

9月離乳食献立表



<調理方法について>

・子どもがおいしく食べやすく調理することを基本に考えたいと思います。

野菜類は大きく切って
煮汁を十分に含ませます。



初期： 柔らかく煮たものをすりつぶし、煮汁でのぼす。
中期： 柔らかく煮たものを粗くつぶし、煮汁でのぼす。
柔らかく煮たものを手づかみができる大きさに与える。

※ 事情により一部献立が変更する場合があります。ご了承の程よろしく申し上げます。

また、離乳食の進み具合は個人差がありますので、そのお子様に合った形で進めさせていただきます。

※ 給食と同じ献立には★マークを付けています。

八尾市こども若者部こども施設運営課

| | 初期 | | | 中期・後期 | | | 補食 |
|-----------|---|--|---|--|--|---|---|
| 2 (月) | おかゆ | 魚と野菜煮 白身魚 きゃべつ たまねぎ | にんじんペースト にんじん | おかゆ | 魚と野菜煮 白身魚 きゃべつ たまねぎ | にんじんグラッセ にんじん 油 | じゃがバター じゃが芋、バター |
| 3 (火) | じゃこ入りそうめん そうめん じゃこ チンゲン菜 たまねぎ にんじん | ブロッコリーのペースト ブロッコリー | じゃこ入りそうめん そうめん じゃこ チンゲン菜 たまねぎ にんじん | ブロッコリーのつぶし煮 ブロッコリー | | | そうすい ごはん、にんじん チンゲン菜 |
| 4 (水) | おかゆ | 魚のあんかけ 白身魚 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉 | かぼちゃのマッシュ かぼちゃ | おかゆ | 魚のあんかけ 白身魚 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉 | かぼちゃの角煮 かぼちゃ | あべ川寒天 粉寒天、きな粉 |
| 5 (木) | おかゆ | じゃこのあんかけ じゃこ はくさい たまねぎ にんじん かたくり粉 | じゃが芋のマッシュ じゃが芋 | おかゆ | じゃこのあんかけ じゃこ はくさい たまねぎ にんじん かたくり粉 | じゃが芋の角煮 じゃが芋 | ★にんじんとりんごのゼリー ゼリー にんじんジュース りんごジュース |
| 6 (金) | おかゆ | ペースト煮 高野豆腐 | ベトベト煮 きゃべつ たまねぎ にんじん | おかゆ | 呉汁 ゆで大豆 かたくり粉 | やわらか煮 きゃべつ たまねぎ にんじん | むしパン 小麦粉、バター 牛乳 |
| 7 (土) | 魚がゆ おかゆ 白身魚 | とろとろ煮 こまつ菜 たまねぎ にんじん かたくり粉 | | 魚がゆ おかゆ 白身魚 | とろとろ煮 こまつ菜 たまねぎ にんじん かたくり粉 | | アンパンマンのベビーせんべい |
| 9 (月) | おかゆ | じゃこと野菜煮 じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん | ポテトスープ じゃが芋 かたくり粉 | おかゆ | じゃこと野菜煮 じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん | ポテトスープ じゃが芋 かたくり粉 | ★わらびもち わらび粉、きな粉 |
| 10 (火) | おかゆ | ペースト煮 高野豆腐 | ベトベト煮 はくさい たまねぎ にんじん | おかゆ | きざみ煮 高野豆腐 | やわらか煮 はくさい たまねぎ にんじん | ふうラスク ふ、バター |
| 11 (水) | おかゆ | 魚のあんかけ 白身魚 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉 | りんご煮 りんご | おかゆ | 魚のあんかけ 白身魚 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉 | りんご煮 りんご | さつま芋スティック さつま芋、油 |
| 12 (木) | つぶしそうめん そうめん きゃべつ たまねぎ にんじん | 豆腐ペースト 豆腐 | | 煮込みそうめん そうめん きゃべつ たまねぎ にんじん | 煮奴 豆腐 | | ごまクッキー 小麦粉、バター 牛乳、白ごま、油 |
| 13 (金) | おかゆ | 魚入りマッシュ 白身魚 じゃが芋 | とろとろ煮 チンゲン菜 たまねぎ にんじん かたくり粉 | おかゆ | 魚のおやき 白身魚 じゃが芋 かたくり粉 油 | とろとろ煮 チンゲン菜 たまねぎ にんじん かたくり粉 | 牛乳寒天 牛乳、粉寒天 |
| 14 (土) | じゃこ入りおじや おかゆ じゃこ ブロッコリー たまねぎ | にんじんペースト にんじん | | じゃこ入りおじや おかゆ じゃこ ブロッコリー たまねぎ | にんじんグラッセ にんじん 油 | | ★マカロニあべ川 ツイストマカロニ きな粉 |

| | 初期 | | | 中期・後期 | | | 補食 |
|-----------|--|--|---|--|--|---|--|
| 17 (火) | おかゆ | 魚ペースト 白身魚 | とろとろ煮 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉 | おかゆ | 魚のほぐし煮 白身魚 | とろとろ煮 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉 | スイートポテト さつまいも、牛乳 |
| 18 (水) | おかゆ | 豆腐のすり流し 豆腐 かたくり粉 | ベトベト煮 ほうれん草 たまねぎ にんじん | おかゆ | 豆腐のソテー 豆腐 油 | やわらか煮 ほうれん草 たまねぎ にんじん | 上新粉クッキー 上新粉、小麦粉 レーズン、油 |
| 19 (木) | じゃこ入りそうめん そうめん じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん | じゃが芋のマッシュ じゃが芋 | | じゃこ入りそうめん そうめん じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん | じゃが芋の角煮 じゃが芋 | | そうすい ごはん、にんじん きゃべつ |
| 20 (金) | おかゆ | ペースト煮 高野豆腐 | とろとろ煮 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉 | おかゆ | きざみ煮 高野豆腐 | とろとろ煮 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉 | ★豆腐スコーン 豆腐、小麦粉 牛乳、バター いちごジャム |
| 21 (土) | しらすがゆ おかゆ じゃこ | ベトベト煮 チンゲン菜 たまねぎ にんじん | | しらすがゆ おかゆ じゃこ | やわらか煮 チンゲン菜 たまねぎ にんじん | | ★じゃが芋のおやき じゃが芋、にんじん かたくり粉、白ごま (ソースなし) |
| 24 (火) | おかゆ | じゃこのあんかけ じゃこ きゃべつ たまねぎ かたくり粉 | にんじんペースト にんじん | おかゆ | じゃこのあんかけ じゃこ きゃべつ たまねぎ かたくり粉 | にんじんグラッセ にんじん 油 | じゃが芋の煮ころがし じゃが芋 |
| 25 (水) | おかゆ | 豆腐と野菜煮 豆腐 フロッコリー たまねぎ にんじん | さつまいもスープ さつまいも かたくり粉 | おかゆ | 豆腐と野菜煮 豆腐 フロッコリー たまねぎ にんじん | さつまいもスープ さつまいも かたくり粉 | チーズビスケット 小麦粉 ビビチーズ バター、牛乳、油 |
| 26 (木) | つぶしそうめん そうめん きゃべつ たまねぎ にんじん | ちりめん煮 じゃこ ふ | | 煮込みそうめん そうめん きゃべつ たまねぎ にんじん | ちりめん煮 じゃこ ふ | | かたくり粉のきな粉かけ かたくり粉、きな粉 |
| 27 (金) | おかゆ | ペースト煮 高野豆腐 | ベトベト煮 こまつ菜 たまねぎ にんじん | おかゆ | 呉汁 ゆで大豆 かたくり粉 | やわらか煮 こまつ菜 たまねぎ にんじん | 煮りんご りんご |
| 28 (土) | あけぼのがゆ おかゆ にんじん | 魚のあんかけ 白身魚 はくさい たまねぎ かたくり粉 | | あけぼのがゆ おかゆ にんじん | 魚のあんかけ 白身魚 はくさい たまねぎ かたくり粉 | | アンパンマンのベビーせんべい |
| 30 (月) | おかゆ | 豆腐ペースト 豆腐 | とろとろ煮 チンゲン菜 たまねぎ にんじん かたくり粉 | おかゆ | 煮奴 豆腐 | とろとろ煮 チンゲン菜 たまねぎ にんじん かたくり粉 | レーズン入りビスケット 小麦粉、バター レーズン、油 |

