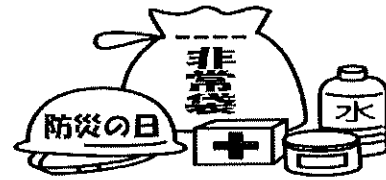


# 令和 3年 9月 離乳食献立表

## 9月食育だより

\*防災の大切さについて



いつ災害が起きても、不思議ではないくらい災害が多く発生している  
この頃を思うと、ご自分やご家族の命をつなぐ食糧の備えが必要です。  
人間は水を飲み、食べ物を食べなければ命を支えることが  
できません。お子さん向けの災害食として、普段食べ慣れ  
好む食べ物を加えておきましょう。



\*備えておくと役に立つ備蓄食材・常備食材を選んでみました。

### <炭水化物として>

米、餅、パスタ、パン、各種粉類(小麦粉、ホットケーキミックス粉など)  
と水があれば少し安心です。

### <タンパク質として>

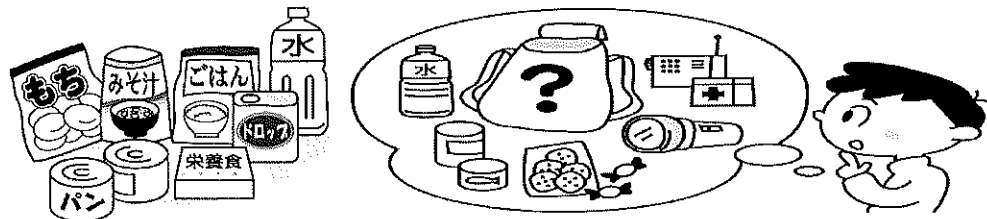
そのまま食べられる大豆の水煮やドライパック、凍り豆腐、魚の缶詰類

### <野菜不足予防に>

乾燥野菜(切干大根)、豆類、玉ねぎ、生でも食べられる人参  
海藻の乾物のひじき、とろろこんぶ等、乾燥きのこ類

### <主食代わりに>

ビタミンCも豊富な、じゃがいも、さつまいも、かぼちゃなど  
日持ちのする食材を備えておくと安心できます。



日曜日	曜日	7~8ヶ月離乳中期		9~11ヶ月離乳後期		完了期		おやつ	
		ペースト状・7倍粥		粗つぶし・全粥		一口大・軟飯		午前	午後
1	水	7分粥	そぼろあん	全粥	そぼろあん	そぼろあんうどん		牛乳	牛乳
17	金	だし汁		だし汁		だし汁 果物缶		卵ボーロ	赤ちゃんせんべい
2	木	7分粥	さわら煮	全粥	さわら煮	軟飯 さわら煮		牛乳	牛乳
16	木	だし汁	梨	だし汁	梨	すまし汁 梨		卵ボーロ	ウエハース
3	金	7分粥	鶏のキャベツ煮	全粥	鶏のキャベツ煮	軟飯 鶏のキャベツ煮		牛乳	牛乳
28	火	だし汁	オレンジ	だし汁	オレンジ	みそ汁 オレンジ		卵ボーロ	幼児用クッキー
6	月	7分粥	鶏のトマト煮	全粥	鶏のトマト煮	軟飯 鶏のトマト煮		牛乳	牛乳
21	火	だし汁		だし汁		すまし汁 果物缶		卵ボーロ	赤ちゃんせんべい
7	火	7分粥	かじき煮	全粥	かじき煮	軟飯 かじき煮		牛乳	牛乳
22	水	だし汁	グレープフルーツ	だし汁	グレープフルーツ	だし汁 グレープフルーツ		卵ボーロ	ウエハース
8	水	7分粥	しらすキャベツ煮	全粥	しらすキャベツ煮	しらすとゆかりの軟飯		牛乳	牛乳
		だし汁		だし汁		みそ汁 ゼリー		卵ボーロ	幼児用クッキー
9	木	7分粥	鶏の根菜煮	全粥	鶏の根菜煮	軟飯 鶏の根菜煮		牛乳	牛乳
24	金	だし汁	バナナ	だし汁	バナナ	みそ汁 バナナ		卵ボーロ	赤ちゃんせんべい
10	金	7分粥	そぼろ芋煮	全粥	そぼろ芋煮	軟飯 そぼろ芋煮		牛乳	牛乳
29	水	だし汁		だし汁		中華スープ 果物缶		卵ボーロ	ウエハース
13	月	7分粥	そぼろトマト煮	全粥	そぼろトマト煮	軟飯 そぼろトマト煮		牛乳	牛乳
27	月	だし汁	ヨーグルト	だし汁	ヨーグルト	コンソメスープ ヨーグルト		卵ボーロ	幼児用クッキー
14	火	7分粥	そぼろ豆煮	全粥	そぼろ豆煮	軟飯 そぼろ豆煮		牛乳	牛乳
30	木	だし汁	マスカット	だし汁	マスカット	豚汁 マスカット		卵ボーロ	赤ちゃんせんべい
15	水	7分粥	野菜あんかけ	全粥	野菜あんかけ	野菜あんかけうどん		牛乳	牛乳
		だし汁		だし汁		すまし汁 果物缶		卵ボーロ	ウエハース