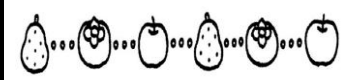


日曜日	献立名	さいりょう			その他
		赤○血や肉になるもの	緑○からだの調子を整えるもの	黄○力や体温となるもの	
		魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1 水	お粥 きゃべつスープ お麩と玉ねぎのだし煮 お粥 じゃが芋スープ きゃべつのだし煮		きゃべつ たまねぎ	米 おつゆふ じゃがいも	こんぶだし
2 木	お粥 玉ねぎスープ 鶏ささみと人参のだし煮 お粥 大根スープ 玉ねぎのだし煮	鶏肉	たまねぎ にんじん だいこん	米 片栗粉	こんぶだし
3 金	お粥 白菜スープ 高野豆腐と小松菜のだし煮 お粥 じゃが芋スープ 白菜のだし煮	高野豆腐	はくさい こまつな	米 じゃがいも	こんぶだし
4 土	お粥 人参スープ 豆腐ときゃべつのだし煮 お粥 大根スープ ほうれん草のだし煮	絹ごし豆腐	にんじん きゃべつ だいこん ほうれんそう	米	こんぶだし
6 月	お粥 さつま芋スープ しらすときゃべつのだし煮 お粥 玉ねぎスープ 人参のだし煮	しらす	きゃべつ たまねぎ にんじん	米 さつまいも 片栗粉	こんぶだし
7 火	お粥 じゃが芋スープ お麩と小松菜のだし煮 お粥 きゃべつスープ 大根のだし煮		こまつな きゃべつ だいこん	米 じゃがいも おつゆふ	こんぶだし
8 水	しらすと野菜入りたくたくうどん 人参のだし煮 お粥 大根スープ ほうれん草のだし煮	しらす	たまねぎ、きゃべつ にんじん、だいこん ほうれんそう	うどん 米	こんぶだし
9 木	お粥 玉ねぎスープ 鶏ささみと白菜のだし煮 お粥 人参スープ 玉ねぎのだし煮	鶏肉	たまねぎ はくさい にんじん	米 片栗粉	こんぶだし
10 金	お粥 白菜スープ かれいとほうれん草のだし煮 お粥 大根スープ 白菜のだし煮	カレー	はくさい ほうれんそう だいこん	米	こんぶだし
11 土	お粥 きゃべつスープ 豆腐と人参のだし煮 お粥 玉ねぎスープ きゃべつのだし煮	絹ごし豆腐	きゃべつ にんじん たまねぎ	米	こんぶだし
13 月	お粥 じゃが芋スープ しらすときゃべつのだし煮 お粥 きゃべつスープ じゃが芋のだし煮	しらす	きゃべつ	米 じゃがいも 片栗粉	こんぶだし
14 火	お粥 白菜スープ 鶏ささみと小松菜のだし煮 お粥 人参スープ 玉ねぎのだし煮	鶏肉	はくさい こまつな にんじん たまねぎ	米 片栗粉	こんぶだし
15 水	かれいと野菜入りたくたくうどん 人参のだし煮 お粥 さつま芋スープ きゃべつのだし煮	カレー	たまねぎ きゃべつ にんじん	米 うどん さつまいも	こんぶだし
16 木	お粥 玉ねぎスープ 高野豆腐ときゃべつのだし煮 お粥 人参スープ じゃが芋のだし煮	高野豆腐	たまねぎ きゃべつ にんじん	米 じゃがいも	こんぶだし
17 金	お粥 大根スープ 鶏ささみと人参のだし煮 お粥 きゃべつスープ 玉ねぎのだし煮	鶏肉	だいこん にんじん きゃべつ たまねぎ	米 片栗粉	こんぶだし
18 土	お粥 小松菜スープ かれいと玉ねぎのだし煮 お粥 さつま芋スープ 小松菜のだし煮	カレー	こまつな たまねぎ	米 さつまいも	こんぶだし
21 火	お粥 きゃべつスープ 高野豆腐とかぼちゃのだし煮 お粥 じゃが芋スープ きゃべつのだし煮	高野豆腐	きゃべつ かぼちゃ	米 じゃがいも	こんぶだし
22 水	お粥 人参スープ 鶏そぼろとさつま芋のだし煮 お粥 じゃが芋スープ 大根のだし煮	鶏肉	にんじん だいこん	米 さつまいも 片栗粉 じゃがいも	こんぶだし
24 金	しらすと野菜入りたくたくうどん 人参のだし煮 お粥 小松菜スープ 白菜のだし煮	しらす	きゃべつ、だいこん にんじん、こまつな はくさい	うどん 米	こんぶだし
25 土	お粥 大根スープ お麩と人参のだし煮 お粥 きゃべつスープ じゃが芋のだし煮		だいこん にんじん きゃべつ	米 おつゆふ じゃがいも	こんぶだし
27 月	お粥 さつま芋スープ 鶏ささみとほうれん草のだし煮 お粥 玉ねぎスープ 人参のだし煮	鶏肉	ほうれんそう たまねぎ にんじん	米 さつまいも 片栗粉	こんぶだし
28 火	お粥 白菜スープ 鶏そぼろとほうれん草のだし煮 お粥 じゃが芋スープ 白菜のだし煮	鶏肉	はくさい ほうれんそう	米 片栗粉 じゃがいも	こんぶだし
29 水	お粥 きゃべつスープ お麩と玉ねぎのだし煮 お粥 玉ねぎスープ きゃべつのだし煮		きゃべつ たまねぎ	米 おつゆふ	こんぶだし
30 木	お粥 白菜スープ 高野豆腐とかぼちゃのだし煮 お粥 さつま芋スープ 白菜のだし煮	高野豆腐	はくさい かぼちゃ	米 さつまいも	こんぶだし



お月見

秋は月がとともきれいで、お月見をするのに一番いい季節です。『十五夜』には秋の収穫に感謝する意味もあり、イモ、お団子やススキをお供えます。秋にとれる芋にちなんで「芋名月」ともいわれています。ススキは魔除けを意味しています。お家でもきれいなお月さまを見てくださいね。

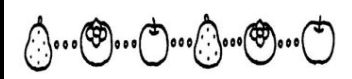


敬老の日

9月20日(月)は「敬老の日」です。おじいちゃん、おばあちゃんに感謝の気持ちを伝えましょう。日本では世界でも有数の長寿国で、伝統的和食文化のすばらしさは世界の注目を集めています。和食に欠かせない代表的な食べ物の頭文字をつなげて、「孫は優しい」と覚えています。



ま まめ (大豆、豆腐、納豆等)
こ ごま (ゴマ、ナッツ)
わ わかめ (わかめ、ひじき、海苔、昆布)
や やさい (緑黄色野菜、淡色野菜、根菜類)
さ さかな (魚介類、小魚類)
し しいたけ (きのこ類)
い いも (いも類)



献立種類	離乳中期				
栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	食塩
平均栄養価	108 kcal	3.7 g	0.6 g	23 mg	0.2 g
目標栄養価	0 kcal	0.0 g	0 g ~ 0 g	0 mg	0.0 g