

9月離乳食献立予定表

《今月の目標》

きちんと食事をとり、元気に遊びましょう



| | | 1日 (水) | 2日 (木) | 3日 (金) | 4日 (土) |
|---|---|--|---|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> ごはん なすのそぼろ あんかけ かき玉汁 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 海藻サラダ 野菜スープ オレンジ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉と根菜の 甘酢照り煮 ワンタンスープ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん わかめ入りうどん バナナ |
| 6日 (月) | 7日 (火) | 8日 (水) | 9日 (木) | 10日 (金) | 11日 (土) |
| <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のしょうゆ煮 豆々サラダ わかめスープ 梨 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん シュウマイ ナムル 麻婆豆腐風煮 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のやわらか煮 青じそサラダ チンゲン菜スープ ヨーグルト | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鮭の塩焼き 野菜のごま和え 玉ねぎのみそ汁 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん カレー もやしとコーンの サラダ | 運動会 |
| 13日 (月) | 14日 (火) | 15日 (水) | 16日 (木) | 17日 (金) | 18日 (土) |
| <ul style="list-style-type: none"> ごはん まぐろフレーク 和え きのこのみそ汁 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 肉団子 かぼちゃサラダ オクラスープ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん ひじきの炒め煮 じゃが芋のみそ汁 バナナ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん かぼちゃの そぼろ煮 豆腐のスープ オレンジ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 魚のしょうゆ煮 野菜のおひたし 豆腐のみそ汁 ヨーグルト | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 五目うどん バナナ |
| 20日 (月) | 21日 (火) | 22日 (水) | 23日 (木) | 24日 (金) | 25日 (土) |
| 敬老の日 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のやわらか煮 マカロニサラダ 野菜スープ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 野菜のツナ あんかけ コンソメスープ ヨーグルト | 秋分の日 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん うどん汁 バナナ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 具だくさんうどん バナナ |
| 27日 (月) | 28日 (火) | 29日 (水) | 30日 (木) | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉とじゃが芋の みそ煮 卵スープ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 魚の野菜あんかけ わかめのみそ汁 梨 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん ササミのサッパリ煮 スパサラダ 野菜スープ ぶどう | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 茹で野菜サラダ 野菜ときのこの スープ | | |

食事の前後には 手洗いの習慣を

食事の前は、手を清潔にするとともに、「これからごはんを食べるよ」という合図の意味で手洗いをします。食べ終わったら「ごちそうさま」をして、食べ物で汚れた手を洗いましょう。食事の前後の手洗いは、習慣にすることが大事です。



食が細い子や むら食へには

食べる量には個人差があります。少食でも、成長曲線に沿っていてバランスよく食べていけば心配りません。また、子どもはそのときの気分で食欲が変わることも。2〜3日単位でトータルで食べていけばむら食は気にしないで。

