

9 月予定献立表

日	曜日	昼 食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ	
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1	火	あわご飯 さんまの蒲焼 おからサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク クジムチ	米 あわ 砂糖 醤油 里芋 芋くず みそ マヨネーズ	さんま おから ヨーグルト 煮干し きな粉 ミルク	小松菜 人参 きゅうり サラダ菜 オレンジ	フルーツ	
2	水	旧盆(ウークイ)の為お弁当持参でお願いします。						
3	木	あわご飯 魚のピカタ チンゲンの中華炒め 中華スープ フルーツ	ミロミルク ベイクドポテト	米 あわ 小麦粉 ごま油 じゃが芋 春雨 ミロ バター	白身魚 卵 豆腐 粉チーズ 鶏ガラ ミルク	チンゲン 人参 玉葱 きゅうり 白菜 長ネギ パセリ パイン	フルーツ	
4	金	沖縄そば ゴーヤーの白和え フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	沖縄そば 白みそ 砂糖 塩 醤油 ごま ドレッシング	豚肉 棒かまぼこ 豆腐 豚骨 鶏ガラ ミルク	ゴーヤー 人参 なら ひじき ネギ りんご	フルーツ	
5	土	もずく丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 塩 醤油 三温糖 みそ パン かたくり粉 菜種油	豚肉 卵 ミルク	もずく ピーマン パプリカ にんにく ネギ オレンジ	フルーツ	
7	月	あわご飯 冬瓜のそぼろ煮 山海和え 清し汁 フルーツ	ミルク マフィン(卵抜き)	米 あわ ホットケーキミックス 砂糖 ミロ オリーブ油	豆腐 豚肉 生クリーム 煮干し ミルク	冬瓜 にかうり グリンピース わかめ きゅうり 人参 スイカ	フルーツ	
8	火	あわご飯 グル昆のから揚げ 切り干しサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク フレンチトースト	米 あわ 食パン ごま パン粉 三温糖 菜種油	グル昆 卵 ハム 煮干し ミルク	長命草 小松菜 人参 黄パプリカ 切干大根 きゅうり りんご	フルーツ	
9	水	パン 鶏グラタン レバーサラダ わかめスープ フルーツ	麦茶 みそおにぎり	ロールパン マカロニ じゃが芋 米 塩 醤油 マヨネーズ	鶏肉 豚肉 ベーコン 卵 ヨーグルト レバー ミルク	玉葱 人参 スイートコーン トマト きゅうり わかめ オレンジ	フルーツ	
10	木	納豆ご飯 昆布イリチー 南瓜のじゃこがらめ みそ汁 フルーツ	ミルク ヨーグルトパイ	米 あわ ビスケット 粉砂糖 ストロベリーソース みそ バター	豆腐 豚肉 白す干し 納豆 チキアギ ヨーグルト ミルク	昆布 南瓜 もやし ネギ こんにゃく レモン スイカ	フルーツ	
11	金	島野菜カレー フルーツヨーグルト	ゴーヤーカルピス 焼き芋	米 カレールウ さつま芋 カルピス 塩 醤油 オリーブ油	鶏肉 レバー 鶏ガラ ヨーグルト	ヘチマ 秋長茄子 オクラ ゴーヤー トマト カクテル	フルーツ	
12	土	きつねうどん フルーツ	ミルク 調理パン	うどん 塩 醤油 パン	味付油揚げ ミルク	ネギ わかめ バナナ	フルーツ	
14	月	あわご飯 鯖のみそ煮 豆腐チャンプルー 清汁 フルーツ	ミルク もずく天ぷら	米 あわ 小麦粉 塩 醤油 オリーブ油	鯖 卵 豆腐 煮干し ミルク	小松菜 人参 もやし なら もずく エリンギ パプリカ りんご	フルーツ	
15	火	あわご飯 スタッブドピーマン わかめサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク クリームラスク	米 あわ パン粉 ケチャップ みそ 食パン 菜種油	豚肉 卵 鶏ガラ 生クリーム ミルク	ピーマン 玉葱 人参 へちま エリンギ 長ネギ わかめ トマト オレンジ	フルーツ	
16	水	ご飯 おから春巻き 南蛮サラダ 中華スープ フルーツ	ミルク ジャムサンド	米 春巻きの皮 小麦粉 塩 いちごジャム パン 醤油 ごま油	おから 鶏肉 豆腐 鶏ガラ ミルク	ブロッコリー チンゲン もやし 舞茸 ひじき レタス パイン	フルーツ	
17	木	ご飯 魚のから揚げ マカロニサラダ みそ汁 フルーツ	麦茶 コーンフレーク アイス	米 マカロニ コーンフレーク 小麦粉 塩 バター	白身魚 卵 豆腐 ミルク	わかめ 人参 きゅうり レタス ネギ パセリ りんご	フルーツ	
18	金	誕生会		カルピス パースデーケーキ	米 酢 砂糖 塩 ケーキ 菜種油	卵 鶏肉 絹ごし豆腐 バター 煮干し ミルク	ほうれん草 菊の花びら 絹さや かんぴょう アーサ のり スイカ	フルーツ
19	土	タコライス フルーツ	ミルク 調理パン	米 ケチャップ ソース 砂糖 オリーブ油 パン	合いびき肉 ミルク	レタス トマト 玉葱 パナナ	フルーツ	
23	水	カシナー いなむどうち ゴーヤーチャンプルー スヌイ フルーツ	ミルク 紅芋入りサターアンダギー	もち米 いなむどうち用みそ 酢 米 黒米 紅芋粉 菜種油	豚肉 カステラかまぼこ 豆腐 卵 ミルク	ゴーヤー 人参 たけのこ きゅうり もずく しいたけ こんにゃく オレンジ	フルーツ	
24	木	冷やし中華 鶏のから揚げ フルーツ	ミルク 鮭おにぎり	中華麺 酢 小麦粉 菜種油	鶏肉 卵 ハム 鮭	しいたけ きゅうり 海苔 オレンジ	フルーツ	
25	金	弁当会		ミルク ソーセージのパイロール	パイシート ケチャップ	ウインナー ミルク	フルーツ	
26	土	マーボ秋茄子丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 砂糖 みそ 醤油 パン かたくり粉 ごま油	豆腐 豚肉 ミルク	人参 秋長茄子 舞茸 ネギ りんご	フルーツ	
28	月	あわご飯 鶏照り焼き 肉じゃが 清し汁 フルーツ	ミルク さつまいもの揚げ団子	米 あわ じゃが芋 ごま 白玉粉 塩 砂糖	鶏肉 豆腐 豚肉 ミルク	小松菜 人参 玉葱 しいたけ こんにゃく グリンピース オレンジ	フルーツ	
29	火	あわご飯 魚のレモンソースかけ 秋野菜のソテー みそ汁 フルーツ	ミルク 甘菓子	米 あわ 里芋 押麦 白玉粉 小麦粉 三温糖 オリーブ油	白身魚 ベーコン 油揚げ 煮干し 金時豆 ミルク	秋長茄子 ブロッコリー 人参 レンコン レモン	フルーツ	
30	水	あわご飯 牛肉の三色巻き 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク チンビン	米 あわ 巻き麩 みそ 粉黒糖 菜種油	牛肉 豆腐 チーズ 煮干し ミルク	キャベツ 人参 さやいんげん 南瓜 玉葱 チンゲン スイカ	フルーツ	

ニヤンニヤン♪

ぼくは魚が大好きだニヤン！ ぼくはよくお魚屋さんをのぞくけど、みんなはのぞいたことあるかニヤア？

グル昆、サバ、イワシ、サンマ、ミーバイ、サワラ、カレイ、エーグラー、シーラ、イラブチャー、マンボウ。カンパチ、キビナゴ
どれも沖縄の近くの海でとれるんだよ。豚肉や牛肉よりもタンパク質やカルシウムが多く含まれているよ。

魚のあぶらには、血管に脂肪が溜まらないようにする働きがあり、生活習慣病を防ぐのに良い食べ物なんだ。

ドシドシたべようニヤア！！

9 月 離乳食 予定献立表

日	曜日	後期(かみかみ)	中期(もぐもぐ)	おやつ
				中期 後期
1	火	白身魚の煮付け サラダ菜ときゅうりヨーグルト和え 人参グラッセ チンゲンの清し汁	煮魚のほぐし煮 サラダ菜ときゅうりヨーグルト和え 人参のみじんグラッセ チンゲンの清し汁	黒糖減 よれよれクジモチ 黒糖減 しっとりクジモチ
2	水	旧盆(ウークイ)の為お弁当持参でお願いします。		
3	木	煮魚 チンゲンと人参と豆腐の軟らか煮 白菜と長ネギのスープ	煮魚 チンゲンと人参と豆腐のみじん煮 白菜と長ネギのスープ	つぶし芋 マッシュポテト
4	金	煮込みそば みじんゴーヤーの白和え さつま芋の茶巾	煮込みそば 人参の白和え さつま芋の煮つぶし	雑炊 おじや
5	土	もずく粥(もずく、豚肉、野菜、卵) 清し汁	そば粥(もずく抜き) 清し汁	チーズ・トマト入りパン粥 チーズ・トマトのプチサンド
7	月	冬瓜のそぼろ煮 人参ときゅうりの白和え わかめのみそ汁	軟らか冬瓜のそぼろ煮 人参ときゅうりの白和え わかめのみそ汁	砂糖減よれよれマフィン ふっくらマフィン
8	火	魚のほぐし煮 パプリカと人参ときゅうりのきざみ煮 小松菜の清し汁	魚のほぐし煮 パプリカと人参ときゅうりのみじん煮 小松菜の清し汁	雑炊 プチジャムサンド(ジャムは少なめ)
9	水	鶏と野菜の軟らか煮 さざみレバーサラダ ポテトスープ	みじん切り鶏と野菜の軟らか煮 みじんレバーサラダ ポテトスープ	ぽってり粥 おじや
10	木	豆腐の両面焼き 豚肉と南瓜の軟らか煮 もやしと人参とネギの清し汁	豆腐のチョット両面焼き 豚肉と南瓜のみじん煮 もやしと人参とネギの清し汁	みじんりんごヨーグルト きざみりんごヨーグルト
11	金	鶏肉と島野菜の軟らか煮 わかめのスープ バナナヨーグルト	鶏肉と島野菜の軟らか煮 わかめのスープ	つぶし芋 軟らか焼き芋
12	土	軟らかきつねうどん	軟らかきつねうどん	雑炊 おじや
14	月	白身魚の煮付け 豆腐チャンプルー 水菜の清し汁	煮魚のほぐし煮 豆腐と人参パプリカのみじん煮 水菜のスープ	人参入り蒸しパン 人参入り蒸しパン
15	火	みじん野菜のそぼろ煮 トマトときゅうりのサラダ へちまのみそ汁	みじん野菜のそぼろ煮 トマトときゅうりのサラダ へちまのみそ汁	パンのミルク煮 軟らかプチクリームラスク
16	水	鶏肉と野菜の軟らか煮 ブロッコリーときゅうりのみじん煮 チンゲンのスープ	鶏肉と野菜のぽってり煮 ブロッコリーときゅうりのみじん煮 チンゲンのスープ	雑炊 プチジャムサンド(ジャムは少なめ)
17	木	魚のムニエル マカロニサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	ほぐし魚の炒め煮 みじんきゅうり マカロニと人参のサラダ わかめと豆腐のみそ汁	つぶしコーンフレークインミルク コーンフレークミルク
18	金	人参、絹さや粥 白身魚のほぐし煮 ほうれん草軟らか煮 豆腐の清し汁	人参、絹さや粥 白身魚のほぐし煮 ほうれん草のみじん煮 豆腐の清し汁	スポンジのミルク少々かけ ふっくらスポンジケーキ
19	土	豚肉と野菜の軟らか煮 トマトのスープ	豚肉と野菜のぽってり煮 トマトのスープ	雑炊 おじや
23	水	きざみゴーヤーチャンプルー きゅうりのきざみ煮 たけのこ抜きみじん野菜の豚汁	みじんゴーヤーチャンプルー きゅうりのみじん煮 たけのこ抜きみじん野菜の豚汁	紅芋入りしっとり蒸しパンきざみ 紅芋入りふっくら蒸しパン
24	木	冷やし中華風そうめん 茹でささ身	冷やし中華風そうめん 茹でささ身	鮭粥 鮭粥
25	金	弁当会		雑炊 おじや
26	土	そば粥(舞い茸抜き) 清し汁	ぽってりそば粥(舞い茸抜き) 清し汁	パンのミルク煮 プチジャムサンド(ジャムは少々)
28	月	鶏肉の軟らか煮 こんにやく抜き軟らか肉じゃが 小松菜と豆腐の清し汁	鶏肉のぽってり煮 小松菜と豆腐の清し汁 豚肉とこんにやく抜きみじんじゃが芋	さつま芋のつぶし煮 さつま芋の軟らか煮
29	火	白身魚の煮付け 小松菜の清し汁 茄子、人参、ブロッコリーの軟らか煮	白身魚のほぐし煮 小松菜の清し汁 茄子、人参、ブロッコリーのみじん煮	りんごのコンポートきざみ りんごのコンポート
30	水	牛肉とチーズの三色煮 きざみ豆腐チャンプルー チンゲンの清し汁	人参とさやいんげんのチーズ煮 みじん豆腐チャンプルー チンゲンの清し汁	しっとり蒸しパン ふっくら蒸しパン

☆ 主食(全粥 7倍粥 10倍粥)とフルーツとミルクが紙面上 省かれています。

ニャンニャン♪

ぼくは魚が大好きだニャン！ ぼくはよくお魚屋さんをのぞくけど、みんなはのぞいたことあるかニャア？

グルクン、サバ、イワシ、サンマ、ミーバイ、サワラ、カレイ、エーグワ、シーラ、イラブチャー、マンボウ。カンパチ、キビナゴ
どれも沖縄の近くの海でとれるんだよ。豚肉や牛肉よりもタンパク質やカルシウムが多く含まれているよ。

魚のあぶらには、血管に脂肪が溜まらないようにする働きがあり、生活習慣病を防ぐのに良い食べ物なんだ。

ドシドシたべようニャア！！