

R5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	金	冷やし中華 厚揚げの煮付け ゴーヤー・梅肉和え 果物	ハム 卵 生揚げ 鶏肉 牛乳	中華めん 油 砂糖 じゃが芋 米	きゅうり わかめ 苦瓜 乾しいたけ 人参 ねぎ なし	保育乳 じゅういおにぎり	
2日	土	ガーリックチャーハン 豆腐サラダ 大根のみそ汁 果物	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	米 押麦 油 マヨネーズ	にんにく 人参 玉葱 ビーマン ほうれん草 コーン缶 大根 わかめ ねぎ バナナ	保育乳 菓子パン	
4日	月	強化あわごはん マーボーへちま マカロニサラダ キャベツスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 煮干し 牛乳	米 あわ 砂糖 片栗粉 油 マカロニ ごま マヨネーズ じゃが芋	へちま 人参 長ねぎ にんにく しょうが 胡瓜 コーン缶 キャベツ えのき 青のり オレンジ	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
5日	火	強化玄米ごはん 魚フライタルタル ソース 千切りリリチー 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	キング 卵 牛乳 豚肉 卵	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ バター 砂糖 ごま	胡瓜 ビーマン 切干大根 昆布 人参 こんにやく 冬瓜 こまつな なし	保育乳 ごまクッキー	
6日	水	夏野菜のカレー おくら和え ワカメスープ 果物	豚肉 ツナ缶 チーズ 牛乳	米 押麦 油 じゃが芋 ふ パン マヨネーズ	人参 玉葱 かぼちゃ なす オクラ 胡瓜 わかめ コーン缶 バナナ	保育乳 ツナコントースト	
7日	木	鶏ごぼうめし 鮭のみそ焼き 小松菜お浸し ゆし豆腐 果物	鶏肉 さけ 卵 ゆし豆腐 おから 牛乳	米 油 砂糖 ごま 小麦粉 バター	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ こまつな 白菜 ねぎ りんご レーズン	保育乳 おからケーキ	
8日	金	沖縄そば キャベツごま酢和え さつま芋のバター煮 果物	豚肉 かまぼこ 油揚げ 豆乳	沖縄そば 砂糖 油 ごま さつま芋 バター 米	ねぎ キャベツ こまつな 人参 ひじき なし	豆乳 いなり寿司	
9日	土	肉みそ丼 かぼちゃの煮物 チンゲン菜スープ 果物	豚ひき肉 牛乳	米 油 砂糖 ふ パン	しょうが 玉葱 人参 しめじ ピーマン かぼちゃ チンゲン菜 バナナ	保育乳 ぶどうパン	
11日	月	強化あわごはん チキンケチャップ焼き ゴーヤーと鮭の炒め煮 白菜のみそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 卵 豆腐 生クリーム 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 車ふ さつま芋 砂糖 バター	人参 玉葱 苦瓜 白菜 ねぎ みかん	保育乳 スイートポテト	
12日	火	強化玄米ごはん きびなごのマリネ リヨネーズポテト コーンスープ 果物	きびなご ベーコン チーズ 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ小麦粉	胡瓜 玉葱 トマト コーン缶 キャベツ ほうれん草 バナナ	保育乳 ほうれん草お好み焼 き	
13日	水	三色丼 パンサンデー へちま油揚げのみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 ハム 油揚げ 牛乳	米 押麦 砂糖 春雨 ごま パン バター 黒糖	人参 いんげん もやし 胡瓜 へちま なし	保育乳 黒糖トースト	
14日	木	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 牛乳	米 さつま芋 油 砂糖 ごま 小麦粉 バター	しょうが にんにく ごぼう 人参 ピーマン 冬瓜 わかめ ねぎ なし	保育乳 ブレンドーナツ	
15日	金	(お誕生会)あわごはん 豆腐ハン バーグ ブロッコリー ゴボウサラダ 春雨スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ツナ缶 ヨーグルト 卵 牛乳	米 あわ パン粉 マヨネーズ 春雨 砂糖 ホットケーキMix バター	ひじき 玉葱 ブロッコリー ごぼう 人参 胡瓜 白菜 わかめ	保育乳 誕生ケーキ 	
16日	土	ナポリタンスパゲティ チーズ ステーキ胡瓜 アーサ汁 果物	豚肉 チーズ 豆腐 さけ 牛乳	スパゲッティ 油 米	人参 玉葱 キャベツ ビーマン マッシュルーム缶 胡瓜 あおさ のり バナナ	保育乳 菓子パン	
18日	月	敬老の日 (休園)					
19日	火	牛丼 切干大根サラダ なすのみそ汁 果物	牛肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま さつま芋 小麦粉	玉葱 人参 しめじ 白滝 切干大根 胡瓜 なす ねぎ みかん	保育乳 芋天ぷら	
20日	水	強化玄米ごはん さばのカレー焼き おくら納豆 豚汁 果物	さば 納豆 豚肉 チーズ	米 玄米 片栗粉 油 そいうめん	オクラ のり 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 胡瓜 バナナ	冷やしソーメン チーズ	
21日	木	麦ごはん レバーフライ ポテトサラダ 野菜スープ 果物	豚レバー ベー コン きな粉 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ パン バター	にんにく 人参 胡瓜 セロリ 玉葱 キャベツ りんご	保育乳 きなこクリームサンド	
22日	金	強化玄米ごはん 納豆みそ 煮付け カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げ アイスマルク	米 玄米 砂糖 油 ふ	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ みかん	アイスクリーム クラッカー	
23日	土	秋分の日 (休園)					
25日	月	黒米ごはん 豚肉洋風照焼 パイアイリチー キャベツのみそ汁 果物	豚肉 ツナ缶 豆腐 牛乳	米 黒米 砂糖 油 さつま芋	にんにく パパイア 人参 ひじき キャベツ ねぎ みかん	保育乳 ふかし芋	
26日	火	強化玄米ごはん 魚天ぷら 筑前煮 大根のみそ汁 果物	キング 鶏肉 油揚げ きな粉 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 じゃが芋砂糖 きくず 黒糖	青のり 人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ こんにやく いんげん大根 わかめ ねぎ なし	保育乳 くずもち	
27日	水	ロールパン クリームシチュー にらたま 小松菜じゃこ和え 果物	鶏肉 牛乳 卵 豆腐 しらす ツナ缶 豆乳	パン じゃが芋 バター 油 米 砂糖	セロリ 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ にら こまつな もやし のり りんご	豆乳 みそおにぎり	
28日	木	強化玄米ごはん 鮭のオーロラソース 焼き 八宝菜 もずくスープ 果物	さけ 豚肉 豆腐 牛乳	米 玄米 油 片栗粉 マヨネーズ バター ごま コーンフレーク	パセリ 人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ もずく ねぎ バナナ	保育乳 コーンフレークおこし	
29日	金	お弁当会 (お弁当たのしみだね!)					保育乳 ミルクサブレ
30日	土	強化あわごはん かぼちゃのそぼろ 煮 白菜おかか和え ゆし豆腐 果物	鶏ひき肉 ゆし豆 腐 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉	かぼちゃ 玉葱 いんげん 白菜 ねぎ 青のり 果物	保育乳 菓子パン	

☆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。

R5年 9月 離乳食献立表①

回食	1回食(午前)		軽食(午後)
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 豆腐つぶし煮 ポテトブロック煮 人参スープ 果物	軟飯 豆腐煮 ポテトブロック煮 人参スープ 果物	人参おじや 大根煮 ブロックスープ
金			
2	人参おじや 豆腐ほうれん草つぶし煮 大根スープ 果物	人参おじや 豆腐ほうれん草煮 大根みそ汁 果物	蒸しパン
土			
4	全がゆ 豆腐人参そぼろ煮 胡瓜おろし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 豆腐人参そぼろ煮 胡瓜きざみ煮 キャベツスープ 果物	軟飯 キャベツポテト煮 人参スープ
月			
5	全がゆ 白身魚煮 人参小松菜つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参小松菜きざみ煮 冬瓜みそ汁 果物	軟飯 かぼちゃ煮 小松菜スープ
火			
6	全がゆ チキン野菜かぼちゃつぶし煮 おくらつぶし煮 すまし汁 果物	全がゆ チキン野菜かぼちゃ煮 おくらきざみ煮 すまし汁 果物	パン 胡瓜きざみ煮 プレーンヨーグルト
水			
7	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 小松菜白菜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 冬瓜煮 小松菜スープ
木			
8	全がゆ チキンさつまいもつぶし煮 野菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンさつまいも煮 野菜きざみ煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん すまし汁
金			
9	全がゆ チキン野菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 かぼちゃ煮 チンゲン菜スープ 果物	蒸しパン
土			
11	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 白菜みそ汁 果物	軟飯 さつまいも白菜煮 人参スープ
月			
12	全がゆ 白身魚トマトつぶし煮 玉葱ポテトつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 白身魚トマト煮 玉葱ポテト煮 キャベツスープ 果物	煮込み野菜うどん すまし汁
火			
13	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参ブロック煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 人参ブロック煮 みそ汁 果物	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
水			
14	芋おじや チキンのつぶし煮 人参ブロック煮 冬瓜スープ 果物	芋おじや チキンのきざみ煮 人参ブロック煮 冬瓜のみそ汁 果物	軟飯 冬瓜煮 人参スープ
木			
15	全がゆ 豆腐煮込みハンバーグ 人参ブロック煮 白菜スープ 果物	軟飯 豆腐煮込みハンバーグ 人参ブロック煮 白菜スープ 果物	軟飯 かぼちゃ煮 ブロックスープ
金			
16	煮込み野菜スパゲティー チキン胡瓜おろし煮 豆腐スープ 果物	煮込み野菜スパゲティー チキン胡瓜きざみ煮 豆腐スープ 果物	蒸しパン
土			

離乳食献立表②

回食	1回食(午前)		軽食(午後)
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)
18	敬老の日(休園)		
月			
19	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 なすスープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜きざみ煮 なすみそ汁 果物	軟飯 人参さつま芋煮 玉葱スープ
火			
20	全がゆ 白身魚煮 オクラつぶし煮 根菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 オクラきざみ煮 根菜みそ汁 果物	煮込みそうめん すまし汁
水			
21	全がゆ チキンつぶし煮 人参ポテつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参ポテ煮 キャベツスープ 果物	パン 胡瓜きざみ煮 プレーンヨーグルト
木			
22	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	軟飯 人参ブロックリー煮 大根スープ
金			
23	秋分の日(休園)		
土			
25	全がゆ チキンつぶし煮 人参大根つぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参大根煮 キャベツみそ汁 果物	軟飯 キャベツさつま芋煮 人参スープ
月			
26	全がゆ 白身魚煮 人参ポテつぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参ポテ煮 大根みそ汁 果物	軟飯 人参大根煮 ブロックリースープ
火			
27	パンがゆ チキン野菜ポテつぶし煮 小松菜じゃこつぶし煮 豆腐スープ 果物	パン チキン野菜ポテ煮 小松菜じゃこ煮 豆腐スープ 果物	軟飯 人参ブロックリー煮 玉葱スープ
水			
28	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 豆腐スープ 果物	煮込み野菜うどん すまし汁
木			
29	芋おじや チキンつぶし煮 人参ブロックリーつぶし煮 冬瓜スープ 果物	芋おじや チキンきざみ煮 人参ブロックリー煮 冬瓜みそ汁 果物	軟飯 冬瓜煮 人参スープ
金			
30	全がゆ かぼちゃそぼろつぶし煮 白菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 かぼちゃそぼろ煮 白菜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	蒸しパン
土			