



# 9月離乳食献立表



H29. 9. 1

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 (10:15~)	2~3回食期 午後 (14:00~)	完了食期おやつ (14:15~)
1 29	金	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(人参、玉ねぎ)	軟飯 人参と玉ねぎの味噌汁 煮魚、野菜の煮物 かぼちゃの天ぷら	かゆ、かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 鮭入りスープ (大根、人参、長ねぎ、生鮭)	鮭雑炊 牛乳、果物
2, 16 30	土	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、じゃがいも) 野菜スープ	かゆ、豚ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも) 野菜スープ(キャベツ、人参、玉ねぎ)	軟飯、野菜スープ 豚ひき肉と野菜の煮物 スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、キャベツ)	野菜雑炊 牛乳
4	月	かゆ、煮魚 おかめ煮 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) おかめ煮(キャベツ、もやし、かつお節) 味噌汁(大根、わかめ)	軟飯、煮魚 おかめ煮、大根の味噌汁 りんごのコンポート	かゆ、りんごの甘煮(りんご) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ、かぼちゃ)	かぼちゃ雑炊 牛乳、果物
5 19	火	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(大根、わかめ、玉ねぎ) 味噌汁(もやし、人参、長ねぎ)	軟飯、煮魚 煮ひたし、麩のすまし汁 じゃがいもの甘煮	かゆ、じゃがいもの甘煮(じゃがいも) 野菜スープ (鶏ひき肉、大根、人参、長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳、果物
6 20	水	かゆ、 豆腐と野菜の煮物 味噌汁	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、玉ねぎ、かぼちゃ) 味噌汁(キャベツ、人参)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 キャベツの味噌汁 人参の甘煮	かゆ、スティック野菜(大根、人参) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、ピーマン、生鮭)	洋風雑炊 牛乳、果物
7 21	木	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、煮魚(生鮭) 野菜の煮物(大根、玉ねぎ) 味噌汁(じゃがいも、長ねぎ)	軟飯、じゃがいもの味噌汁 煮魚、野菜の煮物 かき揚げ	かゆ、煮ひたし(人参、玉ねぎ) 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
8 22	金	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、じゃがいも) わかめスープ	かゆ、肉じゃが (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも) わかめスープ(わかめ、長ねぎ、大根)	軟飯、肉じゃが わかめスープ 煮魚	かゆ、人参の甘煮(人参) 味噌汁 (大根、人参、長ねぎ、かじき)	味噌雑炊 牛乳、果物
9	土	かゆ、煮魚 かぼちゃの甘煮 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚) かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 野菜スープ(キャベツ、玉ねぎ、大根)	軟飯、キャベツと玉ねぎのスープ 煮魚、かぼちゃの甘煮 大根の甘煮	野菜雑炊 (キャベツ、玉ねぎ、大根、かぼちゃ)	野菜雑炊 牛乳
11 25	月	かゆ、 豆腐と野菜の煮物 味噌汁	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、玉ねぎ、キャベツ) 味噌汁(さつまいも、人参)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 さつまいもと人参の味噌汁 マカロニのケチャップ煮	じゃがいものトマト煮 (じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、生鮭) 野菜スープ(大根、長ねぎ)	じゃがいもの トマト煮 牛乳、果物
12 26	火	かゆ、煮魚 じゃがいもの甘煮 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚) じゃがいもの甘煮(じゃがいも) 野菜スープ(キャベツ、人参、玉ねぎ)	軟飯、じゃがいもの甘煮 煮魚、野菜スープ ゆでブロッコリー	かゆ、ゆでブロッコリー(ブロッコリー) たら入りスープ (大根、人参、長ねぎ、たら)	たら雑炊 牛乳、果物
13	水	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(大根、玉ねぎ) 味噌汁(かぼちゃ、人参)	軟飯、かぼちゃの味噌汁 煮魚、煮ひたし ウインナーソーテー	かゆ、スティックポテト(じゃがいも) かじき入りスープ (大根、人参、長ねぎ、かじき)	かじき雑炊 牛乳、果物
14 28	木	かゆ、野菜の煮物 (キャベツ、人参、玉ねぎ) 味噌汁	かゆ、豚ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、キャベツ、人参、玉ねぎ) 味噌汁(大根、長ねぎ)	軟飯、豚ひき肉と野菜の煮物 ちくわのすまし汁 鮭のバター焼き	かゆ、煮魚(生鮭) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ、さつまいも)	さつまいも雑炊 牛乳、果物
15	金	かゆ、煮魚 野菜の煮物 すまし汁	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(大根、人参) すまし汁(冬瓜、えのき、長ねぎ)	軟飯、冬瓜のすまし汁 煮魚、野菜の煮物 かぼちゃの甘煮	かゆ、豆腐の煮物(豆腐) 鮭入りスープ (大根、人参、長ねぎ、生鮭)	鮭雑炊 牛乳、果物
27	水	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(キャベツ、玉ねぎ) 味噌汁(大根、人参、長ねぎ)	軟飯、煮魚 煮ひたし、豚汁 ウインナーソーテー	かゆ、スティックポテト(じゃがいも) かじき入りスープ (大根、人参、長ねぎ、かじき)	かじき雑炊 牛乳、果物

\*都合により材料が変更になる場合があります。