

令和8年度

9月

離乳食献立表

今月の目標: ニギニギつかんで楽しく食べよう!

こども園つわぶきえん

月 14 28	火 1 15 29	水 2 16 30	木 3 17	金 4 18	土 5 12 19 26
*粥 白米 *小松菜煮浸し 豚肉 小松菜 人参 だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 *味噌汁 豆腐 玉ねぎ 人参 だし(昆布・かつお) こうじみそ *ふかしいも じゃがいも	*粥 白米 *鶏肉とさつまいもの煮物 鶏ささみ さつまいも キャベツ だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 *レタススープ レタス 玉ねぎ 人参 だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 *梨のコンポート 梨	*粥 白米 *チキントマト煮 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 トマト だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 *夏野菜サラダ レタス きゅうり ブロッコリー 切干大根 だし(昆布・かつお) しょうゆ オリーブ油 塩 *南瓜サンド 食パン 南瓜	*粥 白米 *鮭と冬瓜の煮物 生鮭 冬瓜 人参 だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 *豚汁 豚肉 豆腐 玉ねぎ だし(昆布・かつお) こうじみそ *キャベツ柔らか煮 キャベツ だし(昆布・かつお)	*粥 白米 *じゃが芋おやき しらす じゃがいも ブロッコリー だし(昆布・かつお) オリーブ油 塩 *野菜スープ キャベツ 玉ねぎ 人参 だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 4日 *人参グラッセ 人参 オリーブ油 18日 *バナナケーキ バナナ 小麦粉 オリーブ油	
月 7	火 8	水 9	木 10 24	金 11 25	土
*粥 白米 *白身魚トロ口煮 白身魚 ほうれん草 太もやし だし(昆布・かつお) しょうゆ 片栗粉 塩 *呉沢山味噌汁 豆腐 玉ねぎ 人参 南瓜 だし(昆布・かつお) こうじみそ *ブルーベリー柔らか煮 ブルーベリー *ハイハイ	*粥 白米 *豚とチンゲン菜の煮物 豚肉 チンゲン菜 きゅうり だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 *わかめスープ わかめ 玉ねぎ 人参 だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩	*粥 白米 *ポトフ 豚肉 玉ねぎ 人参 トマト じゃがいも だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 *キャベツサラダ キャベツ きゅうり ブロッコリー だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩	*粥 白米 *トマト煮 水煮大豆 トマト ブロッコリー だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 *けんちん汁 豆腐 人参 さといも 玉ねぎ だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 *きな粉パン 食パン 粉ミルク きな粉	*粥 白米 *鮭と南瓜の煮物 生鮭 南瓜 玉ねぎ だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 *味噌汁 キャベツ 小松菜 人参 だし(昆布・かつお) こうじみそ *人参パンケーキ 人参 小麦粉 オリーブ油	

ニギニギつかんで
楽しく食べよう!

離乳食を始めた頃は、まず手がグチャグチャしたり、
食べさせてもらうばかりでしたが、月齢が上がると
自分で食べたい物を手でつかみ、口に運んで
食べようとし始めます。これは発達上とても
大切なことで、子どもにとっても自分で
出来ることはうれしいことです。
手で握ったり、つまんだりしながら
『自分で食べたい』という気持ち
大切にしてあげてください。

手・口・目を同時に
働かせてはじめて
ちゃんと食べることが
できるんだよ!

脳全体の発達にも
つながるので、とても
大切な経験なんだよ

食べるの
楽しい♪

スプーンや箸を
使って上手に食べられる
ようになるための
基礎なんだ!

手がグチャグチャ
グチャグチャしたり
こぼれたりするけど
それが大切!
見守ってね。

つわぶきえん 定番!
手がグチャグチャ
食べやすいレシピ

4.18日の
レシピです!

しらす入りじゃがいもおやき

材料(5cm 小判型 2個分)

(じゃがいも 50g だし 適量
しらす 小さじ1 塩 少々
ブロッコリー 10g オリーブ油 少々)

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、コロコロに切り、
水にさらした後、茹でてつぶす。
- ② しらすは熱湯に3分間さらし
塩抜きする。
- ③ ブロッコリーは茹でて細かく刻む。
- ④ ①～③を合わせ、だし、塩を入れ、
赤ちゃんが持ちやすい大きさに成型する。
- ⑤ フライパンにオリーブ油をひき、
弱火でじっくり焼いたらできあがり!!