

2023年度 9月 離乳食予定献立表

社会福祉法人 雲柱社 祖師谷保育園

日 (曜日)	5,6か月頃 (前期) ごっくん期 (1回食)		7,8か月頃 (中期) もぐもぐ期 (2回食)		9~11か月頃 (後期) かみかみ期 (3回食)		12~15(18)か月頃 (完了期) ばくばく期 (乳児移行食)	
	献立名		献立名		献立名		献立名	
	主な材料		主な材料		主な材料		主な材料	
1 (金)	午前食	おかゆ にんじんペースト じゃがいもペースト 野菜スープ	おかゆ ささみ煮つぶし じゃが芋煮つぶし スープ	米 鶏ささみ肉・人参・小松菜 じゃが芋 なす	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 小松菜和え 味噌汁 スティックきゅうり	米 豚ひき肉・じゃが芋・玉葱・人参・ 小松菜 なたね油 なす・おくら きゅうり	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 小松菜となめこのおひたし 味噌汁、スティックきゅうり 梨	米 豚ひき肉・じゃが芋・玉葱・人参・なたね油 小松菜・なめこ なす・おくら・きゅうり 梨
	おやつ				わかめがゆ スープ わかめパンケーキ スープ、スティック人参	米・わかめ カリフラワー 小麦粉・わかめ・豆乳・なたね油・ カリフラワー・人参	牛乳 わかめパンケーキ スープ	牛乳 小麦粉・わかめ・豆乳・なたね油・ベーキングパウダー カリフラワー
2 . 16 (土)	午前食	おかゆ にんじんペースト さつまいもペースト 野菜スープ	おかゆ ささみ煮つぶし さつまいも煮つぶし スープ	米 鶏ささみ肉・人参・きゃべつ さつまいも チンゲン菜	おかゆ ささみ煮 さつまいも煮 スープ スティック人参	米 鶏ささみ肉・人参・きゃべつ さつまいも チンゲン菜 人参	軟飯 ささみ煮 さつまいも煮 スープ スティック人参	米 鶏ささみ肉・人参・きゃべつ さつまいも チンゲン菜 人参
	おやつ				煮うどん	うどん・カリフラワー・ピーマン	牛乳	牛乳
4 (月) 21 (木)	午前食	おかゆ ブロッコリーペースト かぼちゃペースト 野菜スープ	ミルクパン粥 ささみ煮つぶし かぼちゃ煮つぶし スープ	天然酵母食パン・ミルク 鶏ささみ肉・人参・ブロッコリー かぼちゃ きゃべつ	トースト/ミルクパン粥 かぼちゃバーグ ブロッコリー煮 豆乳クリームスープ スティックきゅうり	天然酵母食パン かぼちゃ・鶏ももひき肉・玉葱・なたね油 ブロッコリー・人参 きゃべつ・米粉・豆乳 きゅうり	食パン ハンバーグ ブロッコリーサラダ 豆乳クリームスープ スティックきゅうり	天然酵母食パン 鶏ももひき肉・玉葱・なたね油 ブロッコリー・人参・米酢・なたね油 きゃべつ・米粉・豆乳 きゅうり
	おやつ				そぼろがゆ 味噌汁 そぼろおにぎり 味噌汁、スティック人参	米・豚ひき肉 ほうれん草 米・豚ひき肉 ほうれん草・人参	牛乳	牛乳
5 . 19 (火)	午前食	おかゆ さつまいもペースト はくさいペースト 野菜スープ	おかゆ 白身魚煮つぶし さつまいも煮つぶし スープ	米 むきかいかい・人参・白菜 さつまいも なす	おかゆ 鮭の野菜あんかけ 白菜和え スープ スティック人参	米 鮭・人参・さつまいも 白菜 なす・ズッキーニ 人参	軟飯 鮭のムニエル野菜あんかけ 白菜マリネ スープ、スティック人参 りんご	米 鮭・米粉・なたね油・人参・さつまいも 白菜・きゅうり・米酢・オリーブオイル なす・ズッキーニ・人参 りんご
	おやつ				さつまいもがゆ スープ りんご蒸しパン スープ、スティックきゅうり	米・さつまいも ブロッコリー 小麦粉・ベーキングパウダー・りんご・豆乳 ブロッコリー・きゅうり	牛乳	牛乳
6 . 20 (水)	午前食	おかゆ にんじんペースト きゃべつペースト 野菜スープ	おかゆ 豆腐煮つぶし りんごヨーグルト	うどん・人参・ほうれん草 絹豆腐・きゃべつ りんご・プレーンヨーグルト	煮うどん 豆腐バーグ りんごヨーグルト スティック人参	うどん・人参・ほうれん草 豆腐・鶏ももひき肉・玉葱・なたね油 りんご・プレーンヨーグルト 人参	具だくさんうどん 肉団子のあんかけ スティック人参 バナナ	うどん・ほうれん草・豆腐・舞茸 鶏ももひき肉・玉葱・なたね油・里芋・人参 人参 バナナ
	おやつ				しらすがゆ 味噌汁 ライスお好み焼き 味噌汁、スティック人参	米・しらす・きゃべつ モロヘイヤ 米・しらす・きゃべつ・米粉・なたね油 モロヘイヤ・人参	牛乳	牛乳
7 (木)	午前食	おかゆ じゃが芋ペースト トマトペースト 野菜スープ	おかゆ ささみ煮つぶし じゃが芋煮つぶし スープ	米 鶏ささみ肉・トマト・人参 じゃが芋 きゃべつ	豆乳クリームドリア きゃべつとトマト和え スープ スティックきゅうり	米・玉葱・人参・じゃが芋・鶏ささみ肉・ 米粉・豆乳・なたね油 きゃべつ・トマト 大根 きゅうり	豆乳カレーライス きゃべつとトマトのサラダ スティックきゅうり	米・玉葱・人参・じゃが芋・鶏ささみ肉・小麦粉・バター なたね油・ケチャップ・ソース・カレー粉・豆乳 きゃべつ・トマト・米酢・なたね油 きゅうり
	おやつ				炒めうどん スープ 炒めうどん スープ、スティックじゃが芋	うどん・人参・きゃべつ・なたね油 大根 うどん・人参・きゃべつ・なたね油 大根・じゃが芋	牛乳	牛乳
8 . 22 (金)	午前食	おかゆ さつまいもペースト かぼちゃペースト 野菜スープ	おかゆ 豆腐煮つぶし かぼちゃ煮つぶし スープ	米 絹豆腐・さつまいも・人参 かぼちゃ 冬瓜	おかゆ マーボー豆腐 わかめとチンゲン菜和え スープ スティックさつまいも	米 豚ひき肉・絹豆腐・ねぎ・人参・なたね油 わかめ・チンゲン菜 冬瓜 さつまいも	軟飯 マーボー豆腐 わかめとチンゲン菜の中華和え スープ、スティックさつまいも 梨	米 豚ひき肉・絹豆腐・ねぎ・人参・なたね油 わかめ・チンゲン菜・米酢・ごま油 冬瓜・しめじ・さつまいも 梨
	おやつ				かぼちゃパンがゆ スープ かぼちゃトースト スープ、スティックきゅうり	天然酵母食パン・かぼちゃ・豆乳 きゃべつ 天然酵母食パン・かぼちゃ・豆乳 きゃべつ・きゅうり	牛乳	牛乳
							かぼちゃサンド スープ	天然酵母食パン・かぼちゃ・バター きゃべつ

日 (曜日)		5,6か月頃 (前期) ごっくん期 (1回食)		7,8か月頃 (中期) もぐもぐ期 (2回食)		9~11か月頃 (後期) かみかみ期 (3回食)		12~15(18)か月頃 (完了期) ぱくぱく期 (乳児移行食)	
		献立名	献立名	主な材料	献立名	主な材料	献立名	主な材料	
9 ・ 30 (土)	午前食	おかゆ さつまいもペースト ほうれん草ペースト 野菜スープ	おかゆ ささみ煮つぶし さつまいも煮つぶし スープ	米 鶏ささみ肉・人参・ほうれん草 さつまいも かぶ	おかゆ ささみ煮 さつまいも煮 スープ スティック人参	米 鶏ささみ肉・人参・ほうれん草 さつまいも かぶ 人参	軟飯 ささみ煮 さつまいも スープ スティック人参	米 鶏ささみ肉・人参・ほうれん草 さつまいも かぶ 人参	
	おやつ				煮うどん 煮うどん	うどん・ねぎ・ほうれん草 うどん・ねぎ・ほうれん草	牛乳 煮うどん	牛乳 うどん・ねぎ・ほうれん草	
11 ・ 25 (月)	午前食	おかゆ にんじんペースト ブロッコリーペースト 野菜スープ	おかゆ 白身魚煮つぶし ブロッコリー煮つぶし スープ	米 まだい・玉葱・人参 ブロッコリー 白菜	おかゆ まぐろの野菜あんかけ ブロッコリーとカリフラワー和え 味噌汁 スティック人参	米 まぐろ・玉葱・人参 ブロッコリー・カリフラワー 白菜 人参	軟飯 いわしハンバーグ 花野菜サラダ 味噌汁、スティック人参 りんご	米 いわし・豚ひき肉・玉葱・なたね油 ブロッコリー・カリフラワー・人参・米酢・なたね油 白菜・人参 りんご	
	おやつ				コーンクリームパン粥 スープ コーンクリームパン粥 スープ、スティックいんげん	天然酵母食パン・コーンクリーム缶・ かぶ 豆乳 天然酵母食パン・コーンクリーム缶・ かぶ・いんげん 豆乳	牛乳 コーンクリームトースト スープ	牛乳 天然酵母食パン・コーンクリーム缶・バター かぶ	
12 ・ 26 (火)	午前食	おかゆ だいこんペースト 小松菜ペースト 野菜スープ	おかゆ 豆腐煮つぶし かぼちゃ煮つぶし スープ	米 絹豆腐・きゃべつ・小松菜 かぼちゃ 大根	納豆そぼろ丼 かぼちゃ煮 味噌汁 スティックきゅうり	米・ひきわり納豆・鶏ももひき肉・人参・ きゃべつ・なたね油 かぼちゃ 大根・小松菜 きゅうり	納豆そぼろ丼 かぼちゃおやき 味噌汁 スティックきゅうり	米・ひきわり納豆・鶏ももひき肉・人参・しめじ きゃべつ・なたね油 かぼちゃ・米粉・なたね油 大根・小松菜 きゅうり	
	おやつ				鮭がゆ 味噌汁 鮭おにぎり 味噌汁、スティック大根	米・鮭 ズッキーニ 米・鮭 ズッキーニ・大根	牛乳 鮭おにぎり 味噌汁	米・鮭 ズッキーニ	
13 ・ 27 (水)	午前食	おかゆ さつまいもペースト はくさいペースト 野菜スープ	おかゆ 白身魚煮つぶし 白菜煮つぶし スープ	米 まだら・人参・なす 白菜 さつまいも	おかゆ かじきの野菜あんかけ 白菜和え 味噌汁 スティック人参	米 めかじき・人参・なす 白菜・きゅうり わかめ・こねぎ 人参	軟飯 ぶりの野菜あんかけ 白菜のドレッシング和え 味噌汁、スティック人参 梨	米 ぶり・人参・なす・ごま油 白菜・きゅうり・米酢・なたね油 わかめ・こねぎ・人参 梨	
	おやつ				きなこがゆ スープ きな粉蒸しパン スープ、スティックきゅうり	米・きなこ さつまいも 小麦粉・ベーキングパウダー・きなこ・豆乳 さつまいも・きゅうり なたね油	牛乳 きなこ蒸しパン スープ	牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・きなこ・豆乳 さつまいも なたね油	
14 ・ 28 (木)	午前食	おかゆ きゃべつペースト トマトペースト 野菜スープ	くたくたうどん ささみ煮つぶし トマトヨーグルト	うどん・白菜 鶏ささみ肉・人参 トマト・プレーンヨーグルト	あんかけうどん ココロポテト トマトヨーグルト スティックきゅうり	うどん・豚ひき肉・白菜・ねぎ・ なたね油 じゃが芋・なたね油 トマト・プレーンヨーグルト きゅうり	あんかけ麺 ささみサラダ スティックポテト スティックきゅうり バナナ	蒸し中華麺・豚ひき肉・白菜・ねぎ・なたね油 鶏ささみ・きゃべつ・もやし・米酢・ごま油 じゃが芋・米粉・なたね油 きゅうり バナナ	
	おやつ				ツナがゆ 味噌汁 ツナおにぎり 味噌汁、スティックじゃが芋	米・ツナ缶 人参 米・ツナ缶 人参・じゃが芋	牛乳 ツナ寿司	米・米酢・ツナ缶・きざみのり 人参	
15 (金)	午前食	おかゆ にんじんペースト ブロッコリーペースト 野菜スープ	おかゆ 豆腐煮つぶし ブロッコリー煮つぶし スープ	米 絹豆腐・人参・ほうれん草 ブロッコリー かぶ	おかゆ 豆腐ハンバーグ ブロッコリー和え スープ スティック人参	米 豆腐・豚ひき肉・玉葱・なたね油 ブロッコリー・人参 ほうれん草 人参	軟飯 肉団子のあんかけ ブロッコリー和え スープ スティック人参	米 豚ひき肉・玉葱・なたね油 ブロッコリー・人参 ほうれん草・えのき 人参	
	おやつ				ほうれん草がゆ スープ パンケーキ スープ、スティック人参	米・ほうれん草 かぶ 小麦粉・ベーキングパウダー・豆乳・ かぶ・人参 なたね油	牛乳 パンケーキ スープ	牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・豆乳・バター かぶ なたね油	
29 (金)	午前食	おかゆ かぼちゃペースト ブロッコリーペースト 野菜スープ	おかゆ 豆腐煮つぶし かぼちゃ煮つぶし スープ	米 絹豆腐・小松菜・人参 かぼちゃ ブロッコリー	豆乳クリームドリア ブロッコリーとおくら和え スープ スティック大根	米・玉葱・人参・かぼちゃ・鶏ささみ肉・ 米粉・豆乳・なたね油 ブロッコリー・おくら 小松菜 大根	豆乳カレーライス ブロッコリーとおくらのサラダ スティック大根	米・玉葱・人参・じゃが芋・鶏ささみ肉・小麦粉・バター なたね油・ケチャップ・ソース・カレー粉・豆乳 ブロッコリー・おくら・小松菜・米酢・なたね油 大根	
	おやつ				炒めうどん スープ 炒めうどん スープ、スティックじゃが芋	うどん・人参・きゃべつ・なたね油 大根 うどん・人参・きゃべつ・なたね油 大根・じゃが芋	牛乳 炒めうどん スープ、スティックじゃが芋	牛乳 うどん・人参・きゃべつ・なたね油 大根・じゃが芋	

※献立内容をよくご確認の上、はじめての食材は使用予定日より前に必ずご家庭でお試ください。何かありましたら、ご相談ください ※みそは米みそを使用しています。
 ※前期～後期食には、個人に合わせたミルクを食後に、完了期には、午前食後に牛乳がつきます。 ※りんご、梨は、加熱して提供しています。
 ※後期おやつの上段はまだ手づかみ食べの難しいプレ期用おやつです。個人の咀嚼具合に応じたものを提供します。 ※当日、献立内容が変更となる場合もありますがご了承ください。