

令和5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	豚肉のうま煮 じゃこの和え物 みそ汁 (玉ねぎ・じゃがいも)	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	栗かぼちゃと さつまいもの クッキー	・おかゆ・じゃがいも ・ひじきせんべい ・栗かぼちゃとさつまいものクッキー	・豚ひき肉 ・豆腐 ・ちりめんじゃこ	・人参・しいたけ ・もやし・玉ねぎ ・ほうれん草
2	五目そうめん 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	・トマト・わかめ ・きゅうり ・バナナ
4	ポークチャップ ヨーグルト スパゲティーサラダ みそ汁 (豆腐・わかめ)	五倍粥 ～軟飯	お野菜せんべい	小松菜とほうれん草 のビスケット	・おかゆ・スパゲティー ・お野菜せんべい ・小松菜とほうれん草のビスケット	・豚肉 ・豆腐 ・ヨーグルト	・玉ねぎ・しめじ ・きゅうり ・人参・わかめ
5	野菜あんかけ 納豆和え みそ汁 (さつまいも・ねぎ)	五倍粥 ～軟飯	小魚せんべい	動物ビスケット	・おかゆ・さつまいも ・小魚せんべい ・動物ビスケット	・豚肉 ・納豆	・人参・しいたけ ・キャベツ・にら ・もやし・ねぎ
6	豆腐ミートグラタン ツナ和え バナナ みそ汁 (ほうれん草・えのき)	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	ふかしもち	・おかゆ ・ウエハース ・さつまいも	・豚ひき肉 ・豆腐・ツナ ・チーズ	・玉ねぎ・人参 ・キャベツ・えのき ・ほうれん草・バナナ
7	高野豆腐のうま煮 春雨サラダ みそ汁 (キャベツ)	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	ヨーグルト	・おかゆ・春雨 ・ひじきせんべい	・かつお ・ヨーグルト	・もやし・人参 ・きゅうり ・キャベツ
8	鶏肉の肉じゃが ブロッコリーサラダ みそ汁 (麩)	五倍粥 ～軟飯	ハイハイ	お野菜すなっく	・おかゆ・じゃがいも ・ハイハイ・麩 ・お野菜すなっく	・鶏肉 ・ツナ	・人参・たまねぎ ・ブロッコリー
9	スパゲティーナポリタン チーズポテト バナナ	スパゲ ティー	ヨーグルト	せんべい	・スパゲティー ・じゃがいも ・せんべい	・豚ひき肉 ・チーズ ・ヨーグルト	・玉ねぎ ・バナナ
11	高野豆腐のうま煮 しらす和え ヨーグルト みそ汁 (えのき・じゃがいも)	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	栗かぼちゃと さつまいもの クッキー	・おかゆ・じゃがいも ・ウエハース ・栗かぼちゃとさつまいものクッキー	・高野豆腐 ・しらす ・ヨーグルト	・人参・玉ねぎ ・しめじ・小松菜 ・えのき
12	コロック風 切干し大根サラダ みそ汁 (豆腐・わかめ)	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	動物ビスケット	・おかゆ・じゃがいも ・ひじきせんべい ・動物ビスケット	・豆腐 ・豚ひき肉	・ブロッコリー ・切干し大根・わかめ ・きゅうり・人参
13	鶏肉の甘辛煮 ひじき炒め みそ汁 (さつまいも・にら)	五倍粥 ～軟飯	ハイハイ	豆乳もち	・おかゆ・さつまいも ・ハイハイ	・鶏肉 ・豆乳 ・きなこ	・人参 ・にら ・ひじき
14	大根のそぼろあんかけ 小松菜の和え物 みそ汁 (玉ねぎ・しめじ)	五倍粥 ～軟飯	小魚せんべい	小松菜とほうれん草 のビスケット	・おかゆ ・小魚せんべい ・小松菜とほうれん草のビスケット	・豚ひき肉	・大根・小松菜 ・もやし・人参 ・玉ねぎ・しめじ
15	トマト肉じゃが マカロニサラダ みそ汁 (小松菜・麩)	五倍粥 ～軟飯	お野菜せんべい	ウエハース	・おかゆ・じゃがいも ・お野菜せんべい・マカロニ ・ウエハース・麩	・豚肉	・玉ねぎ・人参 ・トマト・きゅうり ・小松菜
16	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	・鶏肉 ・チーズ ・ヨーグルト	・ほうれん草 ・ねぎ ・バナナ



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。