



9月離乳中期献立予定表



ベビーかろーれ 令和5年 9月

日	曜	昼 食	
		献立	材料
1	15	金	7倍がゆ ささみとおろし野菜の煮物 精白米、ささみ、にんじん、だいこん、青菜
2	16	土	しらすと野菜の煮込みうどん うどん、しらす、にんじん、キャベツ、青菜、たまねぎ
4	-	月	ささみと野菜の煮込みうどん 精白米、ささみ、青菜、かぼちゃ、たまねぎ
5	19	火	7倍がゆ 豆腐と野菜の煮物 精白米、豆腐、にんじん、キャベツ、さつまいも
6	20	水	7倍がゆ しらすと野菜の煮物 精白米、しらす、にんじん、キャベツ、たまねぎ
7	21	木	7倍がゆ ささみと野菜の煮物 精白米、ささみ、たまねぎ、青菜、じゃがいも
8	-	金	パンがゆ ささみと野菜の煮物 食パン、ささみ、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー
-	22	金	豆腐と野菜の煮込みうどん うどん、豆腐、だいこん、にんじん、かぼちゃ
9	-	土	7倍がゆ ささみと野菜の煮物 精白米、ささみ、にんじん、ブロッコリー、じゃがいも
11	25	月	7倍がゆ 豆腐と野菜の煮物 精白米、豆腐、にんじん、もやし、青菜、たまねぎ
12	26	火	7倍がゆ ささみ野菜の煮物 精白米、ささみ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、青菜
13	27	水	パンがゆ 白身魚と野菜の煮物 食パン、白身魚、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、じゃがいも
14	28	木	ささみと野菜の煮込みうどん うどん、ささみ、にんじん、もやし、だいこん
-	29	金	7倍がゆ 豆腐と野菜の煮物 精白米、豆腐、にんじん、たまねぎ、青菜、キャベツ
-	30	土	7倍がゆ ささみと野菜の煮物 精白米、ささみ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん

※都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

○今月の行事 お彼岸 ・ 十五夜

《お彼岸》3月の春分の日、9月の秋分の日を中心とした一週間がお彼岸になります。

春のお彼岸では牡丹の花に見立てて「ぼた餅」、秋のお彼岸では萩の花に見立てて「おはぎ」と呼ばれています。

まだおはぎは食べられませんが、7倍がゆにきな粉を混ぜておはぎ気分を楽しむもの良いですね♪

《十五夜》今年のお月見(中秋の名月)は9月29日。美しい月を眺めるだけでなく、収穫に感謝して月に見立てたものや収穫物をお供えするという風習もあります。一緒にお月見を楽しんでみてはいかがでしょうか。

