



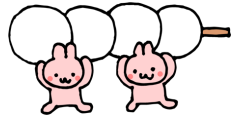
9月のこんだて

曜日	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金
日にち	1	2	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
行事													
午前おやつ	献立 せんべい	せんべい	せんべい	蒸し芋	せんべい	バナナ (捕食)	せんべい	せんべい	せんべい	蒸し芋	せんべい	バナナ (捕食)	せんべい
昼食	献立 おかゆ 豆腐の柔らか煮 野菜の柔らか煮 だしスープ	おかゆ 野菜の柔らか煮 だしスープ	おかゆ ツナの出汁煮 野菜の柔らか煮 だしスープ	おかゆ ささみの柔らか煮 野菜の柔らか煮 だしスープ	おかゆ 白身魚の柔らか煮 野菜の柔らか煮 だしスープ	おかゆ 鶏そぼろの柔らか煮 野菜の柔らか煮 だしスープ	おかゆ 豆腐の柔らか煮 野菜の柔らか煮 だしスープ	おかゆ 野菜の柔らか煮 だしスープ	おかゆ ツナの出汁煮 野菜の柔らか煮 だしスープ	おかゆ ささみの柔らか煮 野菜の柔らか煮 だしスープ	おかゆ 白身魚の柔らか煮 野菜の柔らか煮 だしスープ	おかゆ 鶏そぼろの柔らか煮 野菜の柔らか煮 だしスープ	おかゆ 豆腐の柔らか煮 野菜の柔らか煮 だしスープ
	食材 精白米 絹ごし豆腐 にんじん ほうれんそう たまねぎ さつまいも かつおだし	精白米 ブロッコリー じゃがいも にんじん かつおだし	精白米 まぐろ缶詰 にんじん ブロッコリー キャベツ じゃがいも かつおだし	精白米 鶏ささみ かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ほうれんそう たまねぎ 西洋かぼちゃ	精白米 まだら かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ブロッコリー じゃがいも	精白米 鶏ひき肉 かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ほうれんそう たまねぎ さつまいも	精白米 絹ごし豆腐 にんじん ブロッコリー じゃがいも かつおだし	精白米 まぐろ缶詰 (水煮) にんじん ほうれんそう たまねぎ さつまいも かつおだし	精白米 鶏ささみ かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ブロッコリー キャベツ じゃがいも	精白米 まだら かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ほうれんそう たまねぎ 西洋かぼちゃ	精白米 鶏ひき肉 かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ブロッコリー じゃがいも	精白米 絹ごし豆腐 にんじん ほうれんそう たまねぎ さつまいも かつおだし	
午後おやつ	献立 野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや

*材料などの都合により献立内容を変更する場合があります

初期

おかゆ
だしスープ
野菜ペースト



中期

おかゆ だしスープ
タンパク質のおかず
野菜のおかず



後期

おかゆ だしスープ 手づかみ野菜
タンパク質のおかず (みそ、しょうゆなどで風味づけ)



新しい食材
アーサ・えのき
を使用予定です♪



9月のこんだて

曜日	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土
日にち	16	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30
行事				お弁当会									
午前おやつ	献立 せんべい		蒸し芋	せんべい	バナナ (捕食)	せんべい		せんべい	蒸し芋	せんべい	バナナ (捕食)	せんべい	せんべい
昼食	献立 おかゆ 野菜の柔らかか煮 だしスープ	敬老の日 	おかゆ ささみの柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ	         	おかゆ 鶏そぼろの柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ	おかゆ 豆腐の柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ	秋分の日 	おかゆ ツナの出汁煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ	おかゆ ささみの柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ	おかゆ 白身魚の柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ	おかゆ 鶏そぼろの柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ	おかゆ 豆腐の柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ	おかゆ 野菜の柔らかか煮 だしスープ
	食材		精白米 フロコリー じゃがいも にんじん かつおだし	精白米 鶏ささみ かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ほうれんそう たまねぎ 西洋かぼちゃ	精白米 鶏ひき肉 かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん フロコリー じゃがいも ほうれんそう たまねぎ さつまいも	精白米 絹ごし豆腐 にんじん フロコリー じゃがいも かつおだし		精白米 まぐろ缶詰 (水煮) にんじん フロコリー キャベツ じゃがいも かつおだし	精白米 鶏ささみ かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ほうれんそう たまねぎ 西洋かぼちゃ	精白米 またら かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん フロコリー じゃがいも	精白米 鶏ひき肉 かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ほうれんそう たまねぎ さつまいも	精白米 絹ごし豆腐 にんじん フロコリー じゃがいも かつおだし	精白米 フロコリー じゃがいも にんじん かつおだし
午後おやつ	献立 野菜おじや		野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや		野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや

☆1才~1才6ヶ月ごろになると、運動量も増えるのでおやつも含めて必要なエネルギーがとれるようにします。卒乳後に不足しやすいのが、骨を強くするカルシウム。近年ではカルシウムの吸収を助けるビタミンDの欠乏症も多く見られます。ビタミンDは日光に当たることで、皮膚で合成されるため、適度な散歩や外遊びも大切です。食材では魚・キノコ・卵に多く含まれています。
是時、家庭でも積極的に摂取してみてくださいね♪



材料 はやゆでマカロニ (乾)・・・10g
きな粉・・・大さじ1/2
砂糖・・・小さじ1/2

作り方
マカロニは表示より少し長めにやわらかくゆで、ざるにあげる
ポウルにきな粉・砂糖を入れて混ぜ、マカロニを満遍なくまぶす

どんなおやつにしようかな？

☆カットフルーツ (バナナやキウイなど)
☆市販の鉄分などがはいったビスケット

☆やわらかく茹でたマカロニにきな粉とお砂糖を合わせると簡単おやつができますよ♪