

9月 離 乳 食 献 立 表

0歳児 さくら組

		初期（5～6カ月）	中期（7～8カ月）		後期（9～11カ月）			完了期（12～18カ月）		
日	曜		献立メニュー	主な食材			おやつ	献立メニュー	主な食材	おやつ
1	月	10倍粥 キャベツと人参煮込み	粥 キャベツのそぼろ煮 スープ	キャベツ 鶏ミンチ 人参 玉葱 人参	キャベツのそぼろ煮 スープ 胡瓜和え パナナ	キャベツ 人参 鶏ミンチ/玉葱 人参 なら /胡瓜 /パナナ	乳児ビスケット	焼きそば 卵スープ 胡瓜スティック パナナ	中華めん 豚肉 キャベツ 玉葱 ピーマン ソース/卵 玉葱 人参 なら/胡瓜 ごま油 ごま/パナナ	牛乳 揚げドーナツ
2	火	10倍粥 さつまいも煮込み	粥 玉葱のそぼろ煮 さつまいもの煮物	玉葱 人参 鶏ミンチ/さつまいも	玉葱のそぼろ煮 さつまいもの甘煮 豆乳スープ オレンジ	鶏ミンチ 玉葱 人参 椎茸 小松菜/さつまいも /大根 人参 葱 豆腐 豆乳 /オレンジ	わらび餅風 寒天	豚肉の柳川風 大学芋 豆乳スープ オレンジ	豚肉 ごぼう 玉葱 人参 椎茸 卵 小松菜/さつまいも ごま /大根 人参 葱 豆腐 豆乳 鶏がらスープの素 /オレンジ	牛乳 わらび餅風 寒天
3	水	10倍粥 人参と玉葱煮込み	粥 白身魚煮 すまし汁	白身魚/じゃがいも 人参 玉葱	白身魚煮 人参しりしり みそ汁 オレンジ	白身魚/人参 玉葱 ツナ ピーマン/じゃがいも 高野豆腐 人参 わかめ みそ/オレンジ	食パン	白身の梅みそ焼き 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/じゃがいも 高野豆腐 人参 わかめ 青葱 みそ/オレンジ	牛乳 フレンチ トースト
4	木	10倍粥 じゃがいもと人参煮込み	粥 鶏肉煮込み 野菜スープ	鶏肉 玉葱/玉葱 人参 じゃがいも	鶏肉のケチャップ煮 もやしの和え物 野菜スープ パナナ	鶏肉 玉葱 ケチャップ /胡瓜 人参 もやし /じゃが芋 玉葱 人参 パセリ/パナナ	乳児ウェハース	ヤンニョンチキン 中華ナムル コンソメスープ パナナ	鶏肉 玉葱 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 /パナナ	牛乳 お菓子
5	金	10倍粥 大根と豆腐の煮物	粥 じゃがいものそぼろ煮 大根スープ	じゃがいも 鶏ミンチ 人参/ 豆腐 大根	肉じゃが 昆布和え みそ汁 オレンジ	鶏ミンチ じゃがいも 玉葱 人参 いんげん /キャベツ 胡瓜 塩昆布/豆腐 大根 揚げ みそ/オレンジ	パンケーキ	中華肉じゃが 昆布和え みそ汁 オレンジ	豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 いんげん 白滝 オイスター/キャベツ 胡瓜 塩昆布/豆腐 大根 揚げ 葱 みそ/オレンジ	牛乳 パンケーキ
6	土		パン粥 果物		パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
8	月	10倍粥 白菜と人参煮込み	粥 人参とささみの煮物 白菜スープ	人参 ささみ/白菜 人参 豆腐	白身魚煮 人参とささみの和え物 みそ汁 パナナ	白身魚/人参 ささみ/白菜 人参 豆腐 みそ/パナナ	さつま芋の ケーキ	白身のカレームニエル 中華めんのサラダ みそ汁 パナナ	白身 カレー粉 バター 小麦粉/ 中華麺 ささみ わかめ 人参 ごま油/白菜 人参 豆腐 みそ/パナナ	牛乳 さつま芋の ケーキ
9	火	10倍粥 キャベツ煮込み	粥 鶏肉と玉葱の煮物 野菜スープ	鶏肉 玉葱/玉葱 人参	鶏肉の照り煮 もやしの和え物 野菜スープ オレンジ	鶏肉 玉葱/ほうれんそう キャベツ 人参/玉葱 人参 /オレンジ	うどん煮込み	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 ししいだけ しめじ えのき 人参 わかめ/オレンジ	牛乳 焼きうどん
10	水	10倍粥 ほうれん草と玉葱煮	粥 キャベツのスープ ほうれん草と玉葱の煮物	キャベツ 人参/ほうれん草 玉葱 鶏ミンチ	マカロニグラタン キャベツの和え物 わかめスープ パナナ	玉葱 人参 鶏肉 ほうれん草 牛乳 薄力粉/キャベツ 胡瓜/玉葱 人参 わかめ/パナナ	野菜粥	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	焼き豚 チャーハン
11	木	10倍粥 白身魚と玉葱の煮物	粥 白身魚あんかけ 玉葱スープ	玉葱 人参 白身魚 /玉葱 人参	白身魚あんかけ 胡瓜和え 玉葱スープ オレンジ	玉葱 人参 白身魚 /胡瓜/玉葱 人参	乳児ビスケット	チンジャオロースー スティック胡瓜 ワントンスープ オレンジ	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/ワントン 玉葱 人参 葱/オレンジ	牛乳 お菓子
12	金	10倍粥 じゃがいもと人参煮込み	粥 じゃがいものそぼろ煮 大根スープ	じゃがいも 鶏ミンチ 人参/ 豆腐 大根	じゃがいものそぼろ煮 みそ汁 ブロッコリーの和え物 パナナ	じゃがいも 玉葱 鶏ミンチ/大根 人参 厚揚げ みそ /ブロッコリー ツナ/パナナ	パンケーキ	中華風卵焼き うまっコリー みそ汁 パナナ	豚ミンチ 卵 だけのこ 干し椎茸 人参 /ツナ ブロッコリー 糸けすり ごま/大根 人参 厚揚げ 葱 みそ/パナナ	牛乳 カステラ
13	土		パン粥 果物		パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
16	火	10倍粥 玉葱と人参煮込み	粥 うどん煮込み さつまいも煮込み	うどん 玉葱 人参 /さつまいも	うどん煮込み さつまいもの甘煮 大豆の煮物 パナナ	うどん 玉葱 人参 /さつまいも /大豆 人参 ひじき /パナナ	乳児ビスケット	カレーうどん さつまいも甘煮 大豆とひじきのサラダ パナナ	うどん 豚肉 玉葱 あげ 人参 椎茸 カレールウ/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/パナナ	牛乳 乳児ビスケット
17	水	10倍粥 白身魚と玉葱の煮物	粥 白身魚煮 すまし汁	白身魚/玉葱 人参 青梗菜	白身魚煮 青菜の和え物 すまし汁 パナナ	白身魚/小松菜 白菜 人参/玉葱 人参 青梗菜 /パナナ	きなこ粥	白身の香草揚げ なめたけ和え かき玉汁 パナナ	白身 パン粉 パセリ 小麦粉 /小松菜 白菜 人参 なめたけ/玉葱 卵 人参 チンゲン菜 /パナナ	牛乳 きなこおはぎ
18	木	10倍粥 キャベツと人参煮込み	粥 白身魚煮 キャベツのスープ	白身魚 /キャベツ 人参	白身魚煮 青菜の和え物 大根のスープ パナナ	白身魚 /ほうれん草 キャベツ 人参/大根 人参 /パナナ	ヨーグルト パナナ	ミートスパゲティ フレンチサラダ コンソメスープ パナナ	スパゲティ 豚ミンチ 玉葱 人参 トマト缶 ケチャップ にんにく /ほうれん草 キャベツ 人参 フレンチドレ/大根 人参 ベーコン パセリ/パナナ	ヨーグルト パナナ
19	金	10倍粥 大根と人参の煮物	粥 具沢山野菜スープ 大根煮込み	じゃがいも 鶏ミンチ 玉葱 人参 ブロッコリー/大根 人参	貝たくさんみそ汁 大根煮込み オレンジ	じゃがいも 玉葱 人参 ブロッコリー 鶏ミンチ みそ/大根 人参 厚揚げ/パナナ	乳児ウェハース	ビーフシチュー きつねサラダ ウィンナー オレンジ	牛肉 じゃがいも 玉葱 人参 しめじ ブロッコリー ビーフシチュールウ/油揚げ 大根 胡瓜 人参/ウィンナー オレンジ	牛乳 お菓子 梨
20	土		パン粥 果物		パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
22	月	10倍粥 南瓜煮	粥 南瓜煮 豆腐スープ	南瓜/豆腐 人参	大豆の煮込み 南瓜煮 みそ汁 オレンジ	大豆 人参 じゃがいも/南瓜/豆腐 人参 みそ /オレンジ	ロールパン	大豆のチリコンカン 南瓜のバター焼き みそ汁 オレンジ	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/オレンジ	牛乳 クリームパン
24	水	10倍粥 キャベツと胡瓜の煮物	粥 キャベツ煮込み すまし汁	キャベツ 胡瓜 じゃこ/玉葱 人参	春雨のそぼろ煮 じゃこ和え すまし汁 オレンジ	玉葱 人参 鶏ミンチ 春雨/キャベツ 胡瓜 じゃこ /玉葱 人参 わかめ/オレンジ	ココアちゃんすこう	豚肉と春雨の炒め物 じゃこサラダ すまし汁 オレンジ	豚肉 人参 春雨 しめじ ごま ごま油 /キャベツ 胡瓜 じゃこ/はんぺん わかめ 玉葱 葱 /オレンジ	牛乳 ココア ちゃんすこう
25	木	10倍粥 じゃがいもと人参煮込み	粥 野菜スープ 鶏団子煮	キャベツ 人参 じゃがいも /鶏ミンチ 玉葱	ポトフ もやしのサラダ 鶏団子 オレンジ	キャベツ 人参 じゃがいも /鶏ミンチ 玉葱 /もやし 人参 胡瓜/オレンジ	乳児せんべい	ポトフ 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 ウィンナー コンソメ パセリ /ミートボール ケチャップ /もやし 人参 揚げ 胡瓜 ごま 練りごま /オレンジ	牛乳 お菓子
26	金	10倍粥 キャベツ煮込み	粥 キャベツスープ 鶏肉とブロッコリー煮	キャベツ /鶏肉 ブロッコリー	鶏肉の照り煮 おかか和え みそ汁 パナナ	鶏肉 /ブロッコリー えのき/キャベツ 厚揚げ みそ /パナナ	パンケーキ	ツナのさっぱり寿司 鶏肉の南部焼き おかか和え みそ汁 パナナ	ツナ 胡瓜/鶏肉 ごま/ブロッコリー えのき 糸けすり/キャベツ 厚揚げ みそ/パナナ	牛乳 抹茶ケーキ
26	土		パン粥 果物		パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
29	月	10倍粥 豆腐とほうれん草煮込み	粥 白身魚あんかけ 豆腐のスープ	白身魚 人参/豆腐 ほうれん草	白身魚あんかけ 信田和え すまし汁 オレンジ	白身魚 人参/キャベツ ほうれん草 揚げ /豆腐 人参 /オレンジ	蒸しパン	みそとんかつ 信田和え すまし汁 オレンジ	豚ひれ肉 小麦粉 卵 パン粉 油 みそ ごま/キャベツ 揚げ ほうれん草 /豆腐 人参 えのき 葱 /オレンジ	牛乳 マーラーカオ
30	火	10倍粥 大根と人参煮込み	粥 豆腐のあんかけ 大根のすまし汁	豆腐 玉葱 人参/大根 人参	ひじき入りつくね みそ汁 青菜と春雨の和え物 パナナ	ひじき 鶏ミンチ 玉葱 豆腐/大根 人参 豆腐 みそ /人参 小松菜 春雨 /パナナ	麩のラスク	ひじき入りつくね みそ汁 錦和え パナナ	鶏ミンチ 玉葱 ひじき 卵 豆腐 パン粉/大根 人参 うす揚げ 豆腐 みそ/春雨 人参 小松菜 卵/パナナ	牛乳 麩のチーズラスク

主食(粥・米飯)は個人の摂取状況によるものを提供します。

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。(初期～中期 昆布だし使用。後期～ 煮干しだし・昆布・かつおだし使用。)