

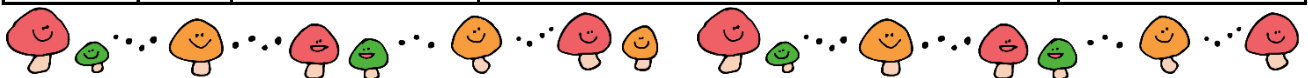


9月

離乳食献立表



日	曜	10時おやつ (後期のみ)	昼食 (中期・後期)	3時おやつ (後期のみ)
1 15	火	バナナ	おかゆ・オクラのスープ なすのそぼろ煮	きな粉プリン
2	水	パイン缶	おかゆ・野菜スープ 鶏ひき肉と豆腐の煮物	なし
3 17	木	ビスケット	おかゆ・みそ汁 鶏ひき肉と野菜のうま煮	クッキー
4 18	金	みかん缶	おかゆ・野菜スープ やわらかハンバーグ	蒸しパン
5 19	土	せんべい	煮込みうどん・バナナ	ちんすこう
7	月	ビスケット	おかゆ・さといものみそ汁 白身魚のムニエル風	おじゃ
8 29	火	キウイフルーツ	おかゆ・清汁 高野豆腐と野菜の含め煮	カップケーキ
9 30	水	せんべい	おかゆ・野菜スープ 鶏ひき肉と野菜のやわらか煮	豆乳プリン
10 24	木	ビスケット	おかゆ・キャベツのみそ汁 鶏ひき肉と野菜のうま煮	じゃがいもの おやき
11 25	金	バナナ	おかゆ・大根のみそ汁 白身魚の煮物	マフィン
12 26	土	せんべい	煮込みうどん・バナナ	おじゃ
14 28	月	もも缶	おかゆ・清汁 白身魚のムニエル風	かぼちゃケーキ
16	水	せんべい	おかゆ・豆腐の清汁 和風ハンバーグ	豆乳プリン



食欲の秋到来！離乳食にも旬の食材を！！

旬の食材は栄養価が高く、その季節を過ごすためにぴったりの栄養を含んでいます。食材の味はおいしく、価格が安いのも魅力のひとつです。旬の食材を使う前に、赤ちゃんが食べられる時期かの確認をしましょう。『新米』は離乳食に取り入れやすいのでおすすめです。粘着力がたかいため、のどに詰まらせないようにしっかりと水分を混ぜて食べさせましょう。『梨』は水分が多いため、すりおろして果汁を絞って与えるのもおすすめです。旬の食材を取り入れて、食欲の秋を楽しみましょう♪

