



9月 予定献立表 (3群) 離乳食



日	曜日	献立名		材料名		
		昼食	間食2	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
2	月	軟飯 白身魚の煮物 じゃがいもおやき	きなこパン	豆腐、きな粉、大豆	精白米、じゃがいも、片栗粉、食パン、無塩バター、グラニュー糖	にんじん、キャベツ、コーン、ほうれんそう
3	火	わかめにゆうめん 白身魚のトマト煮 バナナ	キャベツのおやき	すけとうだら	うどん、砂糖、薄力粉	きゅうり、わかめ、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、バナナ、キャベツ
4	水	食パン 鶏肉のトマト煮 野菜スープ	おかかおにぎり	鶏肉、かつお節	食パン、薄力粉、精白米、ごま油	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、トマト缶、ブロッコリー、にんじん、ねぎ
5	木	軟飯 鶏肉のやわらか煮 大根の味噌煮	きなこ蒸しパン	鶏肉、牛乳、きな粉	精白米、薄力粉	たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、だいこん
6	金	軟飯 麻婆茄子 えのきと青梗菜のスープ	ホットケーキ	ぶたひき肉、牛乳	精白米、片栗粉、薄力粉、砂糖、油	なす、ねぎ、もやし、えのきたけ、チンゲンサイ
9	月	しらすごはん じゃがいもおやき 小松菜の味噌汁	あべかわマカロニ	しらす、かつお節、ツナ缶、きな粉	精白米、じゃがいも、片栗粉、油、麩、砂糖	こまつな、もやし、にんじん
10	火	軟飯 ツナじゃが 豆腐の味噌汁	バナナパンケーキ	ツナ缶、豆腐、牛乳	精白米、じゃがいも、油、砂糖、ホットケーキミックス	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、こまつな、ねぎ、バナナ
11	水	食パン 鮭のトマト煮 にんじんグラッセ	じゃこおにぎり	鮭、しらす	無塩バター、砂糖、精白米	たまねぎ、キャベツ、コーン、にんじん
12	木	あんかけうどん もやしのナムル ワンタンスープ	きなこパン	ぶたひき肉、きな粉	うどん、砂糖、片栗粉、ごま油、しゅうまいの皮、食パン、無塩バター	にんじん、もやし、ねぎ、コーン、ほうれんそう、チンゲンサイ
13	金	軟飯 じゃがいもおやき 野菜の味噌汁	まんまるおさつ	ぶたひき肉	精白米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、さつまいも	ごぼう、たまねぎ、にんじん
17	火	軟飯 白身魚の煮物 じゃがいもの味噌汁	煮込みうどん	すけとうだら、牛乳	精白米、ごま油、砂糖	こまつな、えのきたけ、にんじん
18	水	食パン ポークビーンズ きのこサラダ・バナナ	じゃこおにぎり	ぶたひき肉、だいず、牛乳	食パン、じゃがいも、油、砂糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ぶなしめじ、コーン、バナナ
19	木	さつまいもごはん 豆腐ハンバーグ キャベツの味噌汁	ホットケーキ	鶏肉、豆腐、牛乳	さつまいも、ごま、精白米、油、薄力粉、砂糖	たまねぎ、ねぎ、なめこ、キャベツ、こまつな

20	金	軟飯 麻婆豆腐 白菜と春雨のスープ	あべかわマカロニ	木綿豆腐, ぶたひき肉, きな粉	精白米, 油, 片栗粉, ごま, 砂糖, はるさ め, マカロニ	ねぎ, きゅうり, わか め, もやし, コーン, はくさい, にんじん, たまねぎ
24	火	軟飯 鮭の味噌煮 野菜スープ	きなこおはぎ	鮭, きな粉	精白米, 砂糖	キャベツ, たまねぎ, にんじん, えのきた け, こまつな, もや し, はくさい
25	水	食パン 白身魚のトマト煮 ブロッコリーとにんじんの煮物	焼うどん	まがれい, かつお節	食パン, じゃがいも, 片栗粉, 油, うどん	ほうれんそう, にんじ ん, たまねぎ, ブロッ コリー, キャベツ, ピーマン
26	木	軟飯 中華煮 大根の味噌煮	さつまいもおやき	豆腐	精白米, 砂糖, 片栗 粉, さつまいも	チンゲンサイ, にんじ ん, しいたけ, ねぎ, だいこん
27	金	肉みそスパゲッティ にんじんツナサラダ しいたけとえのきの野菜スープ	ヨーグルト蒸しパン	ぶたひき肉, ツナ缶, ヨーグルト	スパゲッティ, 片栗 粉, 薄力粉, 砂糖	にんじん, たまねぎ, もやし, グリンピー ス, しいたけ, はくさ い, えのきたけ
30	月	ひじきごはん かじきと大豆のあまから煮 小松菜の味噌汁	あべかわマカロニ	まかじき, だいず	精白米, 油, 片栗粉, 砂糖, 麩, マカロニ	なす, たまねぎ, こま つな

離乳食でアレルギー症状が出たら

離乳食を食べたあとに、じんましんや下痢、おう吐などのアレルギー症状が出た場合は、すぐに、小児科を受診しましょう。赤ちゃんの成長のためには、バランスよく栄養をとることが大切です。自己判断で食事制限を行わず、離乳食は医師の指示に従って進めるようにします。

なお、アレルギー反応が出たときに原因が特定できるよう、初めての食材は単品で与えるようにしましょう。

- ※行事、材料の都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
- ※離乳食の給食の見本をホームページにて公開してあります。どうぞご自由にご覧ください。
- ※午前のおやつは乳児クラスのみです。牛乳を提供します。
- ※延長保育ではコープみらいのおやつを提供します。
- ※乳児は個々の段階に応じたメニューになります。
- ※食物アレルギーをお持ちのお子さんなども乳児同様、別途、医師の指示に応じたメニューになります。

手づかみ食べをしっかりとさせましょう

10か月ごろになると、食べ物を手づかみで食べようとする赤ちゃんが増えてきます。手づかみ食べは、「自分で食べる」ことのスタートですから、積極的にさせたいもの。ゆでたにんじんやトーストなどをスティック状に切ったもの、ひと口大のおにぎりやおやきなど、手づかみしやすいメニューを用意しましょう。手づかみ食べをしっかりとさせることで、自分で食べる意欲が育ちます。

離乳食の完了と幼児食

食事からほぼすべての栄養を摂ることができ、奥の歯ぐきで食べ物を噛みつぶすようになったら離乳食は卒業です。食材をもう少し大きく少しかために調理して幼児食に進みましょう。

まだ刺激が強い香辛料は控え、味つけは控えめにします。

