



9月の離乳食こんだて



2019年度 巻石堂さくら保育園

日	曜日	初期	材 料 名	
		中期		
2	月	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ さつまいも
		5分粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ さつまいも 小松菜
3	火	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 大根
		5分粥 煮魚の野菜あんかけ 野菜スープ	米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 ほうれん草 大根
4	水	芋粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ
		芋粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ かぼちゃ
5	木	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参
		煮込みうどん 煮浸し 野菜スープ	うどん ささみ	きゃべつ 玉葱 人参
6	金	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参
		5分粥 肉豆腐風煮 野菜スープ	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 小松菜
7	土	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参
		5分粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参
9	月	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ
		5分粥 肉じゃが風煮 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ
10	火	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ
		5分粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ
11	水	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも 大根
		5分粥 煮魚 煮浸し 野菜スープ	米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも 大根 ほうれん草
12	木	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ
		パン粥 肉じゃが風煮 野菜スープ	ぱん ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ
13	金	さつまいも粥 野菜ペースト 野菜スープ	米 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも
		さつまいも粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも ほうれん草
14	土	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参
		煮込みうどん 煮浸し 野菜スープ	うどん ささみ	きゃべつ 玉葱 人参
16	月	敬老の日		
17	火	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ
		5分粥 煮魚の野菜あんかけ 野菜スープ	米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ
18	水	人参粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参
		人参粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参
19	木	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参
		煮込みうどん かぼちゃ煮 野菜スープ	うどん ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 かぼちゃ ほうれん草
20	金	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参
		5分粥 肉豆腐風煮 野菜スープ	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参
21	土	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ
		5分粥 肉じゃが風煮 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ
23	月	秋分の日		
24	火	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参
		5分粥 煮魚 煮浸し 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参
25	水	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ
		5分粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ
26	木	豆腐粥 野菜ペースト 野菜スープ	米 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも 大根
		豆腐粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも 大根 小松菜
27	金	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ
		煮込みうどん ジャガイモ煮 野菜スープ	うどん ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ
28	土	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ
		パン粥 ポトフ風煮 野菜スープ	ぱん ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ
30	月	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ
		5分粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ

★食材購入の都合によりメニューを変更させて頂く場合があります。

脳を育てる食生活を

産まれたときの赤ちゃんの脳は400gあります。ヒトをコントロールする働きをするソフトウェア(=前頭葉)の基本は10歳頃までにつくられます。

脳の主原料は、たんぱく質と脂質、エネルギー源は炭水化物です。これらを活用するためのビタミン、ミネラルも必要です。脳に必要な栄養を十分に与える為にも、離乳食のころから、いろいろな食材で、おいしい経験をさせてあげましょう。



涼しくなりましたら、給食サンプルを再開いたします。