

くじら認定こども園離乳食献立表【9月】

栄養士より

		主食	汁もの	おかず	15時おやつ
1	水	おかゆ	すまし汁	とりの煮物、やさいの煮物	せんべい
2	木	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、キャベツの漬物	おかゆ
3	金	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、さつま芋煮	コーンフレーク煮
4	土	おかゆ	すまし汁	とりとやさいの煮物、かぼちゃ煮	せんべい
5	日				
6	月	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、ほうれん草煮	かぼちゃもち
7	火	おかゆ	すまし汁	とりの煮物、さつま芋煮	にんじん煮
8	水	おかゆ	すまし汁	とうふバーグ、かぼちゃ煮、バナナ	フルーツゼリー
9	木	おかゆ	すまし汁	とりの煮物、やさい煮	マッシュポテト
10	金	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、なすの煮物	ジャムサンド
11	土	おかゆ	すまし汁	マカロニ煮	せんべい
12	日				
13	月	おかゆ	すまし汁	とうふ煮、やさいの煮物	きな粉バナナ
14	火			非常食体験	おかゆ
15	水	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、トマト煮	クッキー
16	木	おかゆ	すまし汁	とりの煮物、にんじん煮	おかゆ
17	金	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、キャベツの煮物	ドラニキ
18	土	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、かぼちゃ煮、ヨーグルト	せんべい
19	日				
20	月			敬老の日	
21	火	おかゆ	すまし汁	とりの煮物、スバゲティー煮	おかゆ
22	水	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、にんじん煮、ヨーグルト	煮込みうどん
23	木			秋分の日	
24	金	おかゆ	すまし汁	とりの煮物、じゃがいも煮	ホットケーキ
25	土	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、かぼちゃ煮	せんべい
26	日				
27	月	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、にんじん煮	ジャムサンド
28	火	おかゆ	すまし汁	とりの煮物、じゃがいも煮	蒸しパン
29	水	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、青菜の煮物、	おかゆ
30	木	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、キャベツの煮物	マッシュポテト

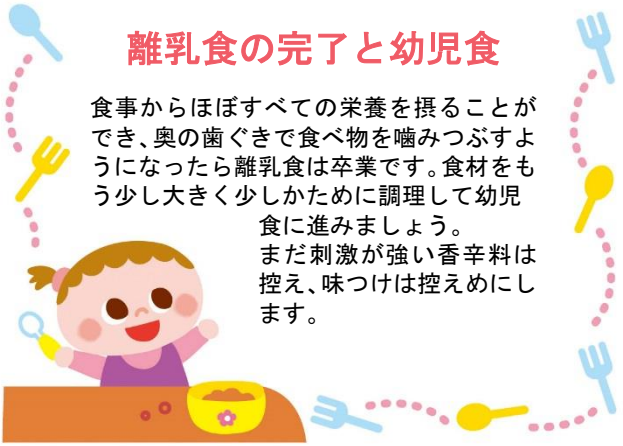
・毎月19日は食育の日。

今月は17日に北欧・ロシアの献立を提供します。北欧諸国は海に面しているため魚介類が豊富にとれます。ノルウェーサーモンはスーパーでよく見かける身近な食材です。湖や森など自然も豊かなため、木の実やきのこ類、じゃがいもを使った料理が多いのが特徴です。カプースタとはロシア料理でキャベツの漬物です。寒い地域なので保存食・発酵食品も家庭でよく作られています。ドラニキはすりおろしたじゃがいもをパンケーキの様に薄く焼いたもので朝ごはんや毎度の食事の主食として食べられます。お楽しみに。

21日は十五夜です。お団子を作りお月見をするのもいいですね。

離乳食の完了と幼児食

食事からほぼすべての栄養を摂ることができ、奥の歯ぐきで食べ物を噛みつぶすようになったら離乳食は卒業です。食材をもう少し大きく少しかために調理して幼児食に進みましょう。まだ刺激が強い香辛料は控え、味つけは控えめにします。



☆都合により献立を変更する場合がございます