



# 令和4年 9月 予定献立表

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1日	木	強化玄米ごはん きびなごのマリネ 千切りイリチー 中華コンスープ 果物	きびなご 豚肉 ウインナー 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 パン マヨネーズ	胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 人参 こんにゃく コーン缶 ごま つな しめじ りんご	保育乳 ホットドック	
2日	金	強化あわごはん 納豆みそ 煮付け かりかり胡瓜 ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げ 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ ホットケーキMIX	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ なし	保育乳 人参ホットケーキ	
3日	土	肉みそ丼 ごまかぼちゃ ほうれん草スープ 果物	豚ひき肉 豆腐 牛 乳	米 油 砂糖 ごま クラッカー	しょうが 玉葱 人参 しめじ ピーマン かぼちゃ ほうれん草 バナナ	保育乳 菓子パン	
5日	月	雑穀ごはん 豚肉洋風照焼 春雨炒め へちまと豆腐のみそ汁 果物	豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 雑穀 砂糖 春雨 さつま芋 小麦粉 油	にんにく キャベツ 人参 もやし ピーマン へちま オレンジ	保育乳 芋天ぷら	
6日	火	きのごごはん さばの西京焼き 小松菜お浸し ゆし豆腐 果物	鶏肉 さば ゆし豆腐 卵 脱脂粉乳 牛乳	米 砂糖 油 小麦粉	乾しいたけ しめじ えのき 人参 ごま つな 白菜 ねぎ なし	保育乳 ココアバー	
7日	水	夏野菜のカレー おくら和え チンゲン菜スープ 果物	豚肉 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 ふ パン バター 砂糖 ごま	人参 玉葱 かぼちゃ なす にんにく しょうが オクラ 胡瓜 チンゲン菜 りんご	保育乳 ゴマクリームサンド	
8日	木	沖縄そば ゴーヤチップス甘辛だれ 豆腐サラダ 果物	豚肉 かまぼこ 卵 豆腐 油揚げ 豆乳	沖縄そば 砂糖 油 片栗粉 ごま マヨ ネーズ 米	ねぎ にがり ほうれん草 人参 コーン缶 ひじき バナナ	豆乳 いなり寿司	
9日	金	強化あわごはん お月見ハンバーグ かぼちゃチーズサラダ コーンスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 チーズ 卵 牛乳	米 あわ パン粉 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 バター 砂糖 油	ひじき 玉葱 人参 かぼちゃ コーン缶 キャベツ なし	保育乳 ブレンドーナッツ	
10日	土	菜飯 厚揚げの煮付け スライストマト 果物	鶏ささ身 卵 生揚げ 牛乳	米 油 パン	からしな にんじん 乾しいたけ しょうが トマト バナナ	保育乳 スナックパン	
12日	月	麦ごはん 酢豚 おくら納豆 冬瓜のみそ汁 果物	豚肉 納豆 牛乳	米 押麦 砂糖 じゃが芋 油 ごま 片栗粉 パター コーンフレーク	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ オクラ のり 冬瓜 わかめ ねぎ みかん	保育乳 コーンフレークおこし	
13日	火	強化玄米ごはん 鮭のレモンソース 厚揚げのみそ炒め チンゲン菜スープ 果物	さけ 生揚げ 豚肉 ツナ缶 チー ズ 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 ふ パン マヨネーズ	キャベツ 人参 たけのこ ピーマン チンゲン菜 コーン缶 りんご	保育乳 ツナコーントースト	
14日	水	タコライス ゴボウサラダ もずくスープ 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆腐 卵 牛乳	米 油 マヨネーズ 小麦粉 黒糖	セロリ 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 もずく ねぎ なし	保育乳 ちんぴん	
15日	木	ミートスパゲティ チーズ コールスローサラダ アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ 豆腐 しらす 豆乳	スパゲティ 油 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ 米	セロリ 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 胡瓜キャ ベツ コーン缶 あおさ なし	豆乳 じゃこおにぎり	
16日	金	(お誕生会)ふりかけごはん ヒレカツ ブロッコリー マカロニサラダ 野菜スープ ヨーグルト	ふたヒレ ベーコン ヨーグルト 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ	ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン缶 セロリ 玉葱 キャベツ	保育乳 誕生ケーキ 	
17日	土	焼きうどん チーズ 胡瓜とワカメの和え物 ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ しらす ゆし豆腐 さけ 牛乳	うどん 油 砂糖 米	人参 玉葱 キャベツ 乾しいたけ ピーマン 赤ピーマン 胡瓜 わかめ ねぎ のり バナナ	保育乳 菓子パン	
19日	月	敬老の日 (休園)					
20日	火	芋ごはん 鶏肉のさっぱり煮 三色きんぴらごぼう 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 卵 練乳 牛乳	米 さつま芋 油 砂糖 ごま 小麦粉	しょうが にんにく ごぼう 人参 ピーマン 冬瓜 わかめ ねぎ みかん	保育乳 マールカオ	
21日	水	雑穀ごはん 揚げ出し豆腐 人参シリシリ イナムドゥチ 果物	豆腐 卵 豚肉 かまぼこ 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 焼きそば	大根 人参 玉葱 にはら 乾しいたけ こんにゃく ねぎ キャベツ ピーマン なし	保育乳 焼きそば	
22日	木	強化あわごはん きびなごのカレー揚 げ クリームシチュー オクラとトマトのサラダ 果物	きびなご 鶏肉 牛乳 生クリーム	米 あわ 片栗粉 油 じゃが芋 パン バター 砂糖	セロリ 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ オクラ トマト 胡瓜 りんご	保育乳 レモンラスク	
23日	金	秋分の日 (休園)					
24日	土	くふあじゅうしい からしな和え 大根のみそ汁 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 油揚げ 生クリーム 牛乳	米 押麦 油 さつま芋 砂糖 バター	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ からしな だいこん わかめ バナナ	保育乳 菓子パン	
26日	月	三色丼 バンサンスー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 ハム 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 春雨 ごま 油	人参 いんげん もやし きゅうり ごま つな 長ねぎ かぼちゃ みかん	保育乳 大学かぼちゃ	
27日	火	強化あわごはん 魚のケチャップ煮 系こんにゃくの野菜炒め チンゲン菜スープ 果物	キング 豚肉 粉チーズ 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 ふ パター 砂糖 小麦粉	キャベツ 人参 玉葱 にはら チンゲン菜 なし	保育乳 チーズサブレ	
28日	水	麦ごはん 豚レバーと鶏肉の南蛮漬け パイアイリチー 白菜みそ汁 果物	豚レバー 鶏肉 ツナ缶 豆腐 ヨーグルト	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 コーンフレーク	玉葱 ピーマン 赤ピーマン パイア 人参 ひじき 白菜 ねぎ バナナ フルーツ缶	フルーツヨーグルト クラッカー	
29日	木	強化玄米ごはん 鮭のオーロラスソース焼き 八宝菜 かき玉汁 果物	さけ 豚肉 卵 豆乳 きな粉 牛乳	米 玄米 パター マヨネーズ 油 辛くず タピオカ	パセリ 人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ えのき ねぎ りんご	保育乳 豆乳くずもち	
30日	金	お弁当会 (お弁当たのしみだね!) 					アイスクリーム クラッカー

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

# 令和4年 9月 離乳食献立表 ①

回食	給 食		お や つ
月齢	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	バナナ位(荒みじん切り)
1	全がゆ 白身魚トマトつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 小松菜スープ 果物	軟飯 白身魚トマト煮 人参ブロッコリー煮 小松菜スープ 果物	野菜おじや
木			
2	全がゆ チキン人参大根つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン人参大根煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	人参おじや
金			
3	全がゆ チキン野菜つぶし煮 かぼちやつぶし煮 ほうれん草スープ 果物	軟飯 チキン野菜きざみ煮 かぼちや煮 ほうれん草スープ 果物	蒸しパン
土			
5	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 へちまスープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 へちまみそ汁 果物	さつま芋のおじや
月			
6	人参おじや 白身魚煮 小松菜白菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜白菜煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや
火			
7	全がゆ チキン野菜かぼちやつぶし煮 オクラつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜かぼちや煮 オクラきざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	野菜おじや
水			
8	全がゆ チキンつぶし煮 豆腐ホウレン草つぶし煮 人参スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 豆腐ホウレン草煮 人参スープ 果物	人参おじや
木			
9	全がゆ 煮込み豆腐ハンバーグ かぼちやつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 煮込み豆腐ハンバーグ かぼちや煮 キャベツスープ 果物	南瓜のおじや
金			
10	全がゆ チキン人参つぶし煮 トマトつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン人参きざみ煮 トマト煮 すまし汁 果物	人参おじや
土			
12	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 オクラつぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 オクラきざみ煮 冬瓜みそ汁 果物	蒸しパン
月			
13	全がゆ 白身魚煮 人参キャベツつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 チンゲン菜スープ 果物	トマト粥
火			
14	全がゆ チキントマトつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキントマト煮 人参ブロッコリー煮 豆腐スープ 果物	野菜おじや
水			

# 離乳食献立表 ②

回食	給食		おやつ
月齢	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
目安	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	バナナ位(荒みじん切り)
15	煮込みスパゲティ キャベツつぶし煮 豆腐スープ 果物	煮込みスパゲティ キャベツ煮 豆腐スープ 果物	しらす入り野菜おじや
木			
16	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ 果物	かぼちゃおじや
金			
17	煮込み野菜うどん 胡瓜おろし煮 ゆし豆腐 果物	煮込み野菜うどん 胡瓜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	蒸しパン
土			
19	敬老の日(休園)		
月			
20	芋おじや チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 冬瓜スープ 果物	芋おじや チキンきざみ煮 人参ブロッコリー煮 冬瓜みそ汁 果物	根菜おじや
火			
21	全がゆ チキンつぶし煮 人参大根つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参大根煮 豆腐みそ汁 果物	人参おじや
水			
22	全がゆ 白身魚煮 野菜がテトつぶし煮 オクラスープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜がテト煮 オクラスープ 果物	トマトおじや
木			
23	秋分の日(休園)		
金			
24	人参おじや 豆腐ホウレン草つぶし煮 大根スープ 果物	人参おじや 豆腐ホウレン草煮 大根みそ汁 果物	蒸しパン
土			
26	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参小松菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 人参小松菜きざみ煮 豆腐みそ汁 果物	かぼちゃおじや
月			
27	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 白身魚ケチャップ煮 野菜煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 大根煮 キャベツスープ
火			
28	全がゆ チキンつぶし煮 人参大根つぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参大根煮 白菜みそ汁 果物	根菜おじや
水			
29	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 玉葱スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 玉葱スープ 果物	やさいおじや
木			
30	煮込みスパゲティ キャベツつぶし煮 豆腐スープ 果物	煮込みスパゲティ キャベツ煮 豆腐スープ 果物	シラスと野菜おじや
金			