



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"> ごはん 豚肉と大根の やわらか煮 寄席豆腐汁 梨 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん ツナとキャベツ のくたくた煮 玉ねぎのスープ バナナ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん マカロニと肉団 子のケチャップ煮 野菜スープ バナナ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん たらのおろし煮 なめこのみそ汁 煮りんご | <ul style="list-style-type: none"> ごはん ひじきとじゃが 芋のだし煮 麩のスープ オレンジ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん かぼちゃ煮 やわらかうどん汁 バナナ |
| 9日(月) | 10日(火) | 11日(水) | 12日(木) | 13日(金) | 14日(土) |
| <ul style="list-style-type: none"> ごはん 肉じゃが風煮物 かぼちゃスープ ヨーグルト | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鮭と根菜の 煮びたし 玉ねぎのみそ汁 バナナ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん さつま芋と ひじきの甘煮 大根のみそ汁 梨 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 野菜の そばろあん 人参のスープ 煮りんご | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉と野菜の 塩煮 五目スープ バナナ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん さつま芋煮 やわらかうどん汁 バナナ |
| 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"> ごはん やわらか煮込み ハンバーグ さつま芋スープ バナナ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉と根菜の しょうゆ煮 かきたま汁 ヨーグルト | <ul style="list-style-type: none"> ごはん カレーの煮つけ わかめスープ バナナ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉とじゃが芋 のやわらか煮 味噌けんちん汁 煮りんご | <ul style="list-style-type: none"> ごはん かぼちゃ煮 やわらかうどん汁 バナナ |
| 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"> ごはん 根菜のそばろ煮 コンソメスープ バナナ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん パンプキン グラタン 野菜スープ 煮りんご | <ul style="list-style-type: none"> ごはん ブロッコリーの そばろあん 五目スープ ヨーグルト | <ul style="list-style-type: none"> ごはん カレーの煮つけ 玉ねぎのスープ バナナ | <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。