

令和7年度

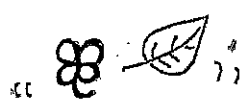
9月

離乳食献立表

今月の目標:手づかみで食べよう

つわぶき園

月	1	29	火	2	16	30	水	3	17	木	4	18	金	5	19	土	6	20
* 粥	白米		* 粥	白米			* 粥	白米		* 粥	白米		* 粥	白米				
* ほうれん草煮物	ほうれん草 人参 しらす だし(かつお・昆布) 塩 しょう油		* じゃがいもおやき	じゃがいも アスパラガス だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油			* トマトシチュー	豚肉 玉ねぎ トマト だし(かつお・昆布) しょう油 塩		* チンゲン菜のとりみ煮	チンゲン菜 白身魚 だし(かつお・昆布) しょう油 片栗粉		* 小松菜煮びたし	小松菜 豚肉 人参 だし(かつお・昆布) しょう油				
* 豚汁	豚肉 南瓜 玉ねぎ だし(かつお・昆布) こうじ味噌		* わかめスープ	豆腐 わかめ 玉ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油			* 野菜サラダ	キャベツ 人参 だし(かつお・昆布) 豆乳 塩 オリーブ油		* 春雨スープ	春雨 もやし キャベツ だし(かつお・昆布) 塩		* 味噌汁	大根 玉ねぎ 豆腐 だし(かつお・昆布) こうじ味噌				
* きなこ粥	米 きな粉		* 梨のコンポート	梨			* じゃがいもの磯風味	じゃがいも 青のり		* 人参グラッセ	人参 オリーブ油		* 焼きバナナ	バナナ				
月	8	22	火	9	水	10	24	木	11	25	金	12	26	土	13	27		
* 粥	白米		* 粥	白米			* 粥	白米		* 粥	白米		* 粥	白米				
* ブロッコリー煮物	ブロッコリー しらす だし(かつお・昆布) しょう油		* 南瓜サラダ	南瓜 きゅうり 豚肉 だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油			* ポトフ	ささみ 玉ねぎ 人参 だし(かつお・昆布) 塩 しょう油		* 鮭とさつまいもの煮物	鮭 さつまいも 玉ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油		* トマト煮	じゃがいも 水煮大豆 トマト だし(かつお・昆布) しょう油				
* 味噌汁	わかめ 玉ねぎ 人参 だし(かつお・昆布) こうじ味噌		* 豆乳スープ	キャベツ 玉ねぎ 人参 だし(かつお・昆布) しょう油			* 春雨サラダ	春雨 きゅうり レタス だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油		* すまし汁	人参 豆腐 玉ねぎ だし(かつお・昆布) 塩		* 豆乳味噌汁	玉ねぎ 小松菜 豆腐 豆乳 だし(かつお・昆布) こうじ味噌				
* さつまいもミルク煮	さつまいも 粉ミルク		* 人参オレンジ煮	人参 オレンジ			* 南瓜茶巾	南瓜		* キャベツやわらか煮	キャベツ 塩 だし(かつお・昆布)		* 人参コンポート	人参				



手づかみで食べて
おいしさ UP↑

モグモグ・ゴックンが上手になって食べられる食材が
増えてきたら、「自分で食べたい」という意欲も出てきます。
食べ物を手で触ったり、あそんだりし始めると
そろそろ手づかみ食べを始める時期。
手で持って食べられるメニューを用意して
口歯練習をしましょう!

まぜて焼くだけ
簡単メニュー

20.16日30日の
レシピです!

① じゃがいものおやき

材料… 茹でて刻んだアスパラガス…大さじ1
④ 茹でてつぶしたじゃがいも…大さじ4
塩 少々
・オリーブ油 小さじ1

作り方… ④の材料をボウルに入れて
まぜ合わせる
↓
食べやすい大きさにまとめる
↓
オリーブ油で焼く

「ステック状の物も
作ってね!!
いろいろな形に
作れることも イイネ!!」

