

# 9月離乳食献立表

0歳児さくら組

		後期(9~11カ月)			完了期(12~18カ月)		
日	曜	献立	主な食材	おやつ	献立	主な食材	おやつ
1	木	白菜のそぼろ煮 さつまいも煮 青梗菜のスープ オレンジ	白菜 人参 鶏ミンチ ブロッコリー/さつまいも /青梗菜 人参 豆腐/オレンジ	乳児用 ウェハース	八宝菜 大学いも 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 /さつまいも ごま/青梗菜 人参 豆腐 鶏がらスープの素/オレンジ	牛乳 お菓子
2	金	白身魚煮 キャベツのお浸し すまし汁 オレンジ	白身魚/キャベツ 小松菜 /豆腐 人参 えのき/オレンジ	きなこ粥	みそとんかつ ごま和え すまし汁 オレンジ	豚ひれ肉 小麦粉 卵 パン粉 油 みそ/キャベツ かにかま 小松菜 ごま/豆腐 人参 えのき 葱 /オレンジ	牛乳 お菓子
3	土	パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
5	月	鶏肉の照り煮 青菜の和え物 きのこスープ オレンジ	鶏肉 /ほうれん草 キャベツ 人参 /玉葱 椎茸 えのき 人参 /オレンジ	煮込み うどん	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 しじめ しめじ えのき 人参 わかめ/オレンジ	牛乳 焼きうどん
6	火	春雨のそぼろ煮 白菜の煮浸し すまし汁 オレンジ	鶏ミンチ 人参 春雨 /白菜 小松菜 人参 /玉葱 人参 青梗菜/オレンジ	食パン	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/小松菜 白菜 人参 なめだけ/玉葱 卵 人参 チンゲン菜 /オレンジ	牛乳 こまじゃこ トースト
7	水	白身魚煮 人参の和え物 みそ汁 オレンジ	白身魚/人参 ツナ ピーマン /さつまいも 高野豆腐 人参 オレンジ	麩のラスク	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 高野豆腐 人参 わかめ 青葱 みそ /オレンジ	牛乳 麩のラスク
8	木	野菜のそぼろ煮 胡瓜和え 玉葱スープ パナナ	玉葱 人参 鶏ミンチ/胡瓜 /玉葱 人参/パナナ	乳児用 ビスケット	チンジャオロース スティック胡瓜 ワンタンスープ パナナ	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/ワンタン 玉葱 人参 葱/パナナ	牛乳 お菓子
9	金	煮込みうどん さつま芋甘煮 大豆の煮物 りんご	うどん 人参 椎茸/さつまいも /大豆 人参 ひじき/りんご	パナナ	月見うどん さつまいも甘煮 大豆とひじきのサラダ りんご	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/りんご	牛乳 お団子 クッキー
10	土	パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
12	月	マカロニグラタン キャベツサラダ すまし汁 パナナ	マカロニ 玉葱 鶏肉 人参 ほうれん草 小麦粉 牛乳 /キャベツ 胡瓜 /玉葱 人参 わかめ/パナナ	きのこ粥	マカロニグラタン みそマヨ和え わかめスープ パナナ	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/パナナ	きのこの 炊き込みご飯
13	火	肉じゃが 大根煮浸し オレンジ	鶏ミンチ メークイン 玉葱 人参/大根 人参 /オレンジ	さつま芋の 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/油揚げ 大根 胡瓜 人参 /ウィンナー/オレンジ	牛乳 さつま芋の ケーキ
14	水	ツナとトマトの スパゲティー ブロッコリー和え もやしのスープ オレンジ	ツナ トマト 玉葱 人参 ケチャップ/ブロッコリー 胡瓜 /もやし 人参 青梗菜/オレンジ	きなこ 寒天	ツナとトマトのスパゲティー ブロッコリーのこま酢和え もやしのスープ オレンジ	ツナ 人参 玉葱 トマト スパゲティー 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 わらび餅風 寒天
15	木	白身魚煮 五目汁 春雨サラダ オレンジ	白身魚/大根 人参 豆腐 /春雨 人参 胡瓜/オレンジ	乳児用 ウェハース	白身のかば焼き 五目汁 春雨サラダ オレンジ	白身魚 片栗粉/春雨 人参 胡瓜 卵 ごま油 /大根 人参 豆腐 ごぼう 葱/オレンジ	牛乳 お菓子
16	金	つくね焼き 胡瓜もみ みそ汁 パナナ	鶏ミンチ 人参 ひじき 玉葱 パン粉/胡瓜 人参/白菜 人参 豆腐 みそ/パナナ	乳児用 ビスケット	五目つくね 胡瓜もみ みそ汁 パナナ	鶏ミンチ 人参 ひじき 玉葱 パン粉 卵 生姜 /胡瓜 人参 わかめ じゃこ /白菜 人参 豆腐 みそ/パナナ	牛乳 お菓子
17	土	パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
20	火	鶏団子煮 胡瓜和え じゃがいものスープ オレンジ	鶏ひき肉 玉葱/胡瓜 もやし /じゃがいも 人参 玉葱 /オレンジ	きなこ粥	チキンピカタ 中華ナム ル コンソメスープ オレンジ	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/じゃが芋 玉葱 人参 コンソメ パセリ/オレンジ	牛乳 きなこおはぎ
21	水	大豆のそぼろ煮 南瓜煮 みそ汁 パナナ	大豆 鶏ミンチ 人参 じゃがいも /南瓜/豆腐 人参 みそ /パナナ	ふわふわ おやつパン	大豆のチリコンカン 南瓜のバター焼き みそ汁 パナナ	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/パナナ	牛乳 ふわふわ おやつパン
22	木	白身魚あんかけ キャベツの煮浸し すまし汁 オレンジ	白身魚 人参/キャベツ 人参 揚げ/豆腐 人参 ほうれん草 /オレンジ	パンケーキ	鮭の混ぜ寿司 鶏肉のこまみそ焼き 信田和え すまし汁 オレンジ	鮭フレーク 卵 胡瓜 米/鶏肉 ごま みそ /キャベツ 揚げ えのき 人参 /花麩 豆腐 人参 ほうれん草/オレンジ	牛乳 ケーキ
24	土	パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
26	月	白身魚煮 けんちん汁 鶏和え パナナ	白身魚/大根 人参 豆腐 /春雨 人参 ほうれん草/パナナ	麩の ミルク煮	白身魚の生姜煮 けんちん汁 錦和え パナナ	白身魚 生姜/大根 人参 うす揚げ 豆腐 ごぼう 葱/春雨 人参 ほうれん草 卵/パナナ	牛乳 豆腐ドーナツ
27	火	大根のそぼろ煮 キャベツの煮浸し みそ汁 オレンジ	大根 鶏ミンチ/キャベツ 人参/豆腐 葱 みそ/オレンジ	ココア クッキー	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 揚げ 葱 みそ /オレンジ	牛乳 ココア ちんすこう
28	水	野菜のそぼろ煮 ポテトサラダ すまし汁 オレンジ	鶏ミンチ 玉葱 人参 ピーマン /玉葱 わかめ/じゃがいも 人参 胡瓜/オレンジ	梨	鶏肉と野菜の中華風炒め ポテトサラダ すまし汁 オレンジ	鶏肉 小麦粉 玉葱 人参 椎茸 ピーマン ごま油 オイスターソース マヨネーズ/じゃがいも 人参 胡瓜 マヨネーズ/はんぺん わかめ 玉葱 葱/オレンジ	牛乳 お菓子 梨
29	木	貝たぐさん野菜スープ 鶏団子煮 もやしの和え物 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 胡瓜 /オレンジ	ヨーグルト パナナ	イタリアンスープ もやしのサラダ 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 /ミートボール/もやし 人参 揚げ 胡瓜 ごま油/オレンジ	ヨーグルト パナナ
30	金	鶏肉の照り煮 みそ汁 青菜の煮浸し オレンジ	鶏肉 玉葱/キャベツ 小松菜 人参 しらす/じゃがいも 豆腐 みそ/オレンジ	食パン	鶏肉のマーマレードチキン オレンジ 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 糸けずり/じゃがいも 豆腐 葱 みそ/オレンジ	牛乳 いちごクリーム サンド

午前のおやつはりんごか乳児用お菓子です。