



9月離乳食献立表

H26. 9. 1
たかさご保育園キッチン

日	曜	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～)
1 29	月	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(小松菜、人参) 味噌汁(大根、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、 煮ひたし、味噌汁 かきあげ	かゆ、スティック野菜(人参、大根) 洋風スープ (生鮭、人参、玉ねぎ、ピーマン)	洋風雑炊 牛乳、果物
1, 16 30	火	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、大根) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、長ねぎ)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 野菜スープ 煮魚	かゆ、煮魚(かじき) 野菜スープ (かぼちゃ、人参、大根、長ねぎ)	かぼちゃ雑炊 牛乳、果物
3 17	水	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(人参、玉ねぎ、えのき) 味噌汁(なす、人参)	軟飯、煮魚 煮ひたし、味噌汁 マカロニケチャップ煮	かゆ、おかゆ煮(きゃべつ、玉ねぎ) かじき入りスープ (かじき、大根、人参、長ねぎ)	かじき雑炊 牛乳、果物
4 18	木	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、玉ねぎ、長ねぎ) 味噌汁(大根、人参)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 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 (しらす、人参、大根、長ねぎ)	しらす雑炊 牛乳、果物
5 19	金	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(人参、玉ねぎ、大根) 味噌汁(小松菜、人参)	軟飯、煮魚 野菜の煮物、味噌汁 人参の甘煮	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)	じゃがいもの トマト煮 牛乳、果物
6 20	土	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(ブロッコリー、玉ねぎ) 味噌汁(じゃがいも、長ねぎ)	軟飯、煮魚 野菜の煮物、味噌汁 スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、コーン、大根)	野菜雑炊 牛乳、果物
8 22	月	かゆ、豆腐の煮物(豆腐) 煮ひたし(人参、玉ねぎ、大根) 味噌汁(じゃがいも、長ねぎ)	軟飯、豆腐の煮物 煮ひたし、味噌汁 魚のいそべ揚げ	かゆ、人参の甘煮(人参) 鮭入りスープ (生鮭、人参、大根、長ねぎ)	鮭雑炊 牛乳
9	火	かゆ、煮魚(生鮭) 茹でブロッコリー(ブロッコリー) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、長ねぎ)	軟飯、煮魚、野菜スープ 茹でブロッコリー かぼちゃの甘煮	かゆ、かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 野菜スープ (鶏ひき肉、人参、長ねぎ、大根)	鶏そぼろ雑炊 牛乳、果物
10 24	水	かゆ、魚のホイル蒸し (白身魚、人参、玉ねぎ、えのき) 味噌汁(かぼちゃ、人参)	軟飯、魚のホイル蒸し 味噌汁 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
11 25	木	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(きゃべつ、人参) 味噌汁(玉ねぎ、大根)	軟飯、煮魚 野菜の煮物、味噌汁 ジャーマンポテト	かゆ、じゃがいも煮物(じゃがいも) 野菜スープ (人参、大根、長ねぎ)	おかゆ雑炊 牛乳、果物
12 26	金	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ) 野菜スープ(人参、大根、長ねぎ)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 野菜スープ 煮魚/マッシュポテト	かゆ、大根の煮物(大根) 味噌汁 (かじき、人参、大根、長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳、果物
13 27	土	かゆ、煮魚(白身魚) さつまいもの甘煮(さつまいも) 野菜スープ(もやし、人参、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、野菜スープ さつまいもの甘煮 大根の甘煮	野菜雑炊 (人参、大根、玉ねぎ、長ねぎ)	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、果物には果糖が含まれており、多くとってしまうと子どもたちの体に負担がかかってしまうため、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。

