

令和5年 9月分 7・8ヵ月（モグモグ期）



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 金	豚肉のうま煮 じゃこの和え物 みそ汁（玉ねぎ・じゃがいも）	七倍粥			・おかゆ・じゃがいも	・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 土	五目そうめん チーズポテト バナナ	そうめん			・そうめん・じゃがいも	・チーズ	・トマト・わかめ ・きゅうり ・バナナ
4 月	ボークチャップ ヨーグルト スパゲティーサラダ みそ汁（豆腐・わかめ）	七倍粥			・おかゆ ・スパゲティー	・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 19 火	野菜あんかけ 納豆和え みそ汁（さつまいも・ねぎ）	七倍粥			・おかゆ・さつまいも	・豚肉 ・納豆	・人参・しいたけ ・キャベツ・にら ・もやし・ねぎ
6 20 水	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）	七倍粥			・おかゆ	・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 21 木	かつおの煮びたし 春雨サラダ みそ汁（キャベツ）	七倍粥			・おかゆ・春雨	・かつお	・もやし・人参 ・きゅうり ・キャベツ
8 22 金	鶏肉の肉じゃが ブロッコリーサラダ みそ汁（麩）	七倍粥			・おかゆ・じゃがいも ・麩	・鶏肉 ・ツナ	・人参・たまねぎ ・ブロッコリー
9 土	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			・スパゲティー ・じゃがいも	・豚ひき肉 ・チーズ	・玉ねぎ ・バナナ
11 25 月	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）	七倍粥			・おかゆ・じゃがいも	・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 26 火	コロック風 切干し大根サラダ みそ汁（豆腐・わかめ）	七倍粥			・おかゆ・じゃがいも	・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 27 水	鶏肉の甘辛煮 ひじき炒め みそ汁（さつまいも・にら）	七倍粥			・おかゆ・さつまいも	・鶏肉	・人参 ・にら ・ひじき
14 28 木	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）	七倍粥			・おかゆ	・豚ひき肉	・大根・小松菜 ・もやし・人参 ・玉ねぎ・しめじ
15 29 金	トマト肉じゃが マカロニサラダ みそ汁（小松菜・麩）	七倍粥			・おかゆ・じゃがいも ・麩 ・マカロニ	・豚肉	・玉ねぎ・人参 ・トマト・きゅうり ・小松菜
16 30 土	うどん チーズポテト バナナ	うどん			・うどん・じゃがいも	・鶏肉 ・チーズ	・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現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。