火 | おかゆ | じゃがいものスープ | おかゆ | 白身魚の煮物 | じゃがいも・キャベツのスープ | 白せんべい | ごはん | 絹揚げのそぼろあん | キャベツとツナのサラダ | オレンジ | いちごジャム蒸しパン |
| 30 | 水 | おかゆ | たまねぎのスープ | おかゆ | ささみのくず煮 | にんじん・たまねぎのスープ | バナナ | ごはん | 白身魚の煮物 | 野菜たっぷりわかめスープ | バナナ | ぱりんこ |