

9月分献立表



お誕生会日



日曜日	午前おやつ	献立	午後おやつ	昼食・午後おやつ の 主 な 材 料 (菓子を除く)				エネルギー 上:未満児 下:以上児	旬の地場産物 使用予定食材
				赤色の食品 血や肉に肉なる食品	黄色の食品 カや体温となる食品	緑色の食品 体の調子をよくする食品	その他		
1火	ミルク菓子	鶏肉のねぎ塩焼き 厚揚げと冬瓜の煮物 なすの味噌汁	ミルク ツナと塩昆布の パスタ	牛乳 ツナ缶 鶏肉 厚揚げ みそ	精白米 スパゲティ 植物油 砂糖	人参 ねぎ なす 玉ねぎ 冬瓜 もやし 塩昆布	酒 食塩 こしょう みりん しょうゆ 鰹節 煮干し	534kcal 558kcal	なす
2水	ミルク 果物 (バナナ)	麻婆豆腐 もやしの拌三絲	ミルク 菓子	牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ	精白米 でんぶん 春雨 ごま油 植物油 砂糖	にら 人参 きゅうり 玉ねぎ もやし しょうが にんにく 干し椎茸	酒 トマトケチャップ しょうゆ 鰹節 ベイリーフ 米酢	563kcal 593kcal	
3木	ミルク 菓子	豚肉のスタミナ焼き コーンサラダ しめじのスープ	ミルク 豆乳もち	牛乳 豚肉 豆乳 きな粉	精白米 でんぶん ごま ごま油 植物油 砂糖	人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ 大根 しょうが にんにく ホールコーン しめじ	酒 食塩 しょうゆ みりん 米酢 こしょう 鰹節 ベイリーフ	482kcal 496kcal	しめじ
4金	ミルク 菓子	魚の青のり風味揚げ しそ粉和え ピーフン入り青菜のすまし汁	ミルク 菓子	牛乳 白身魚	精白米 ビーフン でんぶん 植物油 砂糖	青菜 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 青のり粉	食塩 酒 しょうゆ みりん しそ粉 だし昆布	507kcal 525kcal	
5土	ミルク 菓子	ボークビーンズ 果物	ミルク 菓子	牛乳 豚肉 大豆	精白米 じゃが芋 植物油 砂糖	バナナ 人参 玉ねぎ	酒 鰹節 ベイリーフ 食塩 こしょう トマトピューレ ウスターソース トマトケチャップ	545kcal 573kcal	
7月	ミルク 菓子	きのこのカレー ドレッシングサラダ	ミルク 菓子 昆布	牛乳 豚肉	精白米 小麦粉 じゃが芋 植物油 砂糖	人参 キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく セロリー ホールコーン エリンギ しめじ 昆布	赤ワイン 食塩 カレー粉 トマトピューレ ウスターソース 鰹節 オールスパイス フルーツチャップ 米酢 ベイリーフ しょうゆ こしょう	534kcal 562kcal	しめじ
8火	ミルク 菓子	鶏肉の照り焼き 人参しりしり風 青菜の味噌汁	ミルク りんごゼリー	牛乳 ツナ缶 ゼラチン 鶏肉 豆腐 みそ	精白米 ごま油 植物油 砂糖	りんごジュース 青菜 人参 玉ねぎ 粉寒天	酒 しょうゆ みりん 煮干し	495kcal 508kcal	
9水	ミルク 菓子	豚肉のアングレース 添え野菜 冬瓜のスープ	乳酸飲料 菓子	牛乳 乳酸飲料(牛乳) 豚肉	精白米 パン粉 でんぶん 植物油 砂糖	人参 キャベツ 冬瓜 しょうが カットわかめ	しょうゆ ウスターソース 食塩 こしょう 鰹節 ベイリーフ	506kcal 526kcal	冬瓜
10木	ミルク 菓子	炒り豆腐 切干大根のごま酢和え 果物	ミルク ヨーグルト 蒸しパン	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 鶏卵 豆腐 油揚げ	精白米 ホットケーキの素 ごま 植物油 砂糖	バナナ 人参 ねぎ きゅうり 玉ねぎ 切干大根 干し椎茸	酒 食塩 みりん しょうゆ 米酢	582kcal 625kcal	
11金	ミルク 菓子	魚のしょうが煮 もやしのしのだ和え 玉ねぎの味噌汁	ミルク 菓子	牛乳 鰯 油揚げ みそ	精白米 砂糖	人参 ねぎ 玉ねぎ 大根 もやし しょうが	しょうゆ 酒 みりん 煮干し	511kcal 533kcal	
12土	ミルク 菓子	中華春雨スープ 果物	ミルク 菓子	牛乳 豚肉	精白米 春雨 ごま ごま油 植物油	バナナ 人参 ねぎ 玉ねぎ しょうが ホールコーン 干し椎茸 カットわかめ	酒 鰹節 ベイリーフ しょうゆ 食塩 こしょう	507kcal 527kcal	
14月	ミルク 菓子	クリームシチュー 水菜のサラダ	ミルク 菓子	牛乳 生クリーム 鶏肉	精白米 小麦粉 じゃが芋 バター 植物油 砂糖	水菜 人参 バセリ キャベツ 玉ねぎ セロリー ホールコーン	食塩 こしょう 鰹節 ベイリーフ しょうゆ 米酢	556kcal 587kcal	
15火	ミルク 菓子	魚の塩焼き 五目豆 赤だし	ミルク シナモンの 揚げパン	牛乳 鮭 鶏肉 大豆 赤みそ	精白米 ロールパン じゃが芋 糸こんにやく 植物油 砂糖 グラニュー糖	人参 ねぎ 玉ねぎ ごぼう 昆布	酒 食塩 みりん しょうゆ 鰹節 煮干し シナモン	553kcal 585kcal	
16水	ミルク 菓子	ハンバーグ 添え野菜 わかめスープ	ミルク 菓子 小魚	牛乳 しらす干し 豚ひき肉 豚ひき肉 鶏肉	精白米 パン粉 植物油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 生椎茸 えのきたけ カットわかめ	食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 鰹節 ベイリーフ しょうゆ	508kcal 528kcal	生椎茸
17木	ミルク 菓子	豆腐の甘味噌かけ ほうれん草のごま和え 大根のすまし汁	ミルク ピザポテト	牛乳 チーズ ベーコン 豆腐 みそ	精白米 じゃが芋 ごま 砂糖	ほうれん草 人参 ねぎ ベーコン 玉ねぎ 大根 もやし しめじ	みりん しょうゆ 鰹節 食塩 トマトケチャップ	469kcal 475kcal	
18金	ミルク 菓子	さつま芋ご飯 鶏肉の塩唐揚げ なめこの味噌汁	ミルク 菓子	牛乳 花かつお 鶏肉 みそ	精白米 さつま芋 でんぶん 黒ごま 植物油 砂糖	オレンジ 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ しょうが なめこ	食塩 だし昆布 酒 しょうゆ 煮干し	530kcal 555kcal	さつま芋
19土	ミルク 菓子	ちゃんこ汁 果物	ミルク 菓子	牛乳 鶏肉 豆腐	精白米 植物油	バナナ 人参 キャベツ 玉ねぎ 大根 長ねぎ	酒 鰹節 しょうゆ 食塩	493kcal 508kcal	
24木	ミルク 菓子	ポテトグラタン コールスロー 水菜のスープ	ミルク 菓子	牛乳 粉チーズ 豚ひき肉	精白米 小麦粉 小麦粉 パン粉 じゃが芋 バター 植物油 砂糖	水菜 人参 キャベツ 玉ねぎ ホールコーン しめじ	鰹節 ベイリーフ 白ワイン 食塩 こしょう 米酢 しょうゆ	561kcal 595kcal	
25金	ミルク 菓子 小魚	けんちん汁 さつま芋の天ぷら わかめのごま和え	ミルク 菓子	牛乳 鶏肉 鶏卵 豆腐	精白米 小麦粉 さつま芋 ごま 植物油 砂糖	人参 ねぎ 大根 もやし ホールコーン カットわかめ	鰹節 食塩 酒 みりん しょうゆ	551kcal 574kcal	さつま芋
26土	ミルク 菓子	高野豆腐の煮物 果物	ミルク 菓子	牛乳 鶏肉 高野豆腐	精白米 じゃが芋 植物油 砂糖	バナナ 人参 玉ねぎ	鰹節 しょうゆ	546kcal 577kcal	
28月	ミルク 菓子 チーズ	すき焼き風煮 キャベツの甘酢和え 小魚のふりかけ	ミルク 菓子	牛乳 しらす干し 牛肉 焼き豆腐	精白米 糸こんにやく ごま 植物油 砂糖	人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ しめじ 青のり粉	酒 みりん しょうゆ 鰹節 米酢	543kcal 535kcal	
29火	ミルク 果物 (バナナ)	魚の味噌焼き 切干大根の炒め煮 玉ねぎのすまし汁	ミルク マカロニの あべかわ	牛乳 鯖 鶏肉 みそ きな粉	精白米 マカロニ 植物油 砂糖	人参 ねぎ 玉ねぎ もやし 切干大根 干し椎茸	酒 みりん 鰹節 しょうゆ 食塩	519kcal 542kcal	
30水	ミルク 菓子	ドライカレー 海藻サラダ	ミルク 菓子	牛乳 ツナ缶 魚肉ソーセージ	精白米 じゃが芋 植物油 砂糖	人参 キャベツ 玉ねぎ しょうが セロリー カットわかめ	オールスパイス カレー粉 ウスターソース トマトケチャップ 食塩 こしょう 米酢 しょうゆ	496kcal 513kcal	

※主食は、ご飯又はパンです。午前のおやつは、3歳未満のみです。
 ※献立の内容や食材を変更することがありますのでご了承ください。
 ※エネルギーについては、昼食とおやつの目安量です。



9月分 離乳食献立表（目安）



		生後5～6か月頃	なめらかにすりつぶした状態	7～8か月頃	舌でつぶせる固さ	9～11か月頃	歯ぐきでつぶせる固さ	12～18か月頃
		献立名	主材料	献立名	主材料	献立名	主材料	献立名・備考
主食		つぶしがゆ	精白米	全がゆ	精白米	全がゆ→軟飯	精白米	軟飯→ご飯
1	火	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、玉ねぎ	鶏ささみ肉のやわらか煮 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 人参、玉ねぎ	鶏ささみ肉の煮物 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 幼児食野菜	幼児食刻み
2	水	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、玉ねぎ	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
3	木	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ、大根	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ、大根	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
4	金	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 青菜、人参、キャベツ	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	白身魚 青菜、人参、キャベツ	煮魚 野菜やわらか煮	白身魚 幼児食野菜	幼児食刻み
5	土	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
7	月	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
8	火	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 青菜、人参、玉ねぎ	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 青菜、人参、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
9	水	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、キャベツ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 人参、キャベツ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
10	木	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、玉ねぎ	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
11	金	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 人参、玉ねぎ、大根	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	白身魚 人参、玉ねぎ、大根	煮魚 野菜やわらか煮	鯖（白身魚） 幼児食野菜	幼児食刻み
12	土	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 人参、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
14	月	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
15	火	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 人参、玉ねぎ、じゃが芋	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	鮭（白身魚） 人参、玉ねぎ、じゃが芋	煮魚 野菜やわらか煮	鮭（白身魚） 幼児食野菜	幼児食刻み
16	水	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
17	木	豆腐と人参のペースト 野菜スープ	豆腐、人参 ほうれん草、大根	豆腐と人参のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 ほうれん草、大根	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 幼児食野菜	幼児食刻み
18	金	さつまいものミルクペースト 野菜スープ	さつまいも、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	さつまいものミルク煮 野菜やわらか煮	さつまいも、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	さつまいものミルク煮 野菜やわらか煮	さつまいも、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
19	土	豆腐と人参のペースト 野菜スープ	豆腐、人参 キャベツ、玉ねぎ、大根	豆腐と人参のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 キャベツ、玉ねぎ、大根	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 幼児食野菜	幼児食刻み
24	木	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
25	金	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、大根、さつまいも	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、大根、さつまいも	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
26	土	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
28	月	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
29	火	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 人参、玉ねぎ	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	白身魚 人参、玉ねぎ	煮魚 野菜やわらか煮	鯖（白身魚） 幼児食野菜	幼児食刻み
30	水	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み

※献立の内容や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。