

# 令和 5年 9月 離乳食献立表 No. 1

| 日付 | 曜       | 初期   |
|----|---------|--|
| 1  | 15/29 金 | ①粥ペースト<br>③小松菜のマッシュ<br>②玉ねぎのポターージュ<br>③人参のマッシュ   |
| 2  | 16/30 土 | ①粥ペースト<br>③ほうれん草のマッシュ<br>②南瓜のポターージュ<br>③大根のマッシュ  |
| 4  | / 月     | ①粥ペースト<br>③人参のマッシュ<br>②キャベツのポターージュ<br>③じゃが芋のマッシュ |
| 5  | 19 火    | ①粥ペースト<br>③大根のマッシュ<br>②小松菜のポターージュ<br>③南瓜のマッシュ    |
| 6  | 20 水    | ①粥ペースト<br>③人参のマッシュ<br>②玉ねぎのポターージュ<br>③ほうれん草のマッシュ |
| 7  | 21 木    | ①粥ペースト<br>③南瓜のマッシュ<br>②さつま芋のポターージュ<br>③小松菜のマッシュ  |
| 8  | 22 金    | ①粥ペースト<br>③じゃが芋のマッシュ<br>②人参のポターージュ<br>③キャベツのマッシュ |
| 9  | / 土     | ①粥ペースト<br>③人参のマッシュ<br>②小松菜のポターージュ<br>③玉ねぎのマッシュ   |
| 11 | 25 月    | ①粥ペースト<br>③さつま芋のマッシュ<br>②キャベツのポターージュ<br>③人参のマッシュ |
| 12 | 26 火    | ①粥ペースト<br>③人参のマッシュ<br>②小松菜のポターージュ<br>③玉ねぎのマッシュ   |
| 13 | 27 水    | ①粥ペースト<br>③キャベツのマッシュ<br>②じゃが芋のポターージュ<br>③南瓜のマッシュ |
| 14 | 28 木    | ①粥ペースト<br>③大根のマッシュ<br>②ほうれん草のポターージュ<br>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

令和 5年 9月 離乳午朝食献立表 No. 2

| 日付 |       | 曜 | 中期 前半食   | 中期 後半食   |
|----|-------|---|--|--|
| 1  | 15/29 | 金 | ①7倍粥 ②さつま芋のみそ汁<br>③鶏ささみと小松菜煮 ④もやしと人参煮          | ①5倍粥 ②さつま芋のみそ汁<br>③鶏ささみと小松菜煮 ④もやしと人参煮          |
| 2  | 16/30 | 土 | ①7倍粥 ②豆腐のスープ<br>③たら青のり煮 ④大根と人参煮                | ①5倍粥 ②豆腐のスープ<br>③たら青のり煮 ④大根と人参煮                |
| 4  | /     | 月 | ①7倍粥 ②じゃが芋のスープ<br>③鶏ひき肉とさつま芋煮 ④キャベツと人参煮        | ①5倍粥 ②じゃが芋のスープ<br>③鶏ひき肉とさつま芋煮 ④キャベツと人参煮        |
| 5  | 19    | 火 | ①にゅうめん (小松菜・人参)<br>③しらすと南瓜煮 ④白菜と大根煮            | ①にゅうめん (小松菜・人参)<br>③しらすと南瓜煮 ④白菜と大根煮            |
| 6  | 20    | 水 | ①7倍粥 ②玉ねぎのみそ汁<br>③鶏ささみとキャベツ煮 ④ほうれん草と人参煮        | ①5倍粥 ②玉ねぎのみそ汁<br>③鶏ささみとキャベツ煮 ④ほうれん草と人参煮        |
| 7  | 21    | 木 | ①7倍粥 ②さつま芋のみそ汁<br>③鮭と小松菜煮 ④大根と人参煮              | ①5倍粥 ②さつま芋のみそ汁<br>③鮭と小松菜煮 ④大根と人参煮              |
| 8  | 22    | 金 | ①7倍粥 ②大根のスープ<br>③豆腐とひじき煮 ④じゃが芋と人参煮             | ①5倍粥 ②大根のスープ<br>③豆腐とひじき煮 ④じゃが芋と人参煮             |
| 9  | /     | 土 | ①7倍粥 ②小松菜のみそ汁<br>③カレーと人参煮 ④キャベツとさつま芋煮          | ①5倍粥 ②小松菜のみそ汁<br>③カレーと人参煮 ④キャベツとさつま芋煮          |
| 11 | 25    | 月 | ①7倍粥 ②豆腐のみそ汁<br>③たら青のり煮 ④キャベツと人参煮              | ①5倍粥 ②豆腐のみそ汁<br>③たら青のり煮 ④キャベツと人参煮              |
| 12 | 26    | 火 | ①にゅうめん (人参・白菜)<br>③鶏ささみとじゃが芋煮 ④もやしと小松菜煮        | ①にゅうめん (人参・白菜)<br>③鶏ささみとじゃが芋煮 ④もやしと小松菜煮        |
| 13 | 27    | 水 | ①7倍粥 ②そうめんのスープ<br>③鶏ひき肉・人参・玉ねぎのあんかけ ④トマトとキャベツ煮 | ①5倍粥 ②そうめんのスープ<br>③鶏ひき肉・人参・玉ねぎのあんかけ ④トマトとキャベツ煮 |
| 14 | 28    | 木 | ①7倍粥 ②もやしのスープ<br>③鮭のあんかけ煮 ④人参とほうれん草煮           | ①5倍粥 ②もやしのスープ<br>③鮭のあんかけ煮 ④人参とほうれん草煮           |

☆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 | 金 | ①7倍粥 ②豆腐のみそ汁<br>③カレイの青のり煮 ④キャベツとトマト煮       | ①5倍粥 ②豆腐のみそ汁<br>③カレイの青のり煮 ④キャベツとトマト煮       |
| 2  | 16/30 | 土 | ①7倍粥 ②ほうれん草のスープ<br>③南瓜のささみあん ④じゃが芋煮        | ①5倍粥 ②ほうれん草のスープ<br>③南瓜のささみあん ④じゃが芋煮        |
| 4  | /     | 月 | ①7倍粥 ②玉ねぎのみそ汁<br>③鮭とほうれん草のあんかけ ④南瓜煮        | ①5倍粥 ②玉ねぎのみそ汁<br>③鮭とほうれん草のあんかけ ④南瓜煮        |
| 5  | 19    | 火 | ①7倍粥 ②キャベツのスープ<br>③じゃが芋と鶏ひき肉青のり煮 ④もやしと人参煮  | ①5倍粥 ②キャベツのスープ<br>③じゃが芋と鶏ひき肉の青のり煮 ④もやしと人参煮 |
| 6  | 20    | 水 | ①7倍粥 ②豆腐のみそ汁<br>③カレイと小松菜のあんかけ ④さつま芋煮       | ①5倍粥 ②豆腐のみそ汁<br>③カレイと小松菜のあんかけ ④さつま芋煮       |
| 7  | 21    | 木 | ①7倍粥 ②そうめんのスープ<br>③鶏ささみと人参煮 ④もやしときゅうり煮     | ①5倍粥 ②そうめんのスープ<br>③鶏ささみと人参煮 ④もやしときゅうり煮     |
| 8  | 22    | 金 | ①煮込みうどん (人参・キャベツ)<br>③鶏ひき肉とじゃが芋煮 ④玉ねぎと小松菜煮 | ①煮込みうどん (人参・キャベツ)<br>③鶏ひき肉とじゃが芋煮 ④玉ねぎと小松菜煮 |
| 9  | /     | 土 | ①7倍粥 ②もやしのみそ汁<br>③豆腐・人参・小松菜のあんかけ ④じゃが芋煮    | ①5倍粥 ②もやしのみそ汁<br>③豆腐・人参・小松菜のあんかけ ④じゃが芋煮    |
| 11 | 25    | 月 | ①7倍粥 ②キャベツのみそ汁<br>③玉ねぎとしらす煮 ④南瓜煮           | ①5倍粥 ②キャベツのみそ汁<br>③玉ねぎとしらす煮 ④南瓜煮           |
| 12 | 26    | 火 | ①7倍粥 ②大根のみそ汁<br>③カレイと人参煮 ④ほうれん草と玉ねぎ煮       | ①5倍粥 ②大根のみそ汁<br>③カレイと人参煮 ④ほうれん草と玉ねぎ煮       |
| 13 | 27    | 水 | ①7倍粥 ②南瓜のみそ汁<br>③豆腐とほうれん草煮 ④じゃが芋煮          | ①5倍粥 ②南瓜のみそ汁<br>③豆腐とほうれん草煮 ④じゃが芋煮          |
| 14 | 28    | 木 | ①7倍粥 ②さつま芋のみそ汁<br>③大根の鶏そぼろあん ④キャベツと人参煮     | ①5倍粥 ②さつま芋のみそ汁<br>③大根の鶏そぼろあん ④キャベツと人参煮     |

令和 5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 | 金 | ①3倍粥 ②さつま芋のみそ汁<br>③鶏ささみと小松菜炒め煮 ④もやしと人参の和えもの      | ①3倍粥 ②豆腐のみそ汁<br>③カレイの青のり焼き ④キャベツとトマトのソテー      |
| 2 16/30 | 土 | ①3倍粥 ②豆腐のスープ<br>③たらのきなこ焼き④大根と人参の炒め煮              | ①3倍粥 ②ほうれん草のスープ<br>③ささみと南瓜の炒め煮 ④じゃが芋醤油和え      |
| 4 /     | 月 | ①3倍粥 ②じゃが芋のスープ<br>③豚ひきとさつま芋煮④キャベツと人参煮            | ①3倍粥 ②玉ねぎのみそ汁<br>③鮭とほうれん草の炒めあんかけ ④南瓜煮         |
| 5 19    | 火 | ①あんかけスパゲティ(小松菜・人参)<br>③しらすと南瓜煮 ④白菜と大根の和え物        | ①3倍粥 ②キャベツのスープ<br>③じゃが芋と豚ひき肉の青のり煮 ④もやしと人参の和え物 |
| 6 20    | 水 | ①3倍粥 ②玉ねぎのみそ汁<br>③鶏ささみとキャベツの炒め煮④ほうれん草と人参煮        | ①3倍粥 ②豆腐のみそ汁<br>③カレイと小松菜の炒め煮④さつま芋の茶巾しほり       |
| 7 21    | 木 | ①3倍粥 ②さつま芋のみそ汁<br>③鮭と小松菜炒め煮 ④大根と人参煮              | ①3倍粥 ②そうめんのスープ<br>③鶏ささみと人参の味噌焼き④もやしと胡瓜の和えもの   |
| 8 22    | 金 | ①3倍粥 ②大根のスープ<br>③豆腐とひじき炒め煮④じゃが芋と人参煮              | ①あんかけスパゲティ(人参・キャベツ)<br>③豚ひき肉とじゃが芋煮 ④玉ねぎと小松菜煮  |
| 9 /     | 土 | ①3倍粥 ②小松菜のみそ汁<br>③カレイと人参の炒め煮 ④キャベツとさつま芋の和え物      | ①3倍粥 ②もやしのみそ汁<br>③豆腐・人参・小松菜のあんかけ ④じゃが芋煮       |
| 11 25   | 月 | ①3倍粥 ②豆腐のみそ汁<br>③タラのきなこ焼き ④キャベツと人参の和え物           | ①3倍粥 ②キャベツのみそ汁<br>③玉ねぎとしらす炒め煮 ④南瓜煮            |
| 12 26   | 火 | ①あんかけスパゲティ(人参・白菜)<br>③鶏ささみとじゃが芋の炒め煮 ④もやしと小松菜の和え物 | ①3倍粥 ②大根のみそ汁<br>③カレイと人参煮 ④ほうれん草と玉ねぎのソテー       |
| 13 27   | 水 | ①3倍粥 ②そうめんのスープ<br>③鶏ひき肉・人参・玉ねぎの肉団子焼き ④トマトとキャベツ煮  | ①3倍粥 ②南瓜のみそ汁<br>③豆腐とほうれん草炒め煮④じゃが芋のおやき         |
| 14 28   | 木 | ①3倍粥 ②もやしのスープ<br>③鮭のみそ焼き④人参とほうれん草煮               | ①3倍粥 ②さつま芋のみそ汁<br>③大根の鶏そぼろあん ④キャベツと人参炒め煮      |

☆材料の都合により献立を変更することがあります

令和5年9月完了食献立



| 日付 | 曜     | 主な材料  |           |  |  |  |                        |  |
|----|-------|-------|-----------|--|--|--|------------------------|--|
|    |       | 午前おやつ | 午前食       | 午後食  | 鶏や力に<br>なるもの                             | 血や肉に<br>なるもの   | 体の調子を<br>整えるもの         |  |
| 1  | 15    | 金     | ①ベビースティック | ①わかめご飯(軟飯)<br>②みそ汁(さつまいも・玉葱)<br>③五目卵焼き ⑤フルーツ<br>④ツナとキャベツのサラダ | ①1日備蓄用缶パン(黒糖)<br>①15日備蓄用缶パン(オレンジ)<br>⑥牛乳 | 米・ごま油<br>さつまいも<br>備蓄用缶パン                                 | みそ・卵<br>豚肉・ツナ<br>牛乳    | 炊き込みわかめ<br>人参・ピーマン<br>玉ねぎ・キャベツ<br>もやし・胡瓜                               |
| 2  | 16/30 | 土     | ⑥牛乳       | ①五目にゆめん<br>③じゃが芋のマヨ焼き<br>⑤フルーツ                               | ①夕焼けおにぎり<br>⑥牛乳                          | そうめん<br>油・ごま油<br>米・エッグケア<br>じゃが芋                         | 豚肉<br>チーズ<br>ツナ・牛乳     | 人参・椎茸<br>白菜・もやし<br>しめじ   |
| 4  | /     | 月     | ①星パフ      | ①軟飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ)<br>③鯖の竜田焼き<br>④切干大根のサラダ<br>⑤フルーツ         | ①2色のぶどうゼリー<br>⑥牛乳                        | 米・片栗粉<br>油・エッグケア<br>ゼリーの素<br>ごま油                         | 鯖<br>みそ<br>牛乳          | チンゲン菜・玉葱<br>生姜・切干大根<br>人参・もやし<br>胡瓜                                    |
| 5  | 19    | 火     | ⑥小魚       | ①軟飯 ②みそ汁(長葱・わかめ)<br>③豚肉の生姜焼き<br>④マカロニサラダ<br>⑤フルーツ            | ①焼きそば<br>⑥牛乳                             | 米・油<br>マカロニ<br>エッグケア<br>中華麺                              | 豚肉・みそ<br>牛乳            | わかめ・長葱<br>もやし・人参・玉ねぎ<br>生姜・胡瓜・キャベツ<br>ピーマン                             |
| 6  | 20    | 水     | ①ミレービスケット | ①軟飯 ②みそ汁(なめこ・みつば)<br>③鶏肉のカレー焼き<br>④フレンチりんごサラダ<br>⑤フルーツ       | ①ピーチフルーチェ<br>⑥オレンジジュース                   | 米<br>カレー粉<br>油   | みそ<br>鶏肉<br>ヨーグルト      | なめこ・みつば<br>玉葱・にんにく<br><small>生姜・胡瓜・コーン・フルーチェ<br/>キャベツ・りんご・みかん缶</small> |
| 7  | 21    | 木     | ⑥ばりばりいわし  | ①ガーリックトースト<br>②スープ(白菜・春雨)<br>③ポークビーンズ<br>④ブロッコリー ⑤フルーツ       | ①山菜おこわ<br>⑥牛乳                            | 食パン・エッグケア<br>春雨・じゃが芋<br>米・もち米<br>油                       | ツナ・豚肉<br>大豆<br>牛乳      | 白菜・人参・玉ねぎ<br>キャベツ・ブロッコリー<br>山菜ミックス・にんにく<br>グリーンピース                     |
| 8  | 22    | 金     | ①ベビースティック | ①軟飯<br>②みそ汁(じゃが芋・しめじ)<br>③筑前煮 ④ほうれん草のお浸し<br>⑤フルーツ            | ①シュガートースト<br>⑥牛乳                         | 米<br>じゃが芋<br>里芋・油<br>食パン・バター                             | みそ<br>鶏肉<br>かつお節       | しめじ・筍<br>干椎茸・人参・ごぼう<br>いんげん・ほうれん草<br>もやし                               |
| 9  | /     | 土     | ⑥牛乳       | ①和風スパゲティ<br>②清汁(豆腐・あさつき)<br>④ブロッコリーとツナサラダ<br>⑤フルーツ           | ①ひじきチャーハン<br>⑥牛乳                         | スパゲティ<br>油・ごま油<br>米                                      | 豚肉・豆腐<br>牛乳            | 玉ねぎ・人参・しめじ<br>えのき・あさつき・ツナ<br>コーン・ブロッコリー<br>キャベツ・ひじき・ピーマン               |
| 11 | 25    | 月     | ①星パフ      | ①軟飯<br>②清汁(キャベツ・あさつき)<br>③鯖の味噌焼き<br>④小松菜の和え物 ⑤フルーツ           | ①人参蒸しパン<br>⑥牛乳                           | 米・ごま油<br>油<br>蒸しパンミックス                                   | 鯖・みそ<br>牛乳             | キャベツ・あさつき<br>長葱・小松菜<br>もやし・人参  |
| 12 | 26    | 火     | ⑥小魚       | ①軟飯<br>②みそ汁(小松菜・油揚げ)<br>③和風ハンバーグ<br>④もやし炒め ⑤フルーツ             | ①きなこクッキー<br>⑥牛乳                          | 米・油・ごま油<br>パン粉<br>片栗粉<br>小麦粉・バター                         | みそ・油揚げ<br>豚肉・きなこ<br>牛乳 | 小松菜・玉ねぎ<br>大根・しそ<br>もやし・にら   |
| 13 | 27    | 水     | ①ミレービスケット | ①チキンカレー(軟飯)<br>②スープ(もやし・コーン)<br>④チンゲン菜の和え物<br>⑤フルーツ          | ①スイートポテト<br>⑥牛乳                          | 米・油・ごま油<br>じゃが芋・バター<br>カレールウ<br>さつまいも                    | 鶏肉<br>牛乳<br>生クリーム      | 玉葱・人参<br>グリーンピース・もやし<br>コーン・チンゲン菜<br>キャベツ・レーズン                         |
| 14 | 28    | 木     | ⑥ばりばりいわし  | ①豚丼(軟飯)<br>②具だくさんみそ汁<br>④ひじきサラダ<br>⑤フルーツ                     | ①14日 野菜のお焼き<br>②28日 あんクロワッサン<br>⑥牛乳      | 米・エッグケア<br>小麦粉<br>しらたき<br><small>28日 クロワッサン・こしあん</small> | 豚肉・豆腐<br>ツナ<br>牛乳・油揚げ  | 白菜・人参・玉ねぎ<br>あさつき・大根<br>のり・ひじき・胡瓜<br>レタス・にら                            |

★お楽しみメニュー★

|    |  |   |        |                              |                       |                                 |                            |                                  |
|----|--|---|--------|------------------------------|-----------------------|---------------------------------|----------------------------|----------------------------------|
| 29 |  | 金 | ①ヨーグルト | ①月見うどん<br>③ジャーマンポテト<br>⑤フルーツ | ①ほかよしさつまいもクレープ<br>⑥牛乳 | うどん・さつまいも<br>じゃが芋・油<br>クレープ・ジャム | ゆでたまご<br>ウィンナー<br>鶏肉<br>牛乳 | 人参・椎茸・コーン<br>玉ねぎ・パセリ<br>わかめ・あさつき |
|----|--|---|--------|------------------------------|-----------------------|---------------------------------|----------------------------|----------------------------------|

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。