

9 月予定献立表

日	曜日	昼 食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	沖縄そば 魚のフォイル焼き フルーツ	ミルク 雑炊おにぎり	沖縄そば 米	白身魚 豚三枚肉 ミルク	ブロッコリー 冬瓜 パイン	飲む ヨーグルト
2	木	麦ご飯 豚肉の三色巻き 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク 黒糖入りスコーン	米 小麦粉 バター	豆腐 卵 ミルク	南瓜 グリンボール オレンジ	飲む ヨーグルト
3	金	あわご飯 さんまの蒲焼 みそ汁 アーサ入りおからイリチー フルーツ	野菜ジュース きゅうりポリポリ ウインナー	米 じゃが芋 菜種油	さんま おから ウインナー	小松菜 アオサ 梨	飲む ヨーグルト
4	土	もずく丼 清し汁 フルーツ	ミルク なかよしパン	米 パン 菜種油	卵 豚肉 ミルク	もずく 赤緑ピーマン スイカ	飲む ヨーグルト
6	月	麦ご飯 鶏ヨーグルト焼き みそ汁 リヨネーズソテー フルーツ	ミルク くずもち	米 白玉粉 マヨネーズ	鶏肉 ちくわ ミルク	ハンダマ 人参 オレンジ	飲む ヨーグルト
7	火	パン 茄子とトマトのチーズ焼き サラダ 野菜スープ フルーツ	ミルク にらヒラヤーチー	ロールパン 米 オリーブ油	豚肉 チーズ ミルク	茄子 ウンチェー ぶどう	飲む ヨーグルト
8	水	お 弁 当 会	ミルク ツイギー				飲む ヨーグルト
9	木	あわご飯 豆腐田楽 茸とチンゲンの炒め 鶏と冬瓜のお汁 フルーツ	ミルク 紅イモパイ	米 紅芋 菜種油	豆腐 鶏肉 ミルク	チンゲン 冬瓜 オレンジ	飲む ヨーグルト
10	金	あわご飯 レバーの龍田揚げ もずくスープ 鶏とキャベツのサラダ フルーツ	ミルク サブレ バナナ	米 白玉粉 バター	レバー 金時豆 ミルク	ウンチェー もずく スイカ	飲む ヨーグルト
11	土	運 動 会					
13	月	秋野菜とシーフードのカレー フルーツヨーグルト 清し汁	ミルク コーンフレーククッキー	米 里芋 コーンフレーク	白身魚 エビ ヨーグルト	茄子 南瓜 みかん	飲む ヨーグルト
14	火	あわご飯 パパイヤ入り肉だんご フルーツ チンゲンと厚揚げの炒め煮 五目スープ	ミルク 豆腐のスコーン	米 春雨 菜種油	豚肉 絹ごし豆腐 ミルク	パパイヤ チンゲン パイン	飲む ヨーグルト
15	水	冷やし中華 鶏もも唐揚げ フルーツ	ミルク おにぎり	中華めん 米 ごま油	鶏もも肉 卵 ミルク	からし菜 しいたけ オレンジ	飲む ヨーグルト
16	木	あわご飯 魚のもずくあんかけ 南瓜の煮物 みそ汁 フルーツ	ビスケット ミルク オレンジゼリー	米 ビスケット 菜種油	白身魚 豚肉 ミルク	へちま もずく スイカ	飲む ヨーグルト
17	金	カシチー 中身汁 ゴーヤーシブシー ウサチ小 フルーツ	ミルク 紅芋入りサターアングギー	米 小麦粉 菜種油	豚中身 豆腐 ミルク	にがうり きゅうり 青切りみかん	飲む ヨーグルト
18	土	人参にら丼 みそ汁 フルーツ	ミルク レーズンパン	米 麩 菜種油	豚肉 卵 ミルク	人参 にら ぶどう	飲む ヨーグルト
21	火	麦ご飯 オムレツ野菜あん ハンダマのサラダ コーンスープ フルーツ	ミルク ピーナッツバターサンド	米 食パン ピーナッツバター	卵 ささ身 ミルク	ハンダマ 橙ピーマン オレンジ	飲む ヨーグルト
22	水	あわご飯 月見ハンバーグ 和風サラダ みそ汁 フルーツ	ミルク アガラサー	もち米 長いも マヨネーズ	豚肉 きな粉 ミルク	水菜 大根 りんご	飲む ヨーグルト
24	金	お誕生日おめでとう！ メニュー	ミルク プリン	米 ケーキ バター	白身魚 卵 ミルク	南瓜 レタス メロン	飲む ヨーグルト
25	土	固雑炊 みそ汁 フルーツ	ミルク 調理パン	米 パン	豚肉 はんぺん ミルク	人参 昆布 オレンジ	飲む ヨーグルト
27	月	麦ご飯 マーボ豆腐 中華和え スープ フルーツ	ミルク スイートポテト	米 さつま芋 ごま油	豆腐 豚肉 ミルク	トマト 冬瓜 青切りみかん	飲む ヨーグルト
28	火	ご飯 ウンチェーのエビあんかけ 野菜コロッケ 魚のスープ フルーツ	ミルク おから入りパウンドケーキ	米 小麦粉 菜種油	白身魚 おから ミルク	ウンチェー セロリー 梨	飲む ヨーグルト
29	水	茸スパゲティ ブロッコリーのチーズ焼き チンゲンのスープ フルーツ	ミルク おにぎり	スパゲティ 米 オリーブ油	鶏肉 チーズ ミルク	チンゲン マッシュルーム パイン	飲む ヨーグルト
30	木	あわご飯 ゴーヤーの肉巻き レバーサラダ 清し汁 フルーツ	ミルク チョコパン	米 チョコパン マヨネーズ	レバー 豚肉 ヨーグルト	にがうり アオサ オレンジ	飲む ヨーグルト

* 都合によりメニューの変更があります。ご了承ください。

ニャンニャン♪

ぼくは魚が大好きだニャン！ ぼくはよくお魚屋さんをのぞくけど、みんなはのぞいたことあるかニャア？

グルクン、サバ、イワシ、サンマ、ミーバイ、サワラ、カレイ、エーグラー、シーラ、イラブチャー、マンボウ。カンパチ、キビナゴ
どれも沖縄の近くの海でとれるんだよ。豚肉や牛肉よりもタンパク質やカルシウムが多く含まれているよ。

魚のあぶらには、血管に脂肪が溜まらないようにする働きがあり、生活習慣病を防ぐのに良い食べ物なんだ。

ドシドシたべようニャア！！

9 月離乳食予定献立表(期)

日	曜日	朝のおやつ	昼 食	3時のおやつ	材 料 名		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	水	フルーツ	野菜入り煮込みそば 白身魚のチーズ焼き フルーツ ミルク	おろし粥 ミルク	米 沖縄そば	白身魚 豚肉 ミルク	ブロッコリー 冬瓜 パイン
2	気	フルーツ	麦粥 豚肉とインゲンの軟らか煮 人参の白和え みそ汁 フルーツ ミルク	ヨーグルト入りふっくらスコーン ミルク	米 小麦粉	豚肉 豆腐 ヨーグルト	南瓜 グリーンボール オレンジ
3	金	フルーツ	あわ粥 白身魚の煮付け ウカライリチー みそ汁 フルーツ ミルク	茹野菜の型抜き ボーロ ミルク	米 ボーロ	白身魚 おから ミルク	小松菜 人参 梨
4	土	フルーツ	もずく粥 清し汁 フルーツ ミルク	パン粥 ミルク	米	豚肉 卵 ミルク	ピーマン もずく スイカ
6	月	フルーツ	麦粥 鶏のヨーグルトつぶし煮 リヨネーズソテー みそ汁 フルーツ ミルク	くず湯 ミルク	米 かたくり粉	鶏肉 ミルク ヨーグルト	人参 ハンダマ オレンジ
7	火	フルーツ	お粥 トマトと豚肉のチーズ煮 おろし煮 野菜のスープ フルーツ ミルク	ぷるぷるひらやーちー ミルク	米	豚肉 チーズ ミルク	トマト 茄子 パイン
8	水	フルーツ	お 弁 当 会	オートミール ミルク			
9	木	フルーツ	あわ粥 豆腐田楽 チンゲンの煮浸し 冬瓜のお汁 フルーツ ミルク	紅芋の茶巾 ミルク	米 紅芋	豆腐 鶏肉 ミルク	冬瓜 チンゲン オレンジ
10	金	フルーツ	あわ粥 レバーの軟らか煮 ウンチェーのミルク煮 もずくスープ フルーツ ミルク	とろとろ汁粉 ミルク	米 白玉粉	レバー ささ身 ミルク	ウンチェー もずく スイカ
11	土	フルーツ	運 動 会				
13	月	フルーツ	お粥 白身魚と里芋の軟らか煮 みかんヨーグルト 南瓜とレバーの清し汁 ミルク	コーンフレークインミルク ミルク	米 里芋	白身魚 ミルク ヨーグルト	南瓜 茄子 みかん
14	火	フルーツ	あわ粥 煮込みハンバーグ チンゲンのくず煮 野菜スープ フルーツ ミルク	豆腐蒸しカステラ ミルク	米 小麦粉	豚肉 絹ごし豆腐 ミルク	パパイヤ チンゲン パイン
15	水	フルーツ	煮込み中華 ささ身のフルーツソースかけ 二色サラダ フルーツ ミルク	おじや ミルク	米 中華めん	ささ身 卵 ミルク	からし菜 人参 オレンジ
16	木	フルーツ	あわ粥 蒸魚の野菜あんかけ 南瓜の軟らか煮 みそ汁 フルーツ ミルク	マンナ ミルク オレンジゼリー	米 マンナ	白身魚 豚肉 ミルク	南瓜 へちま スイカ
17	金	フルーツ	小豆粥 とろとろ中身汁 ゴーヤーと人参おろし煮 豆腐の含め煮 フルーツ ミルク	紅芋入りふっくら蒸しパン ミルク	米 小麦粉	豆腐 あずき ミルク	にがうり きゅうり 青切みかん
18	土	フルーツ	人参にら粥 みそ汁 フルーツ ミルク	ぼろぼろ雑炊 ミルク	米	豚肉 卵 ミルク	人参 にら ぶどう
21	火	フルーツ	麦粥 ふわふわオムレツの野菜あんかけ ハンダマの煮浸し スープ フルーツ ミルク	人参入りパン粥 ミルク	米 パン	卵 ささ身 ミルク	ハンダマ パプリカ オレンジ
22	水	フルーツ	あわ粥 ひき肉のくず煮 大根の軟らか煮 みそ汁 フルーツ ミルク	しっとりアガラサー ミルク	米 かたくり粉	豚肉 ミルク	大根 水菜 りんご
24	金	フルーツ	お粥 白身魚のトマト煮 マッシュポテト 卵サラダ パンプキンスープ フルーツ ミルク	軟らかスポンジケーキ ミルク	米 ケーキ	白身魚 卵 ミルク	南瓜 レタス メロン
25	土	フルーツ	おじや 清し汁 フルーツ ミルク	卵入りパン粥 ミルク	米 パン	豚肉 煮干し ミルク	人参 ねぎ オレンジ
27	月	フルーツ	麦粥 豆腐のそぼろ煮 ごま和え スープ フルーツ ミルク	スイートポテト ミルク	米 さつま芋	豆腐 豚肉 ミルク	冬瓜 トマト 青切みかん
28	火	フルーツ	お粥 もずく入り炒り卵 ウンチェーの煮浸し 魚のスープ フルーツ ミルク	おからのミルク煮 ミルク	米 コーンフレーク	白身魚 おから ミルク	ウンチェー セロリー 梨
29	水	フルーツ	スープスパゲティ ブロッコリーとチーズのミルク煮 チンゲンのスープ フルーツ ミルク	みそ味噌粥 ミルク	米 スパゲティ	鶏肉 チーズ ミルク	ブロッコリー チンゲン パイン
30	木	フルーツ	あわ粥 みじんゴーヤー卵とじ レバーサラダ 清し汁 フルーツ ミルク	パン粥 ミルク	米 パン	レバー ミルク ヨーグルト	にがうり からし菜 オレンジ

*都合によりメニューの変更があります。ご了承ください。

強い日差しが和らぎ、クーラーの利きが良くなったこの頃です。 離乳食はすすんでいますか？

食欲はいかがですか？ 最近が台風の影響もなく 野菜、くだもの、魚類が店先にたくさん並んでいます。

夏野菜、秋野菜と品数も豊富です。

乳児の食欲や発育に合わせ、無理強いせずゆっくりと離乳食を広げ楽しいひとときにしましょう。