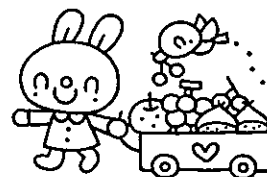


きゅうしょくだより ひよこくみ

第二ルンビニ園
令和2年
9月 1日

<今月の目標>

体のリズムを整えながら、たくさんの味を覚えましょう。



秋は月が一番きれいに見える季節です。お月見のお供えの代表でもある里芋をはじめ、これからたくさんの食材が旬を迎えます。

この機会に、今まで与えなかった新しい食材へのチャレンジをしてみたいかがででしょうか。

日	曜	離乳食	初期食
1	火	おかゆ・トマトシチュー・マカロニサラダ フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 じゃが芋と野菜のトロトロ煮・フルーツ
2	水	中華丼・グリーンサラダ・スープ・フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 豆腐と野菜のトロトロ煮・フルーツ
3	木	おかゆ・魚の味噌煮・おひたし・みそ汁 フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 豆腐と野菜のトロトロ煮・フルーツ
4	金	おかゆ・白身のみぞれ煮・高野豆腐の煮物 すまし汁・フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 豆腐と野菜のトロトロ煮・フルーツ
5	土	野菜うどん・ヨーグルト・フルーツ	野菜うどんのトロトロ煮 野菜マッシュ・フルーツ
7	月	おかゆ・ささみ入りポテト団子 ポパイマッシュ・みそ汁・フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 じゃが芋と野菜のトロトロ煮・フルーツ
8	火	野菜うどん・トマトサラダ・フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 豆腐と野菜のトロトロ煮・フルーツ
9	水	おかゆ・しらす煮・小松菜の煮浸し みそ汁・フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 じゃが芋と野菜のトロトロ煮・フルーツ
10	木	おかゆ・おからパーク・刻みキャベツ みそ汁・フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 豆腐と野菜のトロトロ煮・フルーツ
11	金	おかゆ・魚のモロヘイヤソース 野菜のおかか和え・みそ汁・フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 じゃが芋と野菜のトロトロ煮・フルーツ
12	土	野菜うどん・ポイルブロッコリー・フルーツ	野菜うどんのトロトロ煮 野菜マッシュ・フルーツ
14	月	おかゆ・肉じゃが・春雨サラダ・みそ汁 フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 じゃが芋と野菜のトロトロ煮・フルーツ
15	火	おかゆ・蒸鮭・野菜のトマト煮・スープ フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 豆腐と野菜のトロトロ煮・フルーツ
16	水	おかゆ・麻婆春雨・塩もみ野菜 みそ汁・フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 じゃが芋と野菜のトロトロ煮・フルーツ
17	木	おかゆ・魚の煮付け・野菜ののりみ煮 みそ汁・フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 豆腐と野菜のトロトロ煮・フルーツ
18	金	五目雑炊・ポテトサラダ・すまし汁 フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 じゃが芋と野菜のトロトロ煮・フルーツ
19	土	野菜うどん・南瓜の甘煮・フルーツ	野菜うどんのトロトロ煮 パンプキンマッシュ・フルーツ
23	水	野菜うどん・コロコロ野菜の煮物・フルーツ	野菜うどんのトロトロ煮 野菜マッシュ・フルーツ
24	木	おかゆ・鯛のそぼろ煮・野菜ののり和え みそ汁・フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 じゃが芋と野菜のトロトロ煮・フルーツ
25	金	野菜うどん・人参グラッセ・トマトの甘煮 フルーツ	野菜うどんのトロトロ煮 野菜マッシュ・フルーツ
26	土	野菜うどん・さつまマッシュ・フルーツ	野菜うどんのトロトロ煮 さつまマッシュ・フルーツ
28	月	おかゆ・高野豆腐の煮物 キャベツのクタクタ煮・みそ汁・フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 豆腐と野菜のトロトロ煮・フルーツ
29	火	おかゆ・煮魚・野菜のみぞれ和え みそ汁・フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 じゃが芋と野菜のトロトロ煮・フルーツ
30	水	中華丼・パンプキンポテトサラダ・スープ フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 じゃが芋と野菜のトロトロ煮・フルーツ