

9月 離乳食 献立表

0歳児 さくら組

		初期 (5~6カ月)		後期 (9~11カ月)			完了期 (12~18カ月)		
日	曜	献立メニュー	主な食材	献立メニュー	主な食材	おやつ	献立メニュー	主な食材	おやつ
2	月	粥 キャベツペースト 豆腐と人参ペースト	キャベツ 人参 /豆腐・人参	軟飯 鶏団子煮 キャベツの煮込み すまし汁 オレンジ	鶏ミンチ/キャベツ 小松菜 人参 /豆腐 人参 えのき/オレンジ	帽子パン	みそとんかつ おかか和え すまし汁 オレンジ	豚ひれ肉 小麦粉 卵 パン粉 油 みそ ごま/キャベツ かにかま 小松菜 糸けすり/豆腐 人参 えのき 葱/オレンジ	牛乳 帽子パン
3	火	粥 さつまいもペースト 大根と人参ペースト	さつまいも /大根・人参	軟飯 野菜のそぼろ煮 さつまいも煮 豆乳スープ オレンジ	玉葱 人参 鶏ミンチ 椎茸 小松菜 /さつまいも/大根 人参 豆腐 豆乳/オレンジ	うどん煮込み	豚肉の柳川風 大学芋 豆乳スープ オレンジ	豚肉 ごぼう 玉葱 人参 椎茸 卵 小松菜/さつまいも ごま /大根 人参 葱 豆腐 豆乳 鶏がらスープの素/オレンジ	牛乳 焼きうどん
4	水	粥 白身魚ペースト 人参ペースト	白身魚・玉ねぎ /人参	軟飯 白身魚煮 人参しりしり みそ汁 オレンジ	白身魚/人参 ツナ 玉葱 ピーマン /高野豆腐 人参 みそ/オレンジ	ボンデケーキ	白身の梅みそ焼き 人参しりしり みそ汁 オレンジ	白身魚 梅 みそ/人参 卵 玉葱 ツナ ピーマン/じゃがいも 高野豆腐 人参 わかめ 青葱 みそ/オレンジ	牛乳 ボンデケーキ
5	木	粥 じゃがいもペースト 玉葱と人参ペースト	じゃがいも /玉ねぎ 人参	軟飯 鶏肉の照り煮 胡瓜の和え物 スープ オレンジ	鶏肉/胡瓜 人参 もやし/じゃがいも 人参 玉葱/バナナ	乳児用ウェハース	チキンピカタ 中華ナムル コンソメスープ バナナ	鶏肉 卵 小麦粉 粉チーズ ケチャップ/胡瓜 人参 もやし ごま油/じゃがいも 玉葱 人参 コンソメ パセリ /バナナ	牛乳 お菓子
6	金	粥 じゃがいもペースト キャベツペースト	じゃがいも 玉ねぎ /キャベツ 人参	軟飯 肉じゃが 昆布和え みそ汁 オレンジ	鶏ミンチ 玉葱 人参 いんげん じゃがいも /キャベツ 胡瓜 昆布/豆腐 大根 揚げ みそ/オレンジ	乳児用ビスケット	カレー肉じゃが 昆布和え みそ汁 オレンジ	豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 いんげん カレールウ/キャベツ 胡瓜 塩昆布/豆腐 大根 揚げ 葱 みそ/オレンジ	牛乳 お菓子
7	土	粥 南瓜煮		パン 果物				サンドイッチ 牛乳 果物	
9	月	粥 玉ねぎペースト 白菜と豆腐のペースト	玉ねぎ 人参 /白菜 豆腐	軟飯 鶏団子煮 野菜煮込み みそ汁 バナナ	鶏ミンチ 人参 ひじき 玉ねぎ /人参 胡瓜/白菜 人参 豆腐 みそ /バナナ	わらび餅風寒天	五目つくね シルバーサラダ みそ汁 バナナ	鶏ミンチ 人参 ひじき 玉葱 パン粉 卵 生姜/ マロニー人参 胡瓜 卵/白菜 人参 豆腐 みそ/バナナ	牛乳 わらび餅風 寒天
10	火	粥 キャベツペースト 麩と人参ペースト	キャベツ /麩 人参	軟飯 鶏肉の照り煮 キャベツ煮込み きのこスープ オレンジ	鶏肉/キャベツ ほうれん草 人参 /玉ねぎ しいたけ しめじ 人参/オレンジ	さつまいものケーキ	油淋鶏 しょうゆフレンチ きのこスープ オレンジ	鶏肉 葱 にんにく 生姜 片栗粉/ほうれん草 キャベツ 人参 かまぼこ/玉葱 しいたけ しめじ えのき 人参 わかめ/オレンジ	牛乳 さつまいもの ケーキ
11	水	粥 白身魚と野菜ペースト キャベツペースト	白身魚 玉ねぎ /キャベツ 人参	軟飯 マカロニグラタン わかめスープ キャベツの和え物 バナナ	マカロニ 玉葱 鶏肉 人参 ほうれん草 パン粉 牛乳 薄力粉/キャベツ 胡瓜/玉葱 人参 白ネギ わかめ/バナナ	野菜粥	マカロニグラタン みそマヨ和え わかめスープ バナナ	マカロニ 玉葱 鶏肉 人参 ほうれん草 パン粉 粉チーズ 牛乳 薄力粉/キャベツ 胡瓜 コーン みそ マヨネーズ/わかめ 玉葱 人参 白ネギ 中華だし/バナナ	焼き豚 チャーハン
12	木	粥 胡瓜すりおろし 玉ねぎと人参ペースト	人参 玉ねぎ /胡瓜	軟飯 野菜のそぼろ煮 胡瓜煮込み 玉ねぎスープ オレンジ	鶏ミンチ 玉ねぎ 人参/胡瓜 /玉ねぎ 人参/オレンジ	乳児用せんべい	チンジャオロースー スティック胡瓜 ワントンスープ オレンジ	豚肉 玉葱 人参 だけのこ ピーマン しめじ オイスターソース /胡瓜 ごま ごま油/ワントン 玉葱 人参 葱/オレンジ	牛乳 お菓子
13	金	粥 じゃがいもと人参ペースト ブロッコリーペースト	じゃがいも 人参 /ブロッコリー	軟飯 ポトフ風 きつねサラダ オレンジ	鶏ミンチ ジャガイモ 人参 玉ねぎ ブロッコリー/大根 揚げ 胡瓜/オレンジ	ホットケーキ	ビーフシチュー きつねサラダ ウィンナー オレンジ	牛肉 メークイン 玉葱 人参 しめじ ブロッコリー ビーフシチュールウ/油揚げ 大根 胡瓜 人参/ウィンナー オレンジ	牛乳 ドーナツ
14	土	粥		パン 果物				サンドイッチ 牛乳 果物	
17	火	粥 さつまいもペースト 人参と麩のペースト	さつまいも /人参 麩	軟飯 煮込みうどん さつまいも甘煮 大豆とひじきの煮物 バナナ	うどん 人参 椎茸 鶏肉/さつまいも/大豆 ひじき 人参 胡瓜/バナナ	蒸しパン	月見うどん さつまいも甘煮 大豆とひじきのサラダ バナナ	うどん 卵 椎茸 人参 葱 鶏肉/さつまいも/大豆 ひじき 人参 ちくわ 胡瓜 ごまドレッシング/バナナ	牛乳 うさぎさん 蒸しパン
18	水	粥 小松菜と白菜のペースト 白身魚ペースト	小松菜と白菜 /白身魚	軟飯 白身魚煮 青菜の和え物 すまし汁 バナナ	白身魚/小松菜 白菜 人参/玉ねぎ 人参 青梗菜/バナナ	きなこ粥	白身の香草揚げ なめたけ和え かき玉汁 バナナ	白身 パン粉 パセリ 小麦粉 /小松菜 白菜 人参 なめたけ/玉葱 卵 人参 青梗菜 //バナナ	牛乳 きなこおはぎ
19	木	粥 南瓜ペースト じゃがいもペースト	南瓜 /じゃがいも 人参	軟飯 じゃがいものそぼろ煮 南瓜煮 みそ汁 オレンジ	じゃがいも 人参 鶏ミンチ 玉ねぎ/南瓜 /豆腐 人参 みそ/オレンジ	ヨーグルト バナナ	大豆のチリコンカン 南瓜のバター焼き みそ汁 オレンジ	豚ひき肉 大豆水煮 人参 じゃがいも ピーマン ケチャップ カレー粉 /南瓜 バター/豆腐 人参 わかめ なめこ みそ/オレンジ	ヨーグルト バナナ
20	金	粥 ブロッコリーペースト 玉ねぎと白身魚ペースト	ブロッコリー /白身魚 玉ねぎ	軟飯 ツナとトマトのスパゲティ ブロッコリーの和え物 もやしのスープ オレンジ	ツナ トマト 人参 玉葱 スパゲティ /ブロッコリー 胡瓜/もやし 人参 青梗菜 /オレンジ	乳児用ウェハース	ツナとトマトのスパゲティ ブロッコリーのごま酢和え もやしのスープ オレンジ	ツナ 人参 玉葱 トマト スパゲティ ケチャップ/ブロッコリー 胡瓜 ごま/もやし 人参 青梗菜 中華だし オレンジ	牛乳 お菓子
21	土	粥		パン 果物				サンドイッチ 牛乳 果物	
24	火	粥 キャベツとしらすペースト 大根と豆腐 ペースト	キャベツ しらす /大根 豆腐	軟飯 鶏肉の照り煮 バナナ おかか和え みそ汁	鶏肉 玉葱 /キャベツ 小松菜 人参 しらす/大根 豆腐 みそ/オレンジ	食パン (ジャム)	鶏肉のマーマレードチキン バナナ おかか和え みそ汁	鶏肉 玉葱 マーマレード/キャベツ 小松菜 人参 しらす 糸けすり/大根 豆腐 葱 みそ/バナナ	牛乳 いちごクリーム サンド
25	水	粥 じゃがいもペースト 麩と人参ペースト	じゃがいも /麩 人参	軟飯 春雨のそぼろ煮 ポテトサラダ すまし汁 オレンジ	春雨 人参 鶏ミンチ /じゃがいも 胡瓜 人参/玉葱 わかめ/オレンジ	ココアちんすこう	豚肉と春雨の炒め物 ポテトサラダ すまし汁 オレンジ	豚肉 人参 春雨 しめじ ごま ごま油 /じゃがいも 胡瓜 人参 マヨネーズ/はんぺん わかめ 玉葱 葱 /オレンジ	牛乳 ココア ちんすこう
26	木	粥 キャベツと玉ねぎペースト 小松菜と白身魚ペースト	キャベツと玉ねぎ /小松菜 白身魚	軟飯 具沢山野菜スープ 鶏団子煮 青菜の和え物 オレンジ	キャベツ 玉葱 人参 マカロニ/鶏ミンチ /もやし 人参 ほうれん草/オレンジ	乳児用ビスケット	イタリアンスープ 中華サラダ ミートボールのケチャップ煮 オレンジ	キャベツ 玉葱 人参 マカロニ 卵 粉チーズ コンソメ パセリ /豚ミンチ パン粉 卵 玉葱 ケチャップ/もやし 人参 ほうれん草 ごま油/オレンジ	牛乳 お菓子
27	金	粥 青菜の和え物 白身魚と人参ペースト	ほうれん草 人参 /白身魚 人参 玉ねぎ	軟飯 鯖そぼろ粥 白身魚煮 信田煮 すまし汁 オレンジ	鯖 人参/白身魚/白菜 人参 ほうれん草 揚げ/豆腐 玉葱/オレンジ	パンケーキ	鯖そぼろの混ぜ寿司 白身魚の南部焼き 信田和え すまし汁 オレンジ	鯖 人参 胡瓜 卵/白身魚 ごま/白菜 人参 ほうれん草 揚げ /豆腐 かまぼこ 玉葱 葱/オレンジ	牛乳 ケーキ
28	土	粥		パン 果物				サンドイッチ 牛乳 果物	
30	月	粥 大根と豆腐ペースト 青菜のペースト	大根 豆腐 /ほうれん草 人参	軟飯 ハンバーグ けんちん汁 錦和え バナナ	豚ミンチ 玉葱 たら 豆腐/大根 人参 うす揚げ 豆腐/春雨 人参 ほうれん草 /バナナ	麩のラスク	ブルコギ風ハンバーグ けんちん汁 錦和え バナナ	豚ミンチ 玉ねぎ たら 豆腐 ごま油 パン粉/大根 人参 うす揚げ 豆腐 ごぼう 葱/春雨 人参 ほうれん草 卵/バナナ	牛乳 麩のラスク

主食(粥・米飯)は個人の摂取状況によるものを提供します。

献立は、個人の離乳食摂取状況により、変更します。未摂取の食材があればお知らせ下さい。(初期~中期 昆布だし使用。後期~ 煮干だし・昆布・かつおだし使用。)