



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	後期	材 料 名	
2	月	全粥 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	全粥 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 里芋 ほうれん草 大根
4	水	芋粥 ささみと野菜の煮物 お吸い物の上澄み	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ かぼちゃ
5	木	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 フロッコリー
6	金	全粥 肉豆腐風煮 お味噌汁の上澄み	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 小松菜
7	土	全粥 ささみと野菜の煮物 お吸い物の上澄み	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 なす
9	月	全粥 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	全粥 ささみと野菜の煮物 お味噌汁の上澄み	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ
11	水	全粥 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 おやつ バナナ
12	木	スティックパン 肉じゃが風煮 野菜スープ	パン ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ
13	金	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	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	全粥 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 ささみと野菜の煮物 お味噌汁の上澄み	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 里芋
19	木	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	全粥 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	全粥 肉じゃが風煮 お味噌汁の上澄み	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	全粥 煮魚 煮浸し 野菜スープ	米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 白菜 おやつ スティックぱん
25	水	全粥 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 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 小松菜 大根
27	金	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	スティックパン ポトフ風煮 野菜スープ	パン ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ
30	月	全粥 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

生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

涼しくなりましたら、
給食サンプルを
再開いたします。

