

令和 4年 9月 離乳食献立表 No. 1

日付		曜	初期	
1	15/29	木	①粥ペースト ③小松菜のマッシュ	②玉ねぎのポターージュ ③人参のマッシュ
2	16/30	金	①粥ペースト ③ほうれん草のマッシュ	②南瓜のポターージュ ③大根のマッシュ
3	17	土	①粥ペースト ③人参のマッシュ	②キャベツのポターージュ ③じゃが芋のマッシュ
5	19	月	①粥ペースト ③大根のマッシュ	②小松菜のポターージュ ③南瓜のマッシュ
6	/	火	①粥ペースト ③人参のマッシュ	②玉ねぎのポターージュ ③ほうれん草のマッシュ
7	21	水	①粥ペースト ③南瓜のマッシュ	②さつま芋のポターージュ ③キャベツのマッシュ
8	22	木	①粥ペースト ③じゃが芋のマッシュ	②人参のポターージュ ③ほうれん草のマッシュ
9	/	金	①粥ペースト ③人参のマッシュ	②小松菜のポターージュ ③玉ねぎのマッシュ
10	24	土	①粥ペースト ③キャベツのマッシュ	②さつま芋のポターージュ ③南瓜のマッシュ
12	26	月	①粥ペースト ③人参のマッシュ	②ほうれん草のポターージュ ③玉ねぎのマッシュ
13	27	火	①粥ペースト ③小松菜のマッシュ	②じゃが芋のポターージュ ③南瓜のマッシュ
14	28	水	①粥ペースト ③大根のマッシュ	②ほうれん草のポターージュ ③人参のマッシュ

☆材料の都合により献立を変更することがあります

日付		曜	中期 前半食	中期 後半食
1	15/29	木	①7倍粥 ②さつまいものみそ汁 ③ささみと人参煮 ④胡瓜とキャベツ煮	①5倍粥 ②さつまいものみそ汁 ③ささみと人参煮 ④胡瓜とキャベツ煮
2	16/30	金	①7倍粥 ②豆腐のスープ ③たらと人参と玉ねぎ煮 ④もやしと胡瓜煮	①5倍粥 ②豆腐のスープ ③たらと人参と玉ねぎ煮 ④もやしと胡瓜煮
3	17	土	①にゅうめん (白菜・人参) ③ささみとさつまいも煮 ④大根と胡瓜煮	①にゅうめん (白菜・人参) ③ささみとさつまいも煮 ④大根と胡瓜煮
5	19	月	①7倍粥 ②じゃが芋のスープ ③ささみと玉ねぎ南瓜煮 ④トマトときゅうり煮	①5倍粥 ②じゃが芋のスープ ③ささみと玉ねぎ南瓜煮 ④トマトときゅうり煮
6	/	火	①7倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③鶏ひきとキャベツ煮 ④かぼちゃ煮	①5倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③鶏ひきとキャベツ煮 ④かぼちゃ煮
7	21	水	①7倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③鮭とほうれん草煮 ④大根と人参の煮物	①5倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③鮭とほうれん草煮 ④大根と人参の煮物
8	22	木	①煮込みうどん (大根・人参・ほうれん草) ③鶏ひきとじゃが芋煮 ④玉ねぎと人参の煮物	①煮込みうどん (大根・人参・ほうれん草) ③鶏ひきとじゃが芋煮 ④玉ねぎと人参の煮物
9	/	金	①7倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③カレーと人参煮 ④キャベツとさつまいも煮	①5倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③カレーと人参煮 ④キャベツとさつまいも煮
10	24	土	①煮込みうどん (キャベツと人参) ③ささみとじゃが芋煮 ④玉ねぎと人参煮	①煮込みうどん (キャベツと人参) ③ささみとじゃが芋煮 ④玉ねぎと人参煮
12	26	月	①7倍粥 ②人参のみそ汁 ③玉ねぎと鶏ひきと人参の団子煮 ④もやしと小松菜煮	①5倍粥 ②人参のみそ汁 ③玉ねぎと鶏ひきと人参の団子煮 ④もやしと小松菜煮
13	27	火	①7倍粥 ②トマトのスープ ③鮭ともやし煮 ④人参と小松菜煮	①5倍粥 ②トマトのスープ ③鮭ともやし煮 ④人参と小松菜煮
14	28	火	①7倍粥 ②もやしのスープ ③キャベツと鶏ひき煮 ④胡瓜とじゃが芋煮	①5倍粥 ②もやしのスープ ③キャベツと鶏ひき煮 ④胡瓜とじゃが芋煮

完了食まで乳・乳製品・卵は使用しません。

☆材料の都合により献立を変更することがあります

日付	曜	中期 前半食	中期 後半食
1	15/29 木	①7倍粥 ②キャベツスープ ③たらの青海苔煮 ④南瓜ともやし煮	①5倍粥 ②キャベツスープ ③たらの青海苔煮 ④南瓜ともやし煮
2	16/30 金	①7倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③南瓜のささみあん ④キャベツと人参煮	①5倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③南瓜のささみあん ④キャベツと人参煮
3	17 土	①7倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③じゃが芋としらす煮④もやしと人参煮	①5倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③じゃが芋としらす煮④もやしと人参煮
5	19 月	①7倍粥 ②キャベツのスープ ③ささみと大根煮 ④さつま芋煮	①5倍粥 ②キャベツのスープ ③ささみと大根煮 ④さつま芋煮
6	火	①7倍粥 ②人参のスープ ③カレイの煮魚 ④もやしとほうれん草煮	①5倍粥 ②人参のスープ ③カレイの煮魚 ④もやしとほうれん草煮
7	21 水	①7倍粥 ②キャベツのみそ汁 ③ささみと人参煮 ④もやしと小松菜煮	①5倍粥 ②キャベツのみそ汁 ③ささみと人参煮 ④もやしと小松菜煮
8	22 木	①7倍粥 ②小松菜と大根のスープ ③豆腐とひじきと人参煮 ④じゃが芋煮	①5倍粥 ②小松菜と大根のスープ ③豆腐とひじきと人参煮 ④じゃが芋煮
9	金	①7倍粥 ②ほうれん草のみそ汁 ③カレイの青海苔煮 ④キャベツと人参煮	①5倍粥 ②ほうれん草のみそ汁 ③カレイの青海苔煮 ④キャベツと人参煮
10	24 土	①7倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③玉ねぎとしらす煮 ④南瓜煮	①5倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③玉ねぎとしらす煮 ④南瓜煮
12	26 月	①7倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐のほうれん草煮 ④南瓜煮	①5倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐のほうれん草煮 ④南瓜煮
13	27 火	①7倍粥 ②じゃが芋スープ ③たらとキャベツ煮 ④もやしと人参煮	①5倍粥 ②じゃが芋スープ ③たらとキャベツ煮 ④もやしと人参煮
14	28 火	①7倍粥 ②さつま芋のみそ汁 ③豆腐と大根煮 ④小松菜と人参煮	①5倍粥 ②さつま芋のみそ汁 ③豆腐と大根煮 ④小松菜と人参煮

☆材料の都合により献立を変更することがあります

令和 4年 9月 離乳食献立表 後期食

日付	曜	後期 午前食	後期 午後食
1 15/29	木	①3倍粥 ②もやしのスープ ③じゃが芋と鶏肉人参炒め煮 ④きゃべつと人参のごま和え	①3倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③カレイの胡麻焼き ④小松菜と人参煮
2 16/30	金	①3倍粥 ②さつま芋と玉ねぎのみそ汁 ③たらと人参のごま焼き④キャベツともやしと胡瓜の和え物	①3倍粥 ②ほうれん草のスー ③ささみのきな粉焼き ④じゃが芋と人参し煮
3 17	土	①3倍粥 ②豆腐のスープ ③豚ひきと人参ひじき煮④大根と胡瓜の胡麻和え	①3倍粥 ②ほうれん草のみそ汁 ③鮭の煮付け ④南瓜煮
5 19	月	①スープスパゲティ(白菜・人参・豚ひき) ③ささみとさつま芋炒め煮 ④もやしと胡瓜の胡麻和え	①3倍粥 ②小松菜と白菜のスー ③じゃが芋としらすのおやき④もやしと人参煮
6 /	火	①3倍粥 ②じゃが芋のスー ③豚ひき・南瓜・玉ねぎ焼き ④トマトと胡瓜煮	①3倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③鶏肉の磯部焼き④さつま芋の茶巾しぼり
7 21	水	①3倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③鶏ひきとキャベツ炒め ④大根・胡瓜・人参煮	①3倍粥 ②そうめんのスープ ③鮭みそ焼き④もやしと胡瓜のごま和え
8 22	木	①3倍粥 ②玉ねぎとほうれん草のみそ汁 ③鮭の胡麻焼き④大根と人参の煮物	①煮込みうどん(白菜・人参) ③たらと大根煮 ④もやしと小松菜炒め煮
9 /	金	①煮込みうどん(大根・人参・ほうれん草) ③鶏ひきとじゃが芋の煮物④玉ねぎ・人参焼き	①3倍粥 ②もやしのみそ汁 ③かれいの人参・小松菜のあんかけ ④さつま芋煮
10 24	土	①3倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③カレイのきな粉焼き ④人参とキャベツの和えもの	①3倍粥 ②きゃべつのみそ汁 ③ささみと玉ねぎ・人参焼き④大根と胡瓜の青海苔和え
12 26	月	①煮込みうどん(キャベツ・人参) ③じゃが芋とささみの炒め煮 ④玉ねぎと人参煮	①3倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③カレイと人参煮 ④もやしと小松菜のソテー
13 27	火	①3倍粥 ②人参のみそ汁 ③ぶた挽き・人参・玉ねぎの肉団子焼き ④もやしと小松菜煮	①3倍粥 ②南瓜のみそ汁 ③鶏と豆腐のほうれん草炒め煮④じゃが芋のおやき
14 28	火	①3倍粥 ②キャベツのスー ③鮭のみそ焼き④人参と小松菜煮	①3倍粥 ②さつま芋のみそ汁 ③豚挽きと大根の炒め煮 ④きゃべつと人参煮

令和 4年 9月(完了) 献立表

日付	曜	乳幼児食		主な材料				
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	15	木	①わかめごはん(軟飯) ②みそ汁(さつまいも・わかめ) ③五日卵焼き ⑤フルーツ ④キャベツとツナのサラダ	牛乳	南瓜クッキー 牛乳	米 さつまいも 小麦粉 油・バター	卵 豚肉 ツナ 牛乳・みそ	炊き込みわかめ 玉ねぎ・人参・わかめ もやし・ピーマン・キャベツ きゅうり・かぼちゃ
2	16/30	金	①麻婆豆腐丼(軟飯) ②中華スープ(しめじ・わかめ) ④ひじきサラダ ⑤フルーツ	ベビースティック	チーストースト 牛乳	米・油 ごま エッグケアマヨネーズ 食パン	豆腐・豚肉 みそ・牛乳 チーズ ベーコン	長ねぎ・干し椎茸 等・人参・しめじ わかめ・ひじき・きゅうり レタス・玉ねぎ
3	17	土	①五目にゆうめん ③鶏とさつまいもの煮物 ④フルーツ	牛乳	夕焼けおにぎり (軟飯) 牛乳	米 そうめん ごま油・油 さつまいも	豚肉 鶏肉 牛乳 ツナ	人参・白菜 生椎茸 もやし しめじ
5		月	①ツナサンド ②ポトフ風スープ ③えびグラタン ④トマト ⑤フルーツ	星のパフ	まいたけご飯 (軟飯) むぎちや	米・油 食パン じゃが芋 エッグケアマヨネーズ	ツナ・えび 鶏肉・チーズ ホワイトソース 油揚げ・ウィンナー	キャベツ・人参 チゲツイ・干し椎茸 パセリ・玉ねぎ トマト・まいたけ
6	20	火	①軟飯 ②みそ汁(油揚げ・長ねぎ) ③鶏肉のカレー焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	ミレービスケット	蒸しパン 牛乳	米・油 マカロニ ホットケーキミックス 黒蒸しパンミックス	油揚げ 鶏肉 みそ 牛乳	長ねぎ・玉ねぎ 人参・キャベツ きゅうり カレー粉
7	21	水	①軟飯 ②みそ汁(玉ねぎ・麩) ③さんまの塩焼き ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	小魚と昆布	サブレ 牛乳	米・バター 麩 小麦粉 油	さんま 油揚げ みそ・チーズ 牛乳・卵	玉ねぎ・切干大根 大根・いんげん 人参・干し椎茸
8	22	木	①けんちんうどん ③じゃが芋の炒め物 ⑤フルーツ	牛乳	こぎつねごはん (軟飯) 牛乳	うどん・米 こんにやく じゃが芋 油	鶏肉・油揚げ 豆腐 ベーコン 牛乳	ごぼう・大根 人参・万能ねぎ いんげん 小松菜
9		金	①軟飯 ②みそ汁(豆腐・わかめ) ③鱈のパン粉焼き ④ブロッコリーの胡麻和え ⑤フルーツ	ベビースティック	まんじゅう むぎちや	米 小麦粉 ごま 油・パン粉	豆腐・鰹 豚肉・こしあん みそ 牛乳	わかめ・人参 ブロッコリー キャベツ
10	24	土	①みそラーメン ③厚揚げのケチャップ炒め ⑤フルーツ	牛乳	フライドポテト風 牛乳	中華麺・油 ごま油・米 じゃが芋 フライドポテト	豚肉・みそ 厚揚げ・ ベーコン 牛乳	きゃべつ・もやし にら・コーン 長ねぎ・人参 玉ねぎ・ピーマン
12	26	月	①軟飯 ②みそ汁(里芋・人参) ③和風ハンバーグ ④もやし炒め ⑤フルーツ	星のパフ	フルーチェ 牛乳	米・里芋 パン粉 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 みそ フルーチェ	人参・玉ねぎ 大根・しそ・のり もやし・人参 にら・桃缶
13	27	火	①軟飯 ②清まし汁(キャベツ・わかめ) ③鯖の味噌焼き ④小松菜の和え物 ⑤フルーツ	ミレービスケット	マフィン 牛乳	米 ごま油 米粉	牛乳 鯖 みそ	きゃべつ・わかめ 長ねぎ・小松菜 もやし・人参 ココア
14	28	水	①チキンカレー(軟飯) ②コーンスープ ④野菜とハムのソテー ⑤フルーツ	小魚と昆布	きなこ揚げパン風 牛乳	米・ロールパン じゃが芋 油・ごま ごま油	鶏肉 きなこ 牛乳・ハム ベーコン	玉ねぎ・人参 グリーンピース・コーン チゲツサイ・もやし コーン・カレールー
29	メ お 二 楽 ユ ー し み	木	①ケチャップライス(軟飯) ②スープ(きゃべつ・玉ねぎ・人参) ③エビパン粉焼き④ポテトサラダ ⑤フルーツ	ヨーグルト	おたのしみケーキ 牛乳	米粉の栗ケーキ さつまいも・南瓜小麦粉 クッキー・パン粉・レップ エッグケアマヨネーズ	えび 鶏肉 ホイップクリーム 牛乳	玉ねぎ・人参 ピーマン・キャベツ きゅうり・コーン

材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください