

月	火	水	木	金	土
	1 麦ご飯 魚の豆腐クリーム焼き 青菜の磯辺和え 具だくさん汁 オレンジ <small>【赤】鮭切り身、絹ごし豆腐、鶏もも、皮なし、保育ミルク、卵 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、調合油、片栗粉、だし汁、じゃがいも、ホットケーキ粉、バター 【緑】コーン缶、ぶなしめじ、パセリ、青梗菜、人参、もやし、玉ねぎ、オクラ、トマト、りんご、オレンジ</small>	2 ウー クイ 旧 盆	3 きびご飯 納豆みそ 中身汁 モズクの酢の物 スペイン風オムレツ オレンジ <small>【赤】挽きわり納豆、豚挽肉、削り節、豚もも、赤肉、もずく、卵、ベーコン、保育ミルク、牛乳、バター 【黄】胚芽米、麦、強化米、こんにやく、砂糖、三温糖、こんにやく、じゃがいも、ホットケーキ粉 【緑】生姜、豚中身、干椎茸、みつば、きゅうり、トマト(湯むき)、玉ねぎ、赤ピーマン、青ピーマン、オレンジ</small>	4 麦ご飯 ソーキ汁 野菜のごま和え ちくわの磯辺焼き りんご <small>【赤】豚ソーキ骨、生昆布、生揚げ、焼き竹輪、保育ミルク、卵 【黄】胚芽米、麦、強化米、こんにやく、砂糖、三温糖、ごま、調合油、マシュマロ、コンフレック、バター 【緑】冬瓜、人参、キャベツ、きゅうり、もやし、ねぎ、りんご</small>	5 トマトとひき肉の丼 生椎茸と玉ねぎスープ ブルーベリー <small>【赤】豚、ひき肉、保育ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、押麦、調合油、三温糖、ごま油、じゃがいも、菓子パン 【緑】根深ねぎ、トマト、コーン缶、ブロッコリー、人参、生いたけ、玉ねぎ、ブルーベリー</small>
	ミルク ホットケーキ		ミルク マシュマロおこし	ミルク 手作りふりがかけおにぎり	ミルク 菓子パン
7 きびご飯 豚肉とパインの炒め 冬瓜入り夏野菜のサラダ 大根と油揚げのみそ汁 オレンジ <small>【赤】豚、肩ロース、ベーコン、油揚げ、油抜き、ゆで、保育ミルク、卵 【黄】胚芽米、きび、強化米、調合油、ごま油、砂糖、薄力粉、グラニュー糖、溶かし無塩バター 【緑】玉ねぎ、青ピーマン、人参、パインアップル(缶詰)、冬瓜、オクラ、コーン缶、大根、オレンジ</small>	8 麦ご飯 西京焼き ゴーヤチャンプルー スイートコーン えのきとわかめのスープ 梨 <small>【赤】豚、沖縄豆腐、豚、もも、カットわかめ、保育ミルク、卵 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、三温糖、調合油、さつまいも、小麦粉、薄力粉(打ち粉)、菜種油 【緑】玉ねぎ、人参、にがり、スイートコーン、えのきたけ、ねぎ、コーンクリーム缶、梨</small>	9 麦ご飯 魚フライタルタルソース 茄子みそ炒め 白菜コンスープ りんご <small>【赤】鮭切り身、絹ごし豆腐、焼きのり、鶏もも、皮なし、保育ミルク、卵 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、調合油、片栗粉、だし汁、じゃがいも、食パン 【緑】コーン缶、ぶなしめじ、パセリ、青梗菜、人参、もやし、玉ねぎ、オクラ、トマト、りんご、梅干し、しそ、いちご、ジャム</small>	10 麦ごはん ミヌダル キャベツサラダ タロイモのから揚げ ソーメン汁 オレンジ <small>【赤】豚、肩ロース(3ミリ厚さ)、かに風味がまぼ、ベーコン、わかめ、保育ミルク、卵、わかめ 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、きび、三温糖、グラニュー糖、冷凍タロイモ、砂糖、水、あめ、調合油、豆腐めん 【緑】ミニトマト、キャベツ、もやし、人参、オクラ、オレンジ</small>	11 お弁当会	12 からし菜のチャーハン 夏の豚汁 スライスチーズ ブルーベリー <small>【赤】ベーコン、網えび、豚、肩ロース、チーズ、保育ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、調合油、ごま油、菓子パン 【緑】玉ねぎ、人参、からし菜、冬瓜、なす、南瓜、オクラ、ブルーベリー</small>
ミルク 人参ケーキ	ミルク つき揚げ	ミルク ジャムサンド	ミルク わかめおにぎり	ミルク 手作りかりんとう	ミルク 菓子パン
14 ヘチマの中華丼 厚揚げの甘辛煮 南瓜と白菜のみそ汁 りんご <small>【赤】鶏もも、生揚げ(茹で水気を拭き取る)、カットわかめ、保育ミルク、豆乳、卵 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび、強化米、片栗粉、ごま油、調合油、片栗粉、砂糖、ごま、すり、小麦粉、無塩バター、グラニュー糖 【緑】へちま、玉ねぎ、人参、南瓜、白菜、りんご、シイクワシャー、果汁一生</small>	15 きびご飯 高野豆腐のオランダ煮 豚肉と野菜のマリネ 冬瓜のみそ汁 オレンジ <small>【赤】高野豆腐、豚、ロース、赤肉、生、カットわかめ、保育ミルク、卵 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび、強化米、小麦粉、揚げ油、三温糖、調合油、薄力粉、グラニュー糖、バター、ミルク、チョコレート、チョコチップ、粉砂糖 【緑】キャベツ、きゅうり、人参、トマト(添え)、冬瓜、オレンジ、バナナ</small>	16 ロールパン 鶏肉のトマト煮 マセドアンサラダ 白菜のコンソメスープ バナナ <small>【赤】鶏もも、焼き竹輪、ツナ缶(油切り)、昆布佃煮、焼きのり 【黄】ロールパン、バター、三温糖、じゃがいも、マヨドレ、米(はいが精米・水稲)、強化米 【緑】玉ねぎ、トマト、人参、きゅうり、もも、黄、白菜、バナナ</small>	17 五目沖繩そば 南瓜サラダ りんご <small>【赤】棒がまぼ、豚、かた、ロース、昆布(色紙切り)、保育ミルク、ちりめんじゃこ、塩昆布、削り節 【黄】沖繩そば、調合油、マヨドレ、米(はいが精米・水稲)、強化米、いりごま、砂糖、ウエハース、アイスクリーム 【緑】もやし、キャベツ、人参、玉ねぎ、南瓜、パイン、缶、干しぶどう、りんご</small>	18 さつま芋ご飯 鮭の塩麹焼き 五目きんぴら 切り干し大根と生椎茸のみそ汁 梨 <small>【赤】鮭切り身、豚、もも、赤肉、保育ミルク、焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、きび、紅芋、さつま芋、こんにやく、調合油、すりごま、ゆかり 【緑】ごぼう、人参、さやいんげん、切り干し大根、ねぎ、梨</small>	19 白菜のあんかけ丼 竹輪の磯辺焼き もずくとう豆腐のスープ ブルーベリー <small>【赤】豚、もも、竹輪、あおのり、もずく、絹ごし豆腐、保育ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、油、片栗粉、ごま油、調合油、菓子パン 【緑】白菜、人参、玉ねぎ、青梗菜、ねぎ、ブルーベリー</small>
ミルク シイクワーシャーケーキ	ミルク バナナ入りブラウニー	麦茶 ツナ昆布おにぎり	ミルク アップルパンケーキ	ミルク ゆかりおにぎり	ミルク 菓子パン
21 敬老の日 	22 	23 ロールパン ホルンチ ブロッコリーサラダ(中華) シイクワーシャーゼリー オレンジ <small>【赤】鶏もも、卵(炒り卵)、アガー、保育ミルク、焼きのり 【黄】ロールパン、じゃが芋、調合油、砂糖、ごま油、グラニュー糖、米(はいが精米・水稲)、強化米 【緑】キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト、ジュース(食塩無添加)、ブロッコリー、シイクワシャー、原液、オレンジ</small>	24 スパゲティミートソース ブロッコリーおほかか和え はんぺんとサラダ菜のスープ 梨 <small>【赤】牛挽肉、豚挽肉、しらす干し、はんぺん、保育ミルク、まぐろ、塩、焼きのり 【黄】スパゲティ、オリーブ油、グラニュー糖、ごま油、米(はいが精米・水稲)、強化米 【緑】人参、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、缶、トマト、缶、ホール、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、サラダ菜、梨</small>	25 秋野菜カレー フルーツヨーグルトサラダ 野菜ジュース <small>【赤】豚、こま切れ肉、ヨーグルト、保育ミルク、卵 【黄】米(はいが精米・水稲)、押し麦、強化米、調合油、さつま芋、マシュマロ、薄力粉、いりごま油、ウエハース 【緑】人参、玉ねぎ、なす、しめじ、南瓜、りんご、白もも缶、パイン、缶、みかん、缶、野菜ジュース</small>	26 ビラフ クリームシチュー ブルーベリー <small>【赤】鶏もも、加工乳、カットわかめ、保育ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、有塩バター、じゃが芋、調合油、薄力粉、バター、三温糖、菓子パン 【緑】玉ねぎ、人参、白菜、ブルーベリー</small>
ミルク 米粉の蒸しパン	ミルク お誕生ケーキ	ミルク 塩おにぎり	ミルク 油みそおにぎり	アイスクリーム ウエハース	ミルク 菓子パン
28 きびご飯 豚肉の生姜焼き みそドレサラダ トマトのスープ りんご <small>【赤】豚、肩ロース、カットわかめ、保育ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび、強化米、三温糖、ごま油、調合油、片栗粉、砂糖、ごま、いり、じゃがいも、米粉(うるち米)、バター 【緑】青ピーマン、玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、トマト、ぶなしめじ、さやいんげん、りんご、干しぶどう</small>	29 チキンライス 白身魚の焼きカレー風 オクラとトマトのおほかか和: 南瓜ポターージュ メロン 	30 きびご飯 鶏肉と大根のみそ煮 レバーの竜田揚げ ブロッコリー コンソメスープ オレンジ <small>【赤】鶏もも、豚、レバー、保育ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、片栗粉、調合油、さつま芋 【緑】大根、人参、しょうが、根茎、生、ブロッコリー、コーン缶、クリーム、玉ねぎ、ほうれんそう、葉、冷凍、オレンジ</small>	<div style="border: 2px dashed purple; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">非常食の準備</p>  <p>9月1日は防災の日です。非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。</p> </div>		
ミルク 米粉の蒸しパン 【赤】血や肉・骨となる 【黄】熱や力となる 【緑】体の調子を整える	たまご	ミルク 焼き芋			※材料、その他の都合により、献立を変更することがあります。

令和2年



9月離乳食予定献立表



		1回食 7~8ヶ月頃 (舌でつぶせる固さ) 絹ごし豆腐のような柔らかさ	1回食 9~11ヶ月頃 (歯ぐきでつぶせる固さ) バナナのような固さ	材料	2回食 9ヶ月以降
1	火	7倍粥 ささみの野菜煮 トマト煮 スープ	全粥→軟飯 ミニダル トマト キャベツサラダ ソーメン汁 果物	米 ささみ キャベツ しらす オクラ トマト 人参 ソーメン	人参 しらすのお粥
2	水	7倍粥 ささみのトマト煮 ポテトスープ	全粥→軟飯 ささみのトマト煮 ポテトスープ 果物	米 ささみ トマト 玉ねぎ じゃが芋 赤ピーマン 白身魚 納豆	納豆粥
3	木	7倍粥 ささみと野菜のスープ ブロッコリー煮	全粥→軟飯 ボルシチ サラダ 果物	米 ささみ キャベツ 人参 玉ねぎ じゃが芋 ブロッコリー 育児乳	野菜粥
4	金	7倍粥 白身魚のほぐし煮 人参煮 白菜スープ	全粥→軟飯 白身魚のムニエル 茄子 みそ炒め 白菜スープ 果物	米 ささみ 白身魚 豚挽肉 茄子 ピーマン 人参 白菜 玉ねぎ	コーンクリームとささみのお粥
5	土	7倍粥 ささみのトマト煮 ブロッコリー煮 スープ	全粥→軟飯 ささみのトマト煮 ブロッコリー煮 玉ねぎのみそ汁 果物	米 ささみ 人参 トマト じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン缶	蒸しパン
7	月	7倍粥 ささみの冬瓜煮 人参煮 野菜スープ	全粥→軟飯 ささみの冬瓜煮 人参煮 みそ汁 果物	米 ささみ しらす 冬瓜 人参 オクラ 大根 玉ねぎコーン缶	しらすと野菜のお粥
8	火	7倍粥 白身魚のほぐし煮 人参煮 さつま芋スープ	全粥→軟飯 西京焼き 人参煮 さつま芋スープ 果物	米 白身魚 鯖 人参 玉ねぎ さつま芋 わかめ 豆腐 育児乳	さつま芋粥
9	水	7倍粥 ささみと南瓜のマッシュ野菜スープ	全粥→軟飯 ささみの南瓜煮 野菜スープ 果物	米 ささみ しらす 南瓜 キャベツ 玉ねぎ 人参	しらすと野菜のお粥
10	木	7倍粥 ささみの根菜煮 コーンスープ ブロッコリー煮	全粥→軟飯 鶏肉と根菜の味噌煮 コーンスープ ブロッコリー煮 果物	米 ささみ 人参 大根 ブロッコリー 玉ねぎ クリームコーン ほうれん草	レバーと野菜のお粥
11	金	7倍粥 鮭のほぐし煮 野菜煮 スープ	全粥→軟飯 鮭の豆腐クリーム焼き 磯辺和え 具たくさん汁 果物	米 鮭 豆腐 青梗菜 人参 玉ねぎ オクラ じゃが芋 トマト ささみ	ささみとじゃが芋のお粥
12	土	青菜7倍粥 ささみと野菜のどろ煮	青菜入り全粥→軟飯 ささみと野菜のどろ煮 果物	米 ささみ 人参 冬瓜 茄子 南瓜 オクラ からし菜 しらす	蒸しパン
14	月	7倍粥 秋野菜シチュウ ヨーグルト	全粥→軟飯 秋野菜シチュウ フルーツヨーグルト 果物	米 しらす ささみ 人参 玉ねぎ 茄子 南瓜 さつま芋 ヨーグルト	しらすと野菜のお粥
15	火	7倍粥 ささみの野菜煮 冬瓜と高野豆腐のおろしスープ	全粥→軟飯 豚肉と野菜のマリネ 冬瓜と高野豆腐すりおろしスープ 果物	米 ささみ 豚肉 高野豆腐 冬瓜 キャベツ 人参 トマト きゅうり	白身魚と野菜のお粥
16	水	7倍粥 ささみとポテトのトマト煮 おろしきゅうり煮 白菜スープ	鶏肉のトマト煮 サラダ 白菜スープ 果物	米 ささみ トマト 玉ねぎ じゃが芋 人参 きゅうり 白菜 しらす 育児乳	しらすとトマトのお粥
17	木	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 人参煮 キャベツのスープ	全粥→軟飯 豆腐のつくね焼き さやいんげんごま和え みそ汁 果物	米 豆腐 人参 キャベツ じゃが芋 玉ねぎ 鶏挽肉 白身魚	白身魚と野菜のお粥
18	金	鮭入り7倍粥 切干大根と人参のどろ煮 おろしきゅうり	全粥→軟飯 鮭の塩麹焼き 五目金平 みそ汁 果物	米 鮭 人参 さやいんげん 切り干し大根 育児乳 ささみ さつま芋	ミルク入りさつま芋粥
19	土	7倍粥 ささみの野菜煮 スープ	白菜あんかけ丼 みそ汁 果物	米 ささみ 白菜人参 玉ねぎ 豆腐 もずく 青梗菜 豚肉 育児乳	蒸しパン
21	月				
22	火				
23	水	しらす7倍粥 野菜煮 人参のスープ	しらす全粥→軟飯 ブロッコリーミートソース煮 果物	米 しらす 豚挽肉 人参 玉ねぎ ブロッコリー コーン トマト缶 ささみ	ささみと野菜のお粥
24	木	7倍粥 ささみのおろしきゅうり 和え キャベツ煮 根菜スープ	全粥→軟飯 沖縄風煮つけ ごま和え みそ汁 果物	米 大根 キャベツ 豚肉 昆布 人参 きゅうり ささみ ツナ	根菜とツナのお粥
25	金	7倍粥 白身魚のトマト煮 和え物 スープ	全粥→チキンライス 白身魚のトマト煮 和え物 南瓜ポタージュ 果物	米 白身魚 オクラ トマト 人参 玉ねぎ 豆乳 鶏もも肉 ささみ	人参粥
26	土	7倍粥 ミルクシチュウ おろしきゅうり	全粥→軟飯 ミルクシチュウ さわやかサラダ 果物	米 ささみ 玉ねぎ人参 じゃが芋 白菜 レタス わかめ みかん缶 生鮭	蒸しパン
28	月	7倍粥 ささみのトマト煮 野菜煮 ポテトスープ 煮りんご	全粥→軟飯 豚挽肉と野菜の炒め煮 みそドレサラダ 果物	米 ささみ 豚肉 玉ねぎ キャベツ きゅうり トマト じゃが芋 人参 育児乳	しらすと野菜のお粥
29	火	7倍粥 白身魚と芋のミルク煮 おろしきゅうり 根菜汁	全粥→軟飯 白身魚と芋のミルク煮 おかか和え けんちん汁 果物	米 白身魚 人参 大根 豆腐 きゅうり 赤ピーマン さつま芋	芋入りミルク粥
30	水	7倍粥 ささみの野菜煮 南瓜スープ	ハチマの中華丼 豆腐の甘辛煮 みそ汁 果物	米 鶏もも肉 ささみ しらす へちま 人参 玉ねぎ 豆腐 南瓜 白菜 わかめ	しらすと野菜のお粥

* 後期の離乳食は発達に応じて全粥から軟飯に移行します。

* 材料その他の都合で献立を変更することがあります。

* 個々の発達に応じて、食材、調理法、形態を変えています。