



9月離乳食メニュー



日	曜	昼食メニュー	備考
1	月	鉄野菜たっぷり汁 春雨と野菜の煮物	
2	火	魚と野菜のくず煮 味噌汁	
3	水	ささみのトマト煮 味噌汁	
4	木	野菜の煮物 すまし汁	
5	金	魚の味噌汁 野菜の煮物	
6	土	五目おじや キャベツのスープ	
7	日		
8	月	ささみ入りおじや 野菜スープ	
9	火	魚の夕やけ煮 味噌汁	
10	水	南瓜の煮物 キャベツと人参のスープ	
11	木	茄子のトロトロ煮 味噌汁	
12	金	鮭ときのこのくず煮 豆乳汁	
13	土	野菜おじや 野菜スープ	
14	日		
15	月		敬老の日
16	火	鶏汁 春雨と野菜の煮物	
17	水	鮭おじや 野菜の煮物 きのこと人参のスープ	誕生会
18	木	ささみと野菜の煮物 わかめスープ	
19	金	スパゲティの柔らか煮 たっぴり野菜スープ	
20	土	豆腐入りおじや 味噌汁	
21	日		
22	月	貝たくさんスープ 野菜のくず煮	
23	火		秋分の日
24	水	高野豆腐のうま煮 もやしスープ	
25	木	ささみと野菜の煮物 なめこ汁	
26	金	魚とキャベツのくず煮 すまし汁	
27	土	うどんの柔らか煮 キャベツのスープ	
28	日		
29	月	ささみ入りおじや 小松菜スープ	
30	火	大豆と野菜のトマト煮 野菜スープ	

ベビーフードを上手く活用しましょう

離乳食を毎日手作りするのは大変です。たまには、ベビーフードを上手に使って負担を軽減しましょう。

○ベビーフードを利用する時のポイント

- ・子どもの月齢や固さの合ったものを選びましょう
- ・離乳食を手作りする時の参考にしましょう
- ・用途に合わせて上手に選びましょう
- ・料理や原材料が偏らないようにしましょう
- ・開封後の保存に注意しましょう



○地震や台風などの災害に備えて、ベビーフードや液体ミルク・粉ミルクなどを備蓄しておくことも大切です。