



# 9月のこんだて



✿離乳食✿

※献立は都合により変更になることもあります。  
※ご飯の形状・味付け等それぞれの進み具合で提供します。

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚肉と大根の やわらか煮</li> <li>寄席豆腐汁</li> <li>梨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ツナとキャベツ のくたくた煮</li> <li>玉ねぎのスープ</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>マカロニと肉団 子のケチャップ煮</li> <li>野菜スープ</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>たらのおろし煮</li> <li>なめこのみそ汁</li> <li>煮りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ひじきとじゃが 芋のだし煮</li> <li>麩のスープ</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>かぼちゃ煮</li> <li>やわらかうどん汁</li> <li>バナナ</li> </ul>
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>肉じゃが風煮物</li> <li>かぼちゃスープ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鮭と根菜の 煮びたし</li> <li>玉ねぎのみそ汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さつま芋と ひじきの甘煮</li> <li>大根のみそ汁</li> <li>梨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>野菜の そばろあん</li> <li>人参のスープ</li> <li>煮りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉と野菜の 塩煮</li> <li>五目スープ</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さつま芋煮</li> <li>やわらかうどん汁</li> <li>バナナ</li> </ul>
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
<p>敬老の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>やわらか煮込み ハンバーグ</li> <li>さつま芋スープ</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉と根菜の しょうゆ煮</li> <li>かきたま汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>カレーの煮つけ</li> <li>わかめスープ</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉とじゃが芋 のやわらか煮</li> <li>味噌けんちん汁</li> <li>煮りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>かぼちゃ煮</li> <li>やわらかうどん汁</li> <li>バナナ</li> </ul>
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
<p>振替休日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>根菜のそばろ煮</li> <li>コンソメスープ</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>パンプキン グラタン</li> <li>野菜スープ</li> <li>煮りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ブロッコリーの そばろあん</li> <li>五目スープ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>カレーの煮つけ</li> <li>玉ねぎのスープ</li> <li>バナナ</li> </ul>	<p>運動会</p>
30日(月)	<p>✿今月のレシピ✿れんこんのおやき…完了食(12か月~18か月)</p>				

- ごはん
- ササミとキャベツ  
のくたくた煮
- ミネストローネ  
風スープ
- 煮りんご

《材料》 1人分

- れんこん 20g
- 干しひじき 0.5g
- 油 0.5g (小さじ1/8)
- 人参、いんげん 各5g
- 片栗粉 2g (小さじ1/2)
- だし汁(かつお・昆布) 15g (大さじ1)

《作り方》



- れんこんは皮をむきすりおろす。人参は皮をむき5mm角に切る。いんげんは筋をとり5mm角に切る。人参・いんげんは柔らかくゆで、水気を切る。
- 干しひじきは水で戻し、柔らかくゆでて細かく切る。
- ボウルに1と2、片栗粉を混ぜて3等分にし、5mm位の厚さの丸い形に整える。
- フライパンに油を熱して3を入れ、だし汁を加えて蒸し焼きにして完成です。

