



9月離乳食献立表

H25. 9. 2
たかさご保育園キッチン

日	曜	1回食期 (10:00~)	2~3回食期 午前 (10:00~)	完了食期 昼食 (10:30~)	2~3回食期 午後 (14:00~)	完了食期おやつ (14:30~)
2 30	月	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(大根、人参) 味噌汁(かぼちゃ、玉ねぎ)	かゆ、煮魚 野菜の煮物、味噌汁 はすの天ぷら	かゆ、じゃがいもの煮物(じゃがいも) 洋風スープ (生鮭、人参、玉ねぎ、ピーマン)	洋風雑炊 牛乳
3 17	火	かゆ、煮魚 さつまいもの甘煮 野菜スープ	かゆ、煮魚(生鮭) さつまいもの甘煮(さつまいも) 野菜スープ(人参、えのき、わかめ)	かゆ、煮魚、野菜スープ さつまいもの甘煮 りんごのコンポート	かゆ、りんごの甘煮(りんご) たら入りスープ (たら、人参、大根、長ねぎ)	たら雑炊 牛乳、果物
4 18	水	かゆ、味噌汁 野菜の煮物 (人参、長ねぎ、キャベツ)	かゆ、野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、長ねぎ、キャベツ) 味噌汁(大根、玉ねぎ)	かゆ、味噌汁 野菜の煮物 かぼちゃの甘煮	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ)	おかめ雑炊 牛乳、果物
5 19	木	かゆ 魚のホイル蒸し 野菜スープ	かゆ、魚のホイル蒸し (白身魚、人参、玉ねぎ、えのき) 野菜スープ(しめじ、玉ねぎ、長ねぎ)	かゆ、魚のホイル蒸し 野菜スープ マカロニのケチャップ煮	かゆ、スティック野菜(大根、人参) 野菜スープ (鶏ひき肉、人参、大根、長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳、果物
6 20	金	かゆ、煮魚 野菜の煮物 コーンスープ	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(大根、長ねぎ、人参) コーンスープ(スイートコーン、玉ねぎ、人参)	かゆ、野菜の煮物 煮魚、コーンスープ マッシュポテト	かゆ、煮ひたし(人参、玉ねぎ) 鮭入りスープ (生鮭、人参、大根、長ねぎ)	鮭雑炊 牛乳、果物
7 21	土	かゆ、煮魚 茹でブロッコリー 味噌汁	かゆ、煮魚(生鮭) 茹でブロッコリー(ブロッコリー) 味噌汁(大根、人参)	かゆ、茹でブロッコリー 煮魚、味噌汁 人参の甘煮	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、コーン、大根)	野菜雑炊 牛乳、果物
9	月	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(さつまいも、人参) 味噌汁(玉ねぎ、えのき、しめじ)	かゆ、煮魚 野菜の煮物、味噌汁 大根の甘煮	かゆ、おかめ煮(キャベツ、玉ねぎ) 野菜スープ (かじき、人参、大根、長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳
10 24	火	かゆ、味噌汁 野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、えのき)	かゆ、野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、えのき) 味噌汁(人参、もやし)	かゆ 野菜の煮物、味噌汁 茹でブロッコリー	かゆ、茹でブロッコリー(ブロッコリー) しらす入りスープ (大根、人参、長ねぎ、しらす)	しらす雑炊 牛乳、果物
11 25	水	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、煮魚(生鮭) 野菜の煮物(玉ねぎ、じゃがいも、人参) 味噌汁(大根、長ねぎ)	かゆ、煮魚 野菜の煮物、味噌汁 さつまいものバター煮	かゆ、さつまいもの甘煮(さつまいも) かじき入りスープ (かじき、人参、大根、長ねぎ)	かじき雑炊 牛乳、果物
12 26	木	かゆ、味噌汁 豆腐と野菜の煮物 (人参、大根、長ねぎ)	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、大根、長ねぎ) 味噌汁(玉ねぎ、じゃがいも)	かゆ、豆腐と野菜の煮物 味噌汁 魚のいそげ揚げ	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜スープ (人参、大根、長ねぎ、かぼちゃ)	かぼちゃ雑炊 牛乳、果物
13 27	金	かゆ、 煮ひたし、煮魚、 わかめスープ	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(人参、大根、玉ねぎ) わかめスープ(わかめ、玉ねぎ、長ねぎ)	かゆ、煮魚 煮ひたし、わかめスープ 煮豆ウインナーソーテー	じゃがいものトマト煮 (生鮭、人参、玉ねぎ、トマト、じゃがいも) 野菜スープ(大根、長ねぎ、人参)	じゃがいもの トマト煮 牛乳、果物
14 28	土	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(大根、人参、長ねぎ) 味噌汁(かぼちゃ、人参)	かゆ、煮魚 野菜の煮物、味噌汁 スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、大根、玉ねぎ、キャベツ)	野菜雑炊 牛乳、果物

*都合により材料が変更になる場合があります。

☆完了食の果物について☆

完了食になると、午後に果物がつきます。子ども達の楽しみのひとつではありますが、量はほんの少しです。

りんごやなしは1/8切れをさらに1/3にして2枚、ぶどう(デラウェア)は皮を剥いて7~10粒だしています。

