



9月離乳食献立表

H24. 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 (10:30~) | 2~3回食期 午後 (14:00~) | 完了食期おやつ (14:15~) |
|---------------|---|----------------------------------|---|-----------------------------------|--|-------------------------|
| 1 15 29 | 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、玉ねぎ) 味噌汁(かぼちゃ、人参) | 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 |
| 3 | 月 | かゆ、煮魚 煮びたし 味噌汁 | かゆ、煮魚(白身魚) 煮びたし(人参、玉ねぎ、ほうれん草) 味噌汁(人参、大根) | かゆ、煮魚 煮びたし、味噌汁 ウインナーソーテー | かゆ、さつまいもの甘煮(さつまいも) 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 |
| 4 18 | 火 | 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(しいたけ、人参、長ねぎ) | かゆ、魚のホイル蒸し 野菜スープ 茹でブロッコリー | かゆ、おかわ煮(キャベツ、玉ねぎ) 野菜スープ (鶏挽き肉、大根、人参、長ねぎ) | 鶏そぼろ雑炊 牛乳、果物 |
| 5 19 | 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、人参、大根、長ねぎ) 味噌汁(キャベツ、じゃがいも) | かゆ、豆腐と野菜の煮物 味噌汁 人参のグラッセ | かゆ、煮魚(白身魚) 野菜スープ (かじき、人参、大根、長ねぎ) | 味噌雑炊 牛乳、果物 |
| 6 20 | 木 | かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、大根) 味噌汁 | かゆ、野菜の煮物 (鶏挽き肉、人参、玉ねぎ、大根) 味噌汁(大根、小松菜) | かゆ、野菜の煮物 味噌汁 かぼちゃの甘煮 | かゆ、かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 鮭入りスープ (生鮭、人参、大根、長ねぎ) | 鮭雑炊 牛乳、果物 |
| 7 21 | 金 | かゆ、煮魚 煮びたし 野菜スープ | かゆ、煮魚(白身魚) 煮びたし(人参、大根) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、じゃがいも) | かゆ、煮魚 煮びたし、野菜スープ 煮豆 | かゆ、じゃがいもの煮物(じゃがいも) たら入りスープ (たら、大根、人参、長ねぎ) | たら雑炊 牛乳、果物 |
| 8 | 土 | かゆ、肉じゃが (人参、玉ねぎ、じゃがいも) 味噌汁 | かゆ、肉じゃが (鶏挽き肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも) 味噌汁(大根、玉ねぎ) | かゆ、肉じゃが 味噌汁 煮魚 | 野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、大根) | 野菜雑炊 牛乳 |
| 10 24 | 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(人参、玉ねぎ、しめじ) 味噌汁(人参、かぼちゃ) | かゆ、煮魚 野菜の煮物、味噌汁 大根の甘煮 | かゆ、煮びたし(人参、大根) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ) | おかわ雑炊 牛乳、果物 |
| 11 25 | 火 | かゆ、煮魚 煮びたし 野菜スープ | かゆ、煮魚(白身魚) 煮びたし(えのき、もやし、人参) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、じゃがいも) | かゆ、煮魚 煮びたし、野菜スープ りんごのコンポート | かゆ、りんごの甘煮(りんご) 洋風スープ (生鮭、人参、玉ねぎ、ピーマン) | 洋風雑炊 牛乳、果物 |
| 12 26 | 水 | かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、長ねぎ) 味噌汁 | かゆ、挽き肉と野菜の煮物 (鶏挽き肉、人参、玉ねぎ、長ねぎ) 味噌汁(玉ねぎ、じゃがいも) | かゆ、野菜の煮物 味噌汁 マッシュポテト | 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 | 木 | かゆ、煮魚 煮びたし わかめスープ | かゆ、煮魚(白身魚) 煮びたし(人参、大根、玉ねぎ) わかめスープ(わかめ、大根、長ねぎ) | かゆ、煮魚 煮びたし、わかめスープ さつまいもの甘煮 | かゆ、スティック野菜さつまいも、人参 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 |
| 14 | 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(人参、玉ねぎ、じゃがいも) 味噌汁(大根、長ねぎ) | かゆ、煮魚 野菜の煮物、味噌汁 マカロニのケチャップ煮 | 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、玉ねぎ、長ねぎ) | じゃがいもの トマト煮 牛乳、果物 |
| 28 | 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(人参、玉ねぎ、じゃがいも) 味噌汁(大根、長ねぎ) | かゆ、煮魚 野菜の煮物、味噌汁 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、玉ねぎ、長ねぎ) | じゃがいもの トマト煮 牛乳、果物 |

*都合により材料が変更になる場合があります。 *初期食のメニューは、かゆ、汁物となります。汁物の材料は2回食と同じです。

☆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。

