



9月の離乳食こんだて



2020年度 養石堂さくら保育園

日	曜日	後期	材 料 名	
1	火	豆腐粥 ささみと野菜の煮物 お吸い物の上澄み	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 里芋 じゃが芋 かぼちゃ
2	水	全粥 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 里芋 大根
3	木	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 じゃが芋
4	金	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	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
7	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
8	火	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 じゃが芋
9	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 じゃが芋 大根 小松菜 おやつ バナナ
10	木	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 じゃが芋
11	金	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 さつま芋 小松菜 大根
12	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 もやし
14	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 さつま芋 小松菜 おやつ さつま芋
15	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 じゃが芋
16	水	きゃべつ粥 ささみと野菜の煮物 おみそ汁の上澄み	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 里芋 小松菜
17	木	煮込みうどん じゃが芋煮 野菜スープ	うどん ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋 もやし
18	金	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 じゃが芋
19	土	全粥 ささみと野菜の煮物 おみそ汁の上澄み	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参
21~22	敬老の日 秋分の日			
23	水	全粥 煮魚 煮浸し 五目汁の上澄み	米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 大根 ほうれん草 おやつ スティックパン
24	木	さつま芋粥 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 さつま芋 もやし
25	金	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	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 じゃが芋
28	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 じゃが芋 大根
29	火	人参粥 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 ほうれん草
30	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 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



涼しくなりましたら、
給食サンプルを
再開いたします。

