

日曜日	献立名	さいりょう			その他
		赤◇血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1 水	お粥 スープ 玉ねぎのペースト 人参のペースト		たまねぎ にんじん	米	こんぶだし
2 木	お粥 スープ 人参のペースト 大根ペースト		にんじん だいこん	米	こんぶだし
3 金	お粥 スープ 玉ねぎのペースト じゃが芋のペースト		たまねぎ	米 じゃがいも	こんぶだし
4 土	お粥 スープ じゃが芋ペースト 人参のペースト		にんじん	米 じゃがいも	こんぶだし
6 月	お粥 スープ ほうれん草ペースト さつまいもペースト		ほうれんそう	米 さつまいも	こんぶだし
7 火	お粥 スープ 玉ねぎのペースト じゃが芋ペースト		たまねぎ	米 じゃがいも	こんぶだし
8 水	お粥 スープ 人参のペースト 大根ペースト		にんじん だいこん	米	こんぶだし
9 木	お粥 スープ ほうれん草ペースト 人参のペースト		ほうれんそう にんじん	米	こんぶだし
10 金	お粥 スープ ほうれん草ペースト 大根ペースト		ほうれんそう だいこん	米	こんぶだし
11 土	お粥 スープ 人参のペースト じゃが芋ペースト		にんじん	米 じゃがいも	こんぶだし
13 月	お粥 スープ きゃべつペースト 人参のペースト		きゃべつ にんじん	米	こんぶだし
14 火	お粥 スープ 玉ねぎのペースト じゃが芋ペースト		たまねぎ	米 じゃがいも	こんぶだし
15 水	お粥 スープ ほうれん草ペースト さつまいもペースト		ほうれんそう	米 さつまいも	こんぶだし
16 木	お粥 スープ 玉ねぎのペースト 人参のペースト		たまねぎ にんじん	米	こんぶだし
17 金	お粥 スープ 人参のペースト 大根ペースト		にんじん だいこん	米	こんぶだし
18 土	お粥 スープ 大根ペースト さつまいもペースト		だいこん	米 さつまいも	こんぶだし
21 火	お粥 スープ 玉ねぎのペースト 人参のペースト		たまねぎ にんじん	米	こんぶだし
22 水	お粥 スープ 大根ペースト さつまいもペースト		だいこん	米 さつまいも	こんぶだし
24 金	お粥 スープ 玉ねぎのペースト じゃが芋ペースト		たまねぎ	米 じゃがいも	こんぶだし
25 土	お粥 スープ 人参のペースト 大根ペースト		にんじん だいこん	米	こんぶだし
27 月	お粥 スープ ほうれん草ペースト さつまいもペースト		ほうれんそう	米 さつまいも	こんぶだし
28 火	お粥 スープ 人参のペースト じゃが芋ペースト		にんじん	米 じゃがいも	こんぶだし
29 水	お粥 スープ 玉ねぎのペースト 人参のペースト		たまねぎ にんじん	米	こんぶだし
30 木	お粥 スープ ほうれん草ペースト さつまいもペースト		ほうれんそう	米 さつまいも	こんぶだし



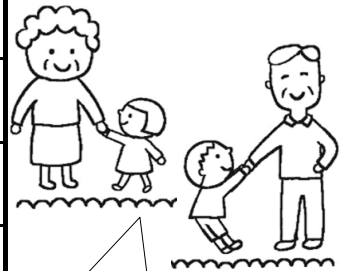
お月見

秋は月がとてもきれいで、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します。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。

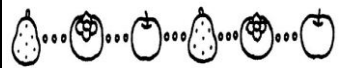
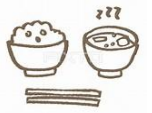


敬老の日

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 しだけ (きのこ類)
- い いも (いも類)



献立種類	離乳初期				
	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	食塩
平均栄養価	86 kcal	1.6 g	0.2 g	11 mg	0.0 g
目標栄養価	0 kcal	0.0 g	0 g ~ 0 g	0 mg	0.0 g