

# 9月離乳食献立表

0歳児さくら組

日	曜	後期(9~11カ月)			完了期(12~18カ月)		
		献立	主な食材	おやつ	献立	主な食材	おやつ
1	水	八宝菜 青梗菜のスープ オレンジ	鶏ミンチ 白菜 玉葱 人参 椎茸 ブロッコリー/青梗菜 えのき 人参 豆腐/オレンジ	きのご粥 りんご	八宝菜 焼売 青梗菜のスープ オレンジ	豚肉 白菜 玉葱 人参 椎茸 ブロッコリー えび/シウマイ /青梗菜 えのき 人参 豆腐 鶏がらスープの素/オレンジ	きのご ご飯
2	木	鶏肉の照り煮 グリーンサラダ スープ オレンジ	鶏肉 玉葱/キャベツ 玉葱 胡瓜 /じゃが芋 玉葱 人参 /オレンジ	食パン りんご	鶏肉の唐揚げ グリーンサラダ コンソメスープ オレンジ	鶏肉 にんにく 生姜 片栗粉 小麦粉/キャベツ 玉葱 胡瓜 かにかま/じゃが芋 玉葱 人参 コンソメ パセリ /オレンジ	牛乳 パン チーズ
3	金	けんちん煮 春雨サラダ みそ汁 パナナ	鶏ミンチ 大根 人参 椎茸 葱/春雨 人参 胡瓜/筈 玉葱 小松菜 みそ /パナナ	さつまいも クッキー りんご	けんちん煮 春雨サラダ みそ汁 パナナ	豚肉 大根 人参 ごぼう 椎茸 油揚げ 葱/春雨 人参 胡瓜 ごま油/筈 玉葱 小松菜 みそ/パナナ	牛乳 さつまいも クッキー
4	土	パン 果物			パン 牛乳 果物		
6	月	ツナじゃが マカロニサラダ みそ汁 オレンジ	ツナ メークイン 玉葱 人参 椎茸 /マカロニ 胡瓜 人参/南瓜 玉葱 みそ/オレンジ	煮込みうどん りんご	ツナじゃが オーロラソース和え みそ汁 オレンジ	ツナ メークイン 玉葱 人参 椎茸 枝豆/マカロニ 胡瓜 人参 卵 マヨネーズ ケチャップ/南瓜 揚げ 玉葱 みそ/オレンジ	牛乳 焼きうどん
7	火	五目つくね キャベツサラダ みそ汁 オレンジ	鶏ミンチ 人参 ひじき 玉葱 卵 /キャベツ 胡瓜 人参/白菜 人参 豆腐 みそ/オレンジ	きなこ粥 りんご	五目つくね キャベツの中華風サラダ みそ汁 オレンジ	鶏ミンチ 人参 ひじき 玉葱 ごぼう 卵/キャベツ 胡瓜 人参 ちくわ ごま油/白菜 人参 豆腐 みそ/オレンジ	牛乳 ぶどうゼリー お菓子
8	水	春雨の炒め物 なめだけ和え かき玉汁 オレンジ	鶏ミンチ 人参 春雨 玉葱/ほうれん草 白菜 人参 なめだけ/玉葱 卵 人参 チンゲン菜/オレンジ	ふわふわ おやつパン りんご	豚肉と春雨の炒め物 なめだけ和え かき玉汁 オレンジ	豚肉 人参 春雨 しめじ ごま ごま油/ほうれん草 白菜 人参 なめだけ/玉葱 卵 人参 チンゲン菜/オレンジ	牛乳 ふわふわ おやつパン
9	木	鶏肉のあんかけ ポパイサラダ すまし汁 パナナ	鶏肉 玉葱 人参 葱/ほうれん草 卵 人参 キャベツ/豆腐 えのき 葱 /パナナ	パン りんご	鶏肉のねぎ南蛮 ポパイサラダ すまし汁 パナナ	鶏肉 玉葱 人参 葱 小麦粉/ほうれん草 卵 人参 キャベツ マヨネーズ/豆腐 えのき かまぼこ 葱/パナナ	牛乳 パン
10	金	白身魚の煮物 人参しりしり みそ汁 オレンジ	白身魚 みそ/人参 卵 玉葱 ツナ ピーマン/さつまいも 豆腐 人参 青葱/オレンジ	蒸しパン りんご	白身魚の梅みそ焼き 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 /さつまいも 豆腐 人参 青葱/オレンジ	牛乳 ドーナツ りんご
11	土	パン 果物			パン 牛乳 果物		
13	月	具だくさんみそ汁 きつねサラダ 鶏団子 パナナ	メークイン 玉葱 人参 みそ /油揚げ 大根 胡瓜 人参/鶏ミンチ /パナナ	メロンラスク りんご	ビーフシチュー きつねサラダ ちくわの照り煮 パナナ	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/油揚げ 大根 胡瓜 人参/ちくわ/パナナ	牛乳 メロンラスク
14	火	白身魚煮 青菜お浸し みそ汁 オレンジ	白身魚/白菜 小松菜 /豆腐 大根 葱 みそ/オレンジ	さつまいも りんご煮	とんかつ ごま和え みそ汁 オレンジ	豚ひれ肉 小麦粉 卵/パン粉 油 ソース/白菜 小松菜 ごま/豆腐 なめこ 大根 葱 みそ/オレンジ	牛乳 さつまいも りんご煮
15	水	さつまいもグラタン キャベツ和え 豆腐のスープ オレンジ	さつまいも 鶏ミンチ 玉葱 人参 ほうれん草 小麦粉 牛乳 バター/キャベツ 人参 豆腐 人参 たら/オレンジ	みそ風味粥 りんご	さつまいもグラタン みそマヨ和え 豆腐のスープ オレンジ	さつまいも 鶏ミンチ 玉葱 人参 ほうれん草 小麦粉/パン粉 牛乳/バター 粉チーズ/キャベツ ちくわ わかめ みそ マヨネーズ/豆腐 人参 たら/オレンジ	おにぎり
16	木	ポテトのそぼろ煮 スパゲティサラダ みそ汁 オレンジ	じゃがいも 玉葱 鶏ミンチ /スパゲティ 胡瓜 人参/大根 厚揚げ 人参 みそ/オレンジ	ヨーグルト パナナ	ポテトとチーズの卵焼き イタリアンスパゲティ みそ汁 オレンジ	じゃがいも 玉葱 ベーコン チーズ 卵 コンソメ ケチャップ /スパゲティ コーン 胡瓜 人参/大根 厚揚げ 人参 みそ/オレンジ	ヨーグルト パナナ
17	金	白身魚のあんかけ 南瓜煮 すまし汁 オレンジ	白身 人参 玉葱 しめじ みそ /南瓜/豆腐 ほうれん草/オレンジ	パン りんご	白身のちゃんちゃん焼き 南瓜煮 すまし汁 オレンジ	白身 キャベツ 人参 玉葱 しめじ みそ/バター/南瓜 /豆腐 かにかま ほうれん草/オレンジ	牛乳 パン
18	土	パン 果物			パン 牛乳 果物		
21	火	煮込みうどん 大豆とひじきの煮物 オレンジ	うどん 椎茸 人参 葱 鶏肉/ 大豆 ひじき 人参 胡瓜/オレンジ	蒸しパン りんご	月見うどん フィンナー 大豆とひじきのサラダ オレンジ	うどん 卵 椎茸 人参 葱 鶏肉/フィンナー/大豆 ひじき 人参 ちくわ 胡瓜 ごまドレッシング/オレンジ	牛乳 うさぎ 蒸しパン
22	水	白身魚 みそ汁 コールスローサラダ パナナ	白身魚/キャベツ 胡瓜 人参 /じゃがいも 豆腐 人参 みそ /パナナ	きなこ粥 りんご	白身のカレー焼き みそ汁 コールスローサラダ パナナ	白身魚 片栗粉 カレー/キャベツ 胡瓜 人参 ドレッシング/じゃがいも 豆腐 人参 みそ/パナナ	牛乳 きなこおはぎ
24	金	ハンバーグ ゆかり和え オレンジ	豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 豆腐 パン粉 牛乳/厚揚げ 南瓜 みそ /胡瓜 キャベツ ゆかり/オレンジ	りんご パン	ハンバーグの きのこソースかけ ゆかり和え オレンジ	豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 豆腐 パン粉 牛乳 卵 玉葱 しめじ しんじけ えのき ハヤシルウ/厚揚げ 南瓜 みそ /胡瓜 キャベツ ゆかり/オレンジ	牛乳 ケーキ
25	土	パン 果物			パン 牛乳 果物		
27	月	白身魚煮 具沢山みそ汁 ブロッコリー和え物 パナナ	白身魚/大根 人参 豆腐 白葱 みそ/ブロッコリー 胡瓜 /パナナ	食パン りんご	白身の生姜煮 具沢山みそ汁 ブロッコリーときのこ のごま酢和え パナナ	白身魚/大根 人参 うす揚げ 豆腐 ごぼう 白葱 みそ/ブロッコリー 胡瓜 えのき ごま/パナナ	牛乳 じゃこマヨ トースト
28	火	大根のそぼろ煮 キャベツの和え物 みそ汁 オレンジ	大根 鶏ミンチ 人参/キャベツ 胡瓜/豆腐 葱 みそ/オレンジ	りんごの ガレット	おでん キャベツの塩昆布和え みそ汁 オレンジ	大根 卵 人参 ちくわ 平天/キャベツ 胡瓜 塩昆布/豆腐 えのき 葱 みそ/オレンジ	牛乳 りんごの ガレット
29	水	鶏肉と野菜の煮物 大根とツナのサラダ みそ汁 パナナ	鶏肉 玉葱 人参 椎茸 ピーマン /大根 ツナ 胡瓜/さつまいも 玉葱 みそ/パナナ	梨 筈のラスク	鶏肉と野菜の中華風炒め 大根とツナのサラダ みそ汁 パナナ	鶏肉 小麦粉 玉葱 人参 椎茸 ピーマン ごま油 /大根 ツナ 胡瓜 すりごま/さつまいも 玉葱 葱 みそ/パナナ	牛乳 梨 筈のラスク
30	木	鶏肉の照り煮 オレンジ お浸し みそ汁	鶏肉/キャベツ もやし 人参 /じゃがいも 豆腐 小松菜 葱 みそ /オレンジ	パン りんご	コーンフレークチキン オレンジ 梅おほかね和え みそ汁	鶏肉 コーンフレーク マヨネーズ/キャベツ もやし 人参 梅肉 糸けすり/じゃがいも 豆腐 小松菜 葱 みそ/オレンジ	牛乳 パン

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。  
午前のおやつはりんごです。