



離乳食献立

2024年09月

日付	完了期	後期
2(月)	菜めし(人参入り) 厚揚げのカレー煮 ブロッコリーのおかか和え 大根のみそ汁 オレンジ (きな粉棒 たべっ子どうぶつ)	菜めし(人参入り) 豆腐の煮物 ブロッコリーのおかか和え 大根のみそ汁 オレンジ (赤ちゃんせんべい)
3(火)	ロールパン 鶏のパーベキューソース(焼き) ポパイサラダ 卵とコーンのスープ パイン缶 (プレーンクッキー)	食パン 鶏の照り煮 ポパイサラダ かぼちゃスープ (ビスケット)
4(水)	麦ごはん さわらの西京焼き 人参スティック 小松菜納豆和え すまし汁(きのこ) (フルーツポンチ)	軟飯 かわいいのみそ煮 人参スティック すまし汁(小松菜) (バナナ)
5(木)	ハヤシライス 春雨サラダ(ハム) 中華コーンスープ なしのコンポート (ソース焼きそば)	軟飯 豚肉のトマト煮 春雨サラダ コーンスープ なしのコンポート (温うどん)
6(金)	しめじごはん ぎせい豆腐 さつまいも お麩のみそ汁 (ジャムサンド(ブルーベリー))	人参ごはん 豆腐煮 さつまいも お麩のみそ汁 (スティックパン)
9(月)	ごはん 鶏肉のキャロット焼き ひじきの炒め煮 豆腐みそ汁 パナナ (チヂミ)	軟飯 鶏肉のキャロット焼き ひじきの炒め煮 豆腐みそ汁 パナナ (ツナ入りおやき)
10(火)	メキシカンピラフ 大根サラダ オニオンスープ 元気ヨーグルト (ジャムサンド)	ピラフ 大根サラダ オニオンスープ ヨーグルト (スティックパン)
11(水)	わかめごはん かわいいのカレー風味焼き 麻婆はるさめ わんたんスープ オレンジ (カカオボール)	わかめごはん かわいいの煮つけ はるさめサラダ わんたんスープ オレンジ (さつまいも甘煮)
12(木)	しょうゆラーメン 小松菜入り真珠蒸し (おかかおにぎり)	あんかけうどん 小松菜入り肉団子 パナナ (おかか粥)
13(金)	手作りふりかけごはん かわいいのおろし煮 人参のシリシリ じゃが芋のみそ汁(わかめ) (黒糖蒸しパン)	手作りふりかけごはん かわいいのおろし煮 人参スティック じゃが芋のみそ汁(わかめ) (パンケーキ)
17(火)	ドライカレー キャベツの胡麻マヨネーズあえ わかめスープ(コーン) ヨーグルト ソースかけ (スイートポテト)	軟飯 豚肉と玉ねぎのケチャップ煮 キャベツのごま和え わかめスープ ヨーグルト (さつまいもの甘煮)
18(水)	ごはん 鶏の西京焼き 大根のそぼろ煮 むらくも汁 パナナ (パンケーキ)	軟飯 鶏のみそ煮 大根の煮物 豆腐のすまし汁 パナナ (パンケーキ)
19(木)	ゆかりごはん 豆腐と青菜のチャンプルー かぼちゃのごま和え 大根となめこのみそ汁 (マシュマロフレック)	軟飯 豆腐と青菜の煮物 かぼちゃのごま和え 大根のみそ汁 (ビスケット)
20(金)	五目鶏飯 松風焼き はるさめともやしのソテー 豆腐とわかめのすまし汁 オレンジ (バナナケーキ)	軟飯(人参) 鶏つくね はるさめともやしのソテー 豆腐とわかめのすまし汁 オレンジ (バナナ)
24(火)	食パン かぼちゃコロッケ(焼き) マカロニサラダ 野菜スープ あんず缶 (きなこおはぎ)	食パン かぼちゃそぼろあん マカロニサラダ 野菜スープ(キャベツ) (菜飯粥)
25(水)	ごはん 鮭のみそマヨ焼き ささみサラダ 白菜ときのこのスープ (ミルージュ じゃがいもおやき)	軟飯 鮭のみそ煮 キャベツごま和え 白菜のスープ (じゃがいもおやき)
26(木)	ナポリタン コールスローサラダ 野菜スープ (焼おにぎり)	ナポリタン コールスローサラダ 野菜スープ (お粥(青のり))
27(金)	カレーライス(鶏) ブロッコリーサラダ わんたんスープ りんごゼリー (コーンチーストースト)	軟飯 鶏じゃが ブロッコリーサラダ わんたんスープ (スティックパン)
30(月)	ごはん チンジャオロース かぼちゃの甘煮 中華スープ(にら卵) オレンジ (マカロニきなこ)	軟飯 鶏肉の照り煮 かぼちゃの甘煮 人参スープ オレンジ (マカロニきなこ)

☆完了食より午前のおやつ・3時のおやつに牛乳がつけます。 ☆()は3時のおやつです。

【新米がおいしい理由】

今年は9月中旬頃から、保育園のごはんが新米になります。
 収穫されたばかりの新米はとても新鮮なので「つや」「風味」「粘り」「香り」が最高の状態です。
 古米に比べて水分量が多く、風味豊かで噛めば噛むほど「甘み」と「旨味」を感じることができます。
 よく噛んでおいしいごはんを食べましょう。

