



9月給食だより



(離乳中期)

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)
			主にかたをつくるもの	主にかたの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
2	月	白身魚の照り煮 人参の甘煮 7倍がゆ 味噌汁	白系たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 人参・だし昆布 ほうれん草・だし昆布	砂糖・でん粉 砂糖・でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	おかかうどん
3	火	かぼちゃのそぼろ煮 蒸しブロッコリー 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	かぼちゃ・玉ねぎ・だし昆布 ブロッコリー キャベツ・人参・だし昆布	 米(国産)	醤油 塩	青のりおじや
4	水	鶏ささみの柔らか煮 大豆のつぶし煮 7倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 大豆 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・だし昆布 人参・だし昆布 だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麩・里芋	醤油 醤油	野菜のパンがゆ
5	木	鶏野菜うどん 蒸しかぼちゃ バナナ	鶏ひき肉(ささみ)	キャベツ・人参・だし昆布 かぼちゃ バナナ	うどん・でん粉	醤油	さつま芋のおかゆ
6	金	豆腐のそぼろ煮 白菜の磯煮 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)・豆腐	人参・だし昆布 白菜・だし昆布・あおさのり ほうれん草・玉ねぎ・だし昆布	砂糖 でん粉 米(国産)	醤油 醤油 塩	マカロニのミルク煮
9	月	白身魚の治部煮 きゅうりの納豆和え 7倍がゆ 味噌汁	白系たら 納豆 赤みそ・白みそ	だし昆布 きゅうり・だし昆布 大根・人参・だし昆布	でん粉・砂糖 米(国産)	醤油 醤油	きなこのおかゆ
10	火	鶏ささみの柔らか煮 きゅうりと人参の煮浸し 7倍がゆ スープ	鶏ささみ	玉ねぎ・キャベツ・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布 白菜・ブロッコリー・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 醤油 塩	おかかうどん
11	水	豆腐の野菜あんかけ 里芋の旨煮 7倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ・白みそ	きゅうり・人参・だし昆布 だし昆布 もやし・だし昆布	でん粉 里芋 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	マカロニのスープ煮
12	木	じゃが芋のそぼろ煮 蒸しかぼちゃ 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	人参・だし昆布 かぼちゃ 玉ねぎ・ブロッコリー・だし昆布	じゃが芋 米(国産)	醤油 塩	野菜のパンがゆ
13	金	しらすのあんかけうどん 大根の磯煮 バナナ	しらす	玉ねぎ・小松菜・だし昆布 大根・だし昆布・あおさのり バナナ	うどん・砂糖・でん粉 でん粉	醤油 醤油	里芋のおかゆ
17	火	ツナじゃが ブロッコリーの煮浸し 7倍がゆ すまし汁	かつおフレーク	人参・だし昆布 ブロッコリー・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	じゃが芋 でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油 醤油・塩	味噌おじや
18	水	白身魚の彩り煮 さつま芋の旨煮 7倍がゆ 味噌汁	白系たら 赤みそ・白みそ	ピーマン・人参・だし昆布 だし昆布 玉ねぎ・キャベツ・だし昆布	砂糖・でん粉 さつま芋・でん粉 米(国産)	醤油 醤油	しらすうどん
19	木	鶏ささみの味噌煮 じゃが芋の旨煮 7倍がゆ すまし汁	鶏ささみ・白みそ	きゅうり・人参・だし昆布 だし昆布 ほうれん草・だし昆布	砂糖 じゃが芋 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油・塩	きなこパンがゆ
20	金	しらすと野菜のうどん 人参の甘煮 キャベツと胡瓜のおかか和え	しらす かつお節	ピーマン・玉ねぎ 人参・だし昆布 キャベツ・きゅうり	うどん 砂糖・でん粉	だし・醤油 醤油 醤油	青のりおじや
24	火	白身魚の照り煮 小松菜の納豆和え 7倍がゆ 味噌汁	白系たら 納豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 小松菜・だし昆布 大根・人参・だし昆布	砂糖・でん粉 米(国産)	醤油 醤油	人参のおかゆ
25	水	鶏そぼろと野菜のあんかけ丼 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 ブロッコリー キャベツ・だし昆布	米(国産)・でん粉 おつゆ麩	醤油 醤油	野菜のパンがゆ
26	木	鶏味噌うどん ほうれん草と玉ねぎのお浸し フルーツ(バナナ)	鶏ひき肉(ささみ)・白みそ	大根・人参・だし昆布 ほうれん草・玉ねぎ バナナ	うどん・でん粉 でん粉	醤油 醤油	しらすがゆ
27	金	鶏塩おじや 蒸しじゃが芋 スープ	鶏ひき肉(ささみ)	ブロッコリー・人参・だし昆布 玉ねぎ・キャベツ・だし昆布	米(国産) じゃが芋	醤油 塩	野菜うどん
30	月	白身魚と人参のみそ煮 里芋の煮物 7倍がゆ すまし汁	白系たら・赤だしみそ	人参・だし昆布 だし昆布 ほうれん草・玉ねぎ・だし昆布	砂糖・でん粉 里芋 米(国産)	醤油 醤油 醤油・塩	野菜おじや

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。