



# 9月の離乳食こんだて



2020年度 磐石堂さくら保育園

日	曜日	初期	材 料 名	
		中期		
1	火	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 ジャガイモ
		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 ジャガイモ かぼちゃ
2	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 大根
		5分粥 煮魚の野菜あんかけ 野菜スープ	米 カレイ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 大根
3	木	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
4	金	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 ほうれん草
5	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
7	月	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
8	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 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
9	水	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 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 ジャガイモ 大根 小松菜
10	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 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
11	金	大根粥 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
		大根粥 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
12	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
14	月	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
		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 さつまいも 小松菜
15	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
16	水	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参
		きゃべつ粥 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 小松菜
17	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
		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
18	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 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
19	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
21~22		<b>敬老の日 秋分の日</b>		
23	水	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 煮浸し 野菜スープ	米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 大根 ほうれん草
24	木	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
25	金	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
26	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	パン ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ
28	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 大根
		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 大根
29	火	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 ほうれん草
30	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 大根
		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 大根 小松菜

★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

涼しくなりましたら、  
給食サンプルを  
再開いたします。

