

令和2年 9月分 9~11ヵ月 (パクパク期)



日付	献立表	主食	おやつ		材料名		
			午前	午後	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 15	火 グラタン風 小松菜煮びたし トマトスープ	五倍粥 ～軟飯	マンナビスケット	ふかしもち	・おかゆ・さつまいも ・マンナビスケット ・お野菜スナック	・鶏肉	・玉ねぎ・人参 ・小松菜・キャベツ ・トマト
2 16	水 鶏ひき肉のうま煮 スパサラ みそ汁 (玉ねぎ)	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	小松菜とほうれん草 のビスケット	・おかゆ・スパゲティ ・ひじきせんべい ・小松菜とほうれん草のビスケット	・鶏ひき肉	・ねぎ・みかん ・玉ねぎ・きゅうり
3 17	木 ラタトゥウ風 チーズポテト オニオンスープ	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	ハイハイ	・おかゆ・じゃがも ・ウエハース ・ハイハイ	・豚肉 ・チーズ	・トマト ・玉ねぎ
4 18	金 豆腐入り和風ハンバーグ キャベツのソテー みそ汁 (豆腐・ねぎ)	五倍粥 ～軟飯	お野菜 すなっく	オレンジ	・おかゆ ・お野菜スナック	・豚ひき肉 ・豆腐	・玉ねぎ・人参 ・トマト・ねぎ ・キャベツ・オレンジ
5 19	土 そうめん チーズポテト バナナ	そうめん	ヨーグルト	せんべい	・そうめん・じゃがいも ・せんべい	・チーズ ・ヨーグルト	・きゅうり ・トマト ・バナナ
7	月 青菜シュウマイ 切干し大根煮付け みそ汁 (ねぎ)	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	バナナ	・おかゆ ・ウエハース	・豚ひき肉	・小松菜・ねぎ ・切干し大根 ・人参・バナナ
8 29	火 白身魚のムニエル 春雨サラダ みそ汁 (わかめ・じゃがいも)	五倍粥 ～軟飯	マンナビスケット	お野菜 すなっく	・おかゆ・春雨・じゃがいも ・マンナビスケット ・お野菜スナック	・たら	・きゅうり ・人参 ・わかめ
9 23	水 肉じゃが 納豆和え みそ汁 (大根・麩)	五倍粥 ～軟飯	小魚とひじきの おこめせん	ウエハース	・おかゆ・じゃがいも ・小魚とひじきのおこめせん ・ウエハース・麩	・鶏肉 ・納豆	・人参・小松菜 ・大根 ・玉ねぎ
10 24	木 ポトフ ほうれん草のソテー バナナ	五倍粥 ～軟飯	ハイハイ	ふかしもち	・おかゆ・じゃがいも ・ハイハイ ・さつまいも	・鶏肉	・玉ねぎ ・ほうれん草 ・人参・バナナ
11 25	金 ポークソテー ひじき炒め みそ汁 (わかめ・豆腐)	五倍粥 ～軟飯	小松菜とほうれん草 のビスケット	オレンジ	・おかゆ ・小松菜とほうれん草のビスケット	・豚肉 ・豆腐	・玉ねぎ・人参 ・わかめ・ひじき ・オレンジ
12 26	土 うどん チーズポテト バナナ	うどん	ヨーグルト	せんべい	・うどん・じゃがいも ・せんべい	・豚肉 ・チーズ ・ヨーグルト	・キャベツ・玉ねぎ ・もやし ・バナナ
14 28	月 高野豆腐のうま煮 野菜炒め みそ汁 (豆腐)	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	バナナ	・おかゆ ・ひじきせんべい	・豚肉 ・高野豆腐 ・豆腐	・大根・キャベツ ・ほうれん草・ねぎ ・人参・バナナ
30	水 ポトフ キャベツサラダ バナナ	五倍粥 ～軟飯	マンナビスケット	ヨーグルト	・おかゆ・じゃがいも ・マンナビスケット	・豚肉 ・ヨーグルト	・人参・キャベツ ・玉ねぎ・バナナ ・きゅうり

乳幼児期から成長期にかけて、子どもの体は鉄分を多く必要とします。

- ☆鉄分の多い食べ物…かつお、納豆など
- ☆ビタミンCと一緒に食べると鉄の吸収が高まります。



熱や力になるもの



体を動かし脳のエネルギー源となるもので赤ちゃんの成長には欠かせないものです。主に主食やイモ類にも含まれています。