

令和5年 9月分 離乳食献立表

晴見保育園

日	曜	モグモグ移行期(前期)	モグモグ期(中期)		カミカミ期(後期)	
		午 前 (10:00)	午 前 (10:00)	午 後 (14:00)	午 前 (10:00)	午 後 (14:00)
1日	金	10倍粥 魚と野菜のマッシュ すまし汁	7倍粥 魚の野菜あんかけ こふき芋 すまし汁	わかめ7倍粥 鶏の塩こうじ煮 野菜煮 味噌汁	5倍粥 魚の野菜あんかけ こふき芋 すまし汁	わかめ5倍粥 鶏の塩こうじ煮 野菜煮 味噌汁
15日				7倍粥 肉団子の煮物 野菜煮 味噌汁		5倍粥 肉団子の煮物 野菜煮 味噌汁
29日				ビビンバ風7倍粥 南瓜の煮物 味噌汁		ビビンバ風5倍粥 南瓜の煮物 味噌汁
2日	土	10倍粥 豆腐と野菜のマッシュ 野菜スープ	7倍粥 豆腐の野菜あんかけ 野菜煮 野菜スープ	にゅうめん 野菜煮 棒チーズ	5倍粥 豆腐の野菜あんかけ スティック野菜 野菜スープ	にゅうめん 野菜煮 棒チーズ
16日				五目うどん煮 南瓜のそぼろ煮 棒チーズ		五目うどん煮 南瓜のそぼろ煮 棒チーズ
30日				肉うどん煮 ブロッコリーの煮物 棒チーズ		肉うどん煮 ブロッコリーの煮物 棒チーズ
4日	月	きなこ10倍粥 魚と野菜のマッシュ だし汁	きなこ7倍粥 魚のコーン煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	きのこ7倍粥 鶏肉の煮物 野菜煮 すまし汁	きなこ5倍粥 魚のコーン煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	きのこ5倍粥 鶏肉の煮物 野菜煮 すまし汁
5日	火	10倍粥 魚と野菜のマッシュ だし汁	にゅうめん 魚の野菜あんかけ 野菜煮	ゆかり7倍粥 豆腐の煮物 野菜煮 味噌汁	にゅうめん 魚の野菜あんかけ スティック野菜	ゆかり5倍粥 豆腐の煮物 野菜煮 味噌汁
19日				7倍粥 ひき肉のカレー煮 春雨煮 スープ		5倍粥 ひき肉のカレー煮 春雨煮 スープ
6日	水	10倍粥 豆腐と野菜のマッシュ 野菜スープ	7倍粥 豆腐の野菜あんかけ さつま芋の甘煮 野菜スープ	なすのスパゲティー煮 野菜煮 スープ	5倍粥 豆腐の野菜あんかけ さつま芋の甘煮 野菜スープ	なすのスパゲティー煮 野菜煮 スープ
20日				鶏南蛮うどん煮 大根の煮物 棒チーズ		鶏南蛮うどん煮 大根の煮物 棒チーズ
7日	木	10倍粥 豆腐と野菜のマッシュ すまし汁	7倍粥 茜豆腐 野菜煮 すまし汁	パン粥 鶏のピカタ煮 野菜煮 スープ	5倍粥 茜豆腐 スティック野菜 すまし汁	トースト 鶏のピカタ煮 野菜煮 スープ
21日				パン粥 ミートローフ煮 野菜煮 スープ		トースト ミートローフ煮 野菜煮 スープ
8日	金	10倍粥 魚と野菜のマッシュ だし汁	7倍粥 ハンバーグ煮 人参グラッセ 味噌汁	7倍粥 魚の味噌煮 野菜煮 すまし汁	5倍粥 ハンバーグ 人参グラッセ 味噌汁	5倍粥 さばの味噌煮 野菜煮 すまし汁
22日				7倍粥 厚揚げの煮物 野菜煮 スープ		5倍粥 厚揚げの煮物 野菜煮 スープ
9日	土	10倍粥 豆腐と野菜のマッシュ すまし汁	7倍粥 豆腐のトマト煮 野菜煮 すまし汁	肉みそうどん煮 さつま芋の煮物 棒チーズ	5倍粥 豆腐のトマト煮 スティック野菜 すまし汁	肉みそうどん煮 さつま芋の煮物 棒チーズ
11日	月	ほうれん草10倍粥 魚のマッシュ 野菜スープ	ほうれん草7倍粥 魚の野菜あんかけ こふき芋 野菜スープ	7倍粥 豆腐の中華煮 ブロッコリーのおかか煮 スープ	ほうれん草5倍粥 魚の野菜あんかけ こふき芋 野菜スープ	5倍粥 豆腐の中華煮 ブロッコリーのおかか煮 スープ
25日				7倍粥 れんこんハンバーグ煮 小松菜の煮物 味噌汁		5倍粥 れんこんハンバーグ煮 小松菜の煮物 味噌汁
12日	火	10倍粥 豆腐のマッシュ すまし汁	パン粥 肉団子の野菜あんかけ 野菜煮 すまし汁	7倍粥 チンジャオロース煮 野菜煮 味噌汁	トースト 肉団子の野菜あんかけ スティック野菜 すまし汁	5倍粥 チンジャオロース煮 野菜煮 味噌汁
26日				さつま芋7倍粥 魚のちゃんちゃん煮 野菜煮 スープ		さつま芋5倍粥 鮭のちゃんちゃん煮 野菜煮 スープ
13日	水	10倍粥 豆腐のマッシュ だし汁	7倍粥 豆腐と野菜のあんかけ 野菜煮 味噌汁	きこり風ペンネ煮 野菜煮 スープ	5倍粥 豆腐と野菜のあんかけ スティック野菜 味噌汁	きこり風ペンネ煮 野菜煮 スープ
27日				タンメン風うどん煮 じゃが芋のそぼろ煮 棒チーズ		タンメン風うどん煮 じゃが芋のそぼろ煮 棒チーズ
14日	木	10倍粥 魚と野菜のマッシュ だし汁	7倍粥 魚の野菜あんかけ かぼちゃの煮物 味噌汁	パン粥 鶏のパン粉煮 野菜煮 スープ	5倍粥 魚の野菜あんかけ かぼちゃの煮物 味噌汁	トースト 鶏のパン粉煮 野菜煮 スープ
28日				パン粥 豆乳シチュー 人参の煮物		トースト 豆乳シチュー 人参の煮物

離乳食は“薄味を心がけましょう”とお伝えしています。

前期食は素材そのものの味を知る大事な時期なので味付けはしません。

中期食、後期食はお醤油ならほんの数滴程度です。大人が味見をしても「ん？味するかな？」で十分です。

完了期食でも調味料は味付けではなく、風味程度で大丈夫です。

また大人の食事からとりわけるときは味をつける前に分けて別々に味付けして下さいね。

