

令和5年9月離乳午朝食 献立表 NO. 1

日付		曜	離乳午朝食		
			中期前半	中期後半	後期
1	15/29	金	①5分がゆ ②玉ねぎスープ ③キャベツとしらす煮 ④さつま芋煮	①全がゆ ②玉ねぎスープ ③キャベツとしらす煮 ④さつま芋煮	①軟飯 ②玉ねぎスープ ③キャベツとしらす煮 ④さつま芋煮
2	16/30	土	①にゅうめん（白菜） ③じゃが芋としらす煮 ④もやしとほうれん草煮	①にゅうめん（白菜） ③じゃが芋としらす煮 ④もやしとほうれん草煮	①にゅうめん（白菜） ③じゃが芋としらす煮 ④もやしとほうれん草煮
4		月	①5分がゆ ②チンゲン菜のスープ ③白身魚煮 ④胡瓜ともやし煮	①全がゆ ②チンゲン菜のスープ ③白身魚煮 ④胡瓜ともやし煮	①軟飯 ②チンゲン菜のスープ ③白身魚煮 ④胡瓜ともやし煮
5			①5分がゆ ②玉ねぎスープ ③人参とひき肉あん ④チンゲン菜とキャベツ煮	①全がゆ ②玉ねぎスープ ③人参とひき肉あん ④チンゲン菜とキャベツ煮	①軟飯 ②玉ねぎスープ ③人参とひき肉あん ④チンゲン菜とキャベツ煮
6	20	水	①5分がゆ ②みつばスープ ③ささみあん ④キャベツと玉ねぎ煮	①全がゆ ②みつばスープ ③ささみあん ④キャベツと玉ねぎ煮	①軟飯 ②みつばスープ ③ささみあん ④キャベツと玉ねぎ煮
7	21	木	①パンがゆ ②白菜のスープ ③じゃが芋とひき肉あん ④ブロッコリー煮	①食パン ②白菜のスープ ③じゃが芋とひき肉あん ④ブロッコリー煮	①トースト ②白菜のスープ ③じゃが芋とひき肉あん ④ブロッコリー煮
8	22	金	①五分がゆ ②じゃが芋のスープ ③ささみあん ④人参とほうれん草煮	①全がゆ ②じゃが芋のスープ ③ささみあん ④人参とほうれん草煮	①軟飯 ②じゃが芋のスープ ③ささみあん ④人参とほうれん草煮
9		土	①煮込みうどん(玉ねぎ) ③人参としらす煮 ④ブロッコリー煮	①煮込みうどん(玉ねぎ) ③人参としらす煮 ④ブロッコリー煮	①煮込みうどん(玉ねぎ) ③人参としらす煮 ④ブロッコリー煮
11			①5分がゆ ②キャベツスープ ③白身魚のみそ煮 ④小松菜と人参煮	①全がゆ ②キャベツスープ ③白身魚のみそ煮 ④小松菜と人参煮	①軟飯 ②キャベツスープ ③白身魚のみそ焼き ④小松菜と人参煮
12	26	火	①5分がゆ ②小松菜のスープ ③玉ねぎとひき肉あん ④もやし煮	①全がゆ ②小松菜のスープ ③玉ねぎとひき肉あん ④もやし煮	①軟飯 ②小松菜のスープ ③玉ねぎとひき肉あん ④もやし煮
13	27	水	①5分がゆ ②人参スープ ③ささみあん ④キャベツとチンゲン菜煮	①全がゆ ②人参スープ ③ささみあん ④キャベツとチンゲン菜煮	①軟飯 ②人参スープ ③ささみあん ④キャベツとチンゲン菜煮
14	28	木	①5分がゆ ②レタススープ ③ひき肉と大根煮 ④人参と胡瓜煮	①全がゆ ②レタススープ ③ひき肉と大根煮 ④人参と胡瓜煮	①軟飯 ②レタススープ ③ひき肉と大根煮 ④人参と胡瓜炒め

令和5年9月離乳午後食献立表 NO. 2

日付		曜	離乳午後食		
			中期前半	中期後半	後期
1	15/29	金	①5分がゆ ②もやしのみそ汁 ③ささみあん ④じゃが芋と人参煮	①全がゆ ②もやしのみそ汁 ③ささみあん ④じゃが芋と人参煮	①軟飯 ②もやしのみそ汁 ③ささみあん ④じゃが芋と人参炒め
2	16/30	土	①5分がゆ ②みつばのみそ汁 ③白身魚煮 ④白菜と人参煮	①全がゆ ②みつばのみそ汁 ③白身魚煮 ④白菜と人参煮	①軟飯 ②みつばのみそ汁 ③白身魚煮 ④白菜と人参炒め
4		月	①みそ煮込みうどん（大根） ③人参とひき肉あん ④小松菜煮	①みそ煮込みうどん（大根） ③人参とひき肉あん ④小松菜煮	①みそ煮込みうどん（大根） ③人参とひき肉あん ④小松菜炒め
5			①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③豆腐煮 ④キャベツと玉ねぎ煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③豆腐煮 ④キャベツと玉ねぎ煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③豆腐煮 ④キャベツと玉ねぎ炒め
6	20	水	①5分がゆ ②もやしのみそ汁 ③白身魚煮 ④人参と胡瓜煮	①全がゆ ②もやしのみそ汁 ③白身魚煮 ④人参と胡瓜煮	①軟飯 ②もやしのみそ汁 ③白身魚煮 ④人参と胡瓜炒め
7	21	木	①5分がゆ ②キャベツのみそ汁 ③ささみあん ④大根と人参煮	①全がゆ ②キャベツのみそ汁 ③ささみあん ④大根と人参煮	①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ③ささみあん ④大根と人参炒め
8	22	金	①パンがゆ ②もやしのみそ汁 ③さつま芋とひき肉あん ④人参煮	①食パン ②もやしのみそ汁 ③さつま芋とひき肉あん ④人参煮	①トースト ②もやしのみそ汁 ③さつま芋とひき肉あん ④人参煮
9		土	①5分がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜煮	①全がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜炒め
11			①5分がゆ ②さつま芋のみそ汁 ③ささみあん ④チンゲン菜煮	①全がゆ ②さつま芋のみそ汁 ③ささみあん ④チンゲン菜煮	①軟飯 ②さつま芋のみそ汁 ③ささみあん ④チンゲン菜炒め
12	26	火	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③しらすとピーマン煮 ④白菜と人参煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③しらすとピーマン煮 ④白菜と人参煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③しらすとピーマン煮 ④白菜と人参煮
13	27	水	①5分がゆ ②みつばのみそ汁 ③豆腐煮 ④小松菜と人参煮	①全がゆ ②みつばのみそ汁 ③豆腐煮 ④小松菜と人参煮	①軟飯 ②みつばのみそ汁 ③豆腐煮 ④小松菜と人参炒め
14	28	木	①5分がゆ ②ほうれん草のみそ汁 ③白身魚煮 ④南瓜煮	①全がゆ ②ほうれん草のみそ汁 ③白身魚煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②ほうれん草のみそ汁 ③白身魚煮 ④南瓜煮

令和5年9月完了食献立

日付	曜	曜	午前おやつ	午前食	午後食	主な材料		
						糖や方に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
1	15	金	牛乳	①青菜ご飯(非常食) ②豚汁(非常食) ③五目卵焼き ⑤フルーツ ④ツナとキャベツのサラダ	①ココアクッキー ②もやしのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	青菜ご飯(非常食) ごま 油・小麦粉 バター	みそ・卵 豚肉・ツナ 牛乳 ココアパウダー	豚汁(非常食) 玉ねぎ・人参 ピーマン・キャベツ もやし・胡瓜
2	16/30	土	クラッカー	①五目にゆうめん ③じゃが芋のコーンマヨ焼き ⑤フルーツ	①夕焼けおにぎり ②みつばのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥りんごジュース	そうめん ごま油 じゃが芋・油 Igg 卵・米	豚肉 ベーコン ツナ	人参・椎茸 白菜・もやし 玉ねぎ・コーン しめじ・みつば
4		月	マンナ	①ご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③鯖の竜田揚げ ④切干大根のサラダ ⑤フルーツ	①2色のぶどうゼリー ②大根のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・片栗粉・Igg 卵 油・ごま・ごま油 ぶどうゼリーの素 マスカットゼリーの素	みそ 鯖・牛乳	チンゲン菜・玉ねぎ 生姜・切干大根 胡瓜・もやし 大根・人参
5	19	火	牛乳	①ご飯 ②★みそ汁(長ねぎ・わかめ) ③豚肉の生姜焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①焼きそば ②麩のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥麦茶	米・油 マカロニ Igg 卵 蒸中華・麩	みそ・豚肉	わかめ・長ねぎ もやし・人参・玉ねぎ 生姜・胡瓜・キャベツ ピーマン
6	20	水	クラッカー	①ご飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③鶏肉のカレー焼き ④フレンチりんごサラダ ⑤フルーツ	①桃のヨーグルト ②もやしのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥オレンジジュース	米・カレー粉 油	みそ・鶏肉 ヨーグルト	なめこ・みつば 玉ねぎ・にんにく・生姜 キャベツ・胡瓜・コーン りんご・桃・もやし
7		木	牛乳	①ツナサンド ②スープ(白菜・春雨) ③ポークビーンズ ④ブロッコリー ⑤フルーツ	①山菜おこわ ②キャベツのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	食パン・Igg 卵 春雨・じゃが芋 油・米・もち米 ごま油	ツナ・豚肉 大豆 牛乳	キャベツ・白菜 人参・玉ねぎ グリーンピース ブロッコリー・山菜ミックス
8	22	金	りんごジュース	①ごましおご飯 ②みそ汁(じゃが芋・しめじ) ③筑前煮 ④ほうれん草のお浸し ⑤フルーツ	①シュガートースト ②もやしのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・ごま じゃが芋・里芋 油・食パン バター	みそ・鶏肉 かつお節 牛乳	しめじ・人参 いんげん ほうれん草・もやし
9		土	クラッカー	①和風スパゲティ ②清汁(豆腐・万能ねぎ) ④ブロッコリーとツナサラダ ⑤フルーツ	①ひじきチャーハン ②じゃが芋のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥りんごジュース	スパゲティ 油・米 ごま油 じゃが芋	豚肉・豆腐 ツナ	人参・玉ねぎ・しめじ えのき・万能ねぎ ブロッコリー・キャベツ ひじき・ピーマン
11	25	月	マンナ	①ご飯 ②清汁(キャベツ・万能ねぎ) ③鯖の味噌焼き ④小松菜の和え物 ⑤フルーツ	①人参蒸しパン ②さつま芋のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米 ごま油 ホットケーキミックス さつま芋	麩・みそ オレンジジュース 牛乳	キャベツ・万能ねぎ 長ねぎ・小松菜・もやし 人参
12	26	火	ヨーグルト	①チキンカレー ②スープ(もやし・コーン) ④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ	①12日あげポテト 26日ジャムクロワッサン ②麩のみそ汁 ⑤フルーツ⑥牛乳	米・じゃが芋・12日あげ 油・カレー粉 ごま・ごま油 26日クロワッサン(生食)	鶏肉 牛乳	玉ねぎ・人参・キャベツ グリーンピース・もやし コーン・チンゲン菜 26日いちごジャム
13	27	水	牛乳	①ご飯 ②★みそ汁(小松菜・油揚げ) ③和風ハンバーグ ④もやし炒め ⑤フルーツ	①スイートポテト ②みつばのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・パン粉・油 ごま油・さつま芋 片栗粉 バター	みそ・油揚げ 豚肉・牛乳 生クリーム	小松菜・玉ねぎ・大葉 大根おろし・もやし にら・玉ねぎ レーズン
14	28	木	クラッカー	①豚丼 ②臭だくさんみそ汁 ④ひじきサラダ ⑤フルーツ	①野菜のお焼き ②ほうれん草のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・しらたき 油・ごま Igg 卵 小麦粉	豚肉・油揚げ 豆腐・みそ ツナ・チーズ 牛乳	玉ねぎ・人参・きざみのり 大根・万能ねぎ・ひじき 胡瓜・レタス・にら ほうれん草

★お楽しみ給食★

21		木	牛乳	①カレーピラフ ②スープ(キャベツ・えのき) ③油淋鶏 ⑤フルーツ ④ブロッコリーサラダ	①ケーキ ⑥牛乳	片栗粉 油・小麦粉 バター・ケーキ エッグケア	鶏肉 ベーコン・牛乳 ホイップクリーム カレー粉	人参・玉ねぎ キャベツ・えのき コーン・パセリ ブロッコリー
----	--	---	----	---	-------------	----------------------------------	-----------------------------------	---

★お月見★

29		金	牛乳	①月見うどん ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	①お月見まんじゅう ⑤フルーツ ⑥牛乳	うどん・じゃが芋 油・小麦粉 さつま芋 ベーキングパウダー	鶏肉・卵 ベーコン 牛乳	人参・椎茸・玉ねぎ わかめ・万能ねぎ コーン・パセリ
----	--	---	----	------------------------------	---------------------------	--	--------------------	----------------------------------

★みそ汁紀行 5日・19日・北海道味噌

13日・27日・広島の味噌を使用

○1日・15日は非常食を使用します

○26日・ジャムクロワッサン

サンマルクとの食育コラボ企画のおやつです

材料の都合により献立を変更する場合がございます。