2018
9月

離乳食献立表

回数	1回食（午前）			2回食（午後）	
月齢	初期（ごっくん期） 5・6カ月	中期（もぐもぐ期） 7・8ヶ月	後期（かみかみ期） 9・10・11ヶ月	中期（もぐもぐ期） 7・8ヶ月	後期（かみかみ期） 9・10・11ヶ月
固さの目安	ドロドロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 豆腐位（つぶつぶ）	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（荒みじん切り）	舌でつぶせる固さ 豆腐位（つぶつぶ）	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（荒みじん切り）
1日 (土)	つぶし粥 昆布だし汁 南瓜と玉ねぎのペースト	全粥 白菜のだし汁 南瓜と玉ねぎのつぶし煮	軟飯 白菜のみそ汁 南瓜と玉ねぎ煮	ミルク粥	ミルク粥 バナナ
3日 (月)	つぶし粥 かつおのだし汁 人参とじゃが芋のペースト	全粥 かつおのだし汁 人参とじゃが芋のつぶし煮	軟飯 すまし汁 人参とじゃが芋煮	オートミール粥	オートミール粥
4日 (火)	つぶし粥 かつおのだし汁 冬瓜のペースト	全粥 冬瓜だし汁 白菜とチンゲン菜のつぶし煮	軟飯 冬瓜のスープ 白菜とチンゲン菜煮 白身魚煮	しらすのお粥	しらすのお粥 ぶどう
5日 (水)	つぶし粥 煮干しのだし汁 人参と玉ねぎのペースト	全粥 煮干しのだし汁 人参と玉ねぎのつぶし煮 豆腐煮	軟飯 キャベツのみそ汁 人参と玉ねぎ煮 豆腐煮	南瓜のおかゆ	南瓜のおかゆ みかん
6日 (木)	つぶし粥 昆布のだし汁 じゃが芋とブロッコリーペースト	全粥 昆布のだし汁 じゃが芋とブロッコリーつぶし煮	軟飯 冬瓜のスープ じゃが芋とブロッコリー煮 レバーとささみ煮	さつまいものお粥	さつまいものお粥
7日 (金)	つぶし粥 野菜のだし汁 キャベツとコーンのペースト	全粥 野菜のだし汁 キャベツとコーンのつぶし煮	軟飯 キャベツのスープ ごぼうと人参のスティック 玉ねぎと鶏肉煮	野菜ぞうすい	野菜ぞうすい 梨
8日 (土)	つぶし粥 かつおのだし汁 じゃが芋と人参のペースト	全粥 かつおのだし汁 じゃが芋と人参つぶし煮	軟飯 みそ汁 じゃが芋と人参煮 豚肉煮	ミルク粥	ミルク粥 バナナ
10日 (月)	つぶし粥 昆布だし汁 胡瓜と人参のペースト	全粥 昆布だし汁 胡瓜と人参のつぶし煮	軟飯 昆布すまし汁 胡瓜と人参煮 鶏肉煮	ひじきのおかゆ	ひじきのおかゆ みかん
11日 (火)	つぶし粥 かつおのだし汁 冬瓜と人参のペースト	全粥 かつおのだし汁 冬瓜と人参のつぶし煮	軟飯 レバーのおつゆ 冬瓜と人参煮	人参のおかゆ	人参のおかゆ
12日 (水)	つぶし粥 昆布のだし汁 玉ねぎとトマトのペースト	全粥 昆布のだし汁 玉ねぎとトマトつぶし煮	軟飯 わかめスープ 玉ねぎとトマト煮	パン粥	パン粥 すいか
13日 (木)	☆お弁当会			さつま芋のマッシュ	さつま芋のマッシュ
14日 (金)	つぶし粥 かつおのだし汁 じゃが芋と人参のペースト	全粥 かつおのだし汁 じゃが芋と人参つぶし煮	軟飯 素麺汁 じゃが芋と人参煮 白身魚煮	きなこ粥	きなこ粥 梨
15日 (土)	つぶし粥 かつおのだし汁 人参とからし菜のペースト	全粥 かつおのだし汁 人参とからし菜つぶし煮	軟飯 みそ汁 人参とからし菜煮	ミルクのお粥	ミルクのお粥 バナナ

2018
9月 離乳食献立表

回数	1回食（午前）			2回食（午後）	
月齢	**初期（ごっくん期）** 5・6カ月	**中期（もぐもぐ期）** 7・8ヶ月	**後期（かみかみ期）** 9・10・11ヶ月	**中期（もぐもぐ期）** 7・8ヶ月	**後期（かみかみ期）** 9・10・11ヶ月
固さの目安	**ドロドロ ⇒ ベタベタ** ヨーグルト状	**舌でつぶせる固さ** 豆腐位（つぶつぶ）	**歯ぐきでつぶせる固さ** バナナ位（荒みじん切り）	**舌でつぶせる固さ** 豆腐位（つぶつぶ）	**歯ぐきでつぶせる固さ** バナナ位（荒みじん切り）
17日（月）	☆　敬老の日（休園）				
18日（火）	つぶし粥 野菜のだし汁 冬瓜と南瓜のペースト	全粥 野菜のだし汁 冬瓜と南瓜のつぶし煮	軟飯 野菜のスープ 冬瓜と南瓜煮	小松菜のお粥	小松菜のお粥 ぶどう
19日（水）	野菜粥 かつおのだし汁 胡瓜のペースト	野菜粥 かつおのだし汁 胡瓜のつぶし煮	野菜粥 かつおのだし汁 ステック胡瓜煮 豚肉煮	そうめん煮	そうめん煮
20日（木）	つぶし粥 昆布のだし汁 人参と玉ねぎのペースト	全粥 昆布のだし汁 人参と玉ねぎつぶし煮 豆腐煮	軟飯 すまし汁 人参と玉ねぎ煮 豆腐煮	芋がゆ	芋がゆ みかん
21日（金）	つぶし粥 煮干しのだし汁 パパイアと玉ねぎのペースト	全粥 煮干しのだし汁 パパイアと玉ねぎつぶし煮	軟飯 なすのみそ汁 パパイアと玉ねぎ煮 白身魚煮	野菜ぞうすい	野菜ぞうすい 梨
22日（土）	つぶし粥 かつおのだし汁 南瓜とキャベツのペースト	全粥 かつおのだし汁 南瓜とキャベツのつぶし煮	軟飯 すまし汁 南瓜とキャベツ煮	ミルクのお粥	ミルクのお粥 バナナ
24日（月）	☆振替休日（休園）				
25日（火）	つぶし粥 かつおのだし汁 キャベツと人参のペースト	全粥 かつおのだし汁 キャベツと人参のつぶし煮	軟飯 みそ汁 キャベツと人参煮 納豆煮	オートミール粥	オートミール粥 すいか
26日（水）	つぶし粥 かつおのだし汁 ほうれん草と玉ねぎのペースト	全粥 かつおのだし汁 ほうれん草と玉ねぎのペースト	軟飯 すまし汁 ほうれん草と玉ねぎのペースト	おかゆ	みそのおかゆ バナナ
27日（木）	つぶし粥 野菜のだし汁 ブロッコリーとじゃが芋のペースト	全粥 野菜のだし汁 ブロッコリーとじゃが芋つぶし煮	軟飯 野菜スープ ブロッコリーとじゃが芋煮	人参のお粥	人参のお粥
28日（金）	つぶし粥 昆布のだし汁 キャベツと人参のペースト	全粥 昆布のだし汁 キャベツと人参のつぶし煮	軟飯 キャベツのみそ汁 キャベツと人参煮 豚肉煮	コーンフレーク粥	コーンフレーク粥 オレンジ
29日（土）	つぶし粥 かつおのだし汁 冬瓜と人参のペースト	全粥 かつおのだし汁 冬瓜と人参のつぶし煮	軟飯 麸とわかめのみそ汁 冬瓜と人参煮	ミルクのお粥	ミルクのお粥 みかん

※　厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
※　献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めていきます。
※　離乳食の完了は１歳から１歳６ヶ月です。進み具合をみながら幼児食へ移行していきます。

2018年9月

幼児食（すてら）

予定献立表

日	曜日	こんだて	〈あか〉血や肉をつくる	〈きいろ〉熱や力になる	〈みどり〉体の調子を整える	おやつ
1日	土	あわご飯 南瓜のそぼろ煮 ウインナー 白菜のみそ汁 バナナ	鶏ひき肉 ウインナー 鶏卵 保育乳	鉄ウエハース 精白米 あわ 三温糖 油 片栗粉 小麦粉 粉黒糖	かぼちゃ たまねぎ 乾しいたけ グリンピース はくさい しめじ ねぎ バナナ	黒糖サーターアンダギー 保育乳
3日	月	カレー風味ご飯 ドライカレー 粉ふき芋 卵スープ ヨーグルト	ゆで大豆 鶏卵 ヨーグルト 酪農牛乳 保育乳	精白米 キャノーラ油 じゃがいも 片栗粉 小麦粉 オートミール 粉黒糖	バナナ 生 にんじん たまねぎ 青ピーマン マッシュルーム にんにく 干しぶどう カットトマト パセリ 生 白ねぎ	オートミールクッキー 保育乳
4日	火	あわご飯 魚の照り焼き 八宝菜 冬瓜とえのきのスープ ぶどう	赤魚 豚肉こま切れ 鶏卵 酪農牛乳 調製豆乳	精白米 あわ キャノーラ 油 片栗粉 ホットケーキ ミックス メープルシロップ	にんじん はくさい たまねぎ チンゲンサイ た けのこ 乾しいたけ とうがん えのきたけ ねぎ ぶどう	人参ホットケーキ 豆乳
5日	水	豆腐丼 南瓜の煮物 ゴーヤーとパインの和え物 キャベツのみそ汁 みかん	沖縄豆腐 豚肉こま切れ 鶏卵 ツナパック 保育乳	精白米 三温糖 食パン	プルーン(サンキスト) にんじん たまねぎ ねぎ かぼちゃ にがうり パインアップル キャベツ しめじ 白ねぎ なつみかん きゅうり	ツナサンド 保育乳
6日	木	ごはん レバーフライ プチトマト ポテトサラダ 冬瓜の中華スープ フルーツゼリー	豚レバー 鶏卵 ベーコン ささ身 EM牛乳	精白米 小麦粉 パン粉 揚げ油 三温糖 じゃが 芋 片栗粉 さつま芋 ご ま	にんにく サラダな ミニトマト 生 にんじん ブ ロッコリー コーン缶 とうがん えのきたけ	大学芋 EM牛乳
7日	金	雑穀ごはん 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう キャベツコーンスープ 梨	フルーツ豆乳 鶏ひき肉 沖縄豆腐 ベーコン 保育乳	精白米 麩 片栗粉 いりごま 三温糖	たまねぎ 乾しいたけ しょうが ねぎ ごぼう に んじん キャベツ セロリ クリームコーン パセリ な し(1/8個)30g	せんべい 保育乳
8日	土	みそらーめん 粉ふき芋 バナナ	豚肉こま切れ 手もみ麩 保育乳	鉄ウエハース 中華めん キャノーラ油 じゃがいも 精白米 いりごま	たまねぎ 白ねぎ にんにく もやし にんじん コーン缶 あおのり 素干し バナナ 毎日のり	梅おにぎり 保育乳
10日	月	月見うどん 鶏肉のさっぱり煮 ごぼうサラダ みかん	錦糸たまご 鶏もも ツナパック 保育乳	うどん いりごま グラニュー糖 精白米	バナナ 生 白ねぎ カットわかめ しょうが にんにく ごぼう にんじん きゅうり みかん ね ぎ	ひじきおにぎり 保育乳
11日	火	黒米ご飯 揚げだし豆腐 おくらの卵とじ レバーのおつゆ パイン	沖縄豆腐 鶏卵 ベーコン 豚レバー 豚肉 こま切れ ツナパック 保育乳	精白米 黒米 片栗粉 揚げ油 グラニュー糖 キャノーラ油 小麦粉	だいこん オクラ にんじん とうがん にら にんにく パインアップル おきなわもずく	もずくピラヤーチー 保育乳
12日	水	麦ご飯 ハヤシライス 切干大根サラダ わかめスープ すいか	牛肉 フルーツ豆乳	精白米 押麦 じゃがいも キャ ノーラ油 いりごま 三温糖 星ふ フランスパン はちみつ グラニュー糖	プルーン にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム カットトマト ブロッコリー 千切だいこん きゅうり カットわかめ すいか レ モン	レモンラスク フルーツ豆乳
13日	木	☆お弁当会	酪農牛乳 保育乳	さつまいも 小麦粉 グラニュー糖		さつま芋のガレット 保育乳
14日	金	あわごはん 魚のオーロラソース焼き 筑前煮 そうめん汁 梨	フルーツ豆乳 赤魚(40) 保育乳	精白米 あわ じゃがいも 糸こんにゃく キャノーラ 油 三温糖 そうめん	パセリ にんじん れんこん たけのこ ごぼう え だまめ 乾しいたけ ねぎ なし	タンナファクルー 保育乳
15日	土	もずく丼 からしな和え きのこのみそ汁 バナナ	豚ひき肉 沖縄豆腐 ツ ナパック 保育乳	鉄ウエハース(8g) 精白 米 三温糖 片栗粉 うず 巻き麩 さつまいも	おきなわもずく 青ピーマン にんじん しょうが コーン缶 からしな なめこ えのきたけ 白ねぎ バナナ(1/3本)30g	焼き芋 保育乳
17日	月	☆敬老の日(休園)				
18日	火	麦ご飯 冬瓜の豆乳クリームシチュー 小松菜サラダ コンソメスープ ぶどう	ゆで大豆 調製豆乳 ベーコン 鶏卵 保育 乳	精白米 押麦 キャノーラ 油 すりごま 小麦粉 三温糖	とうがん かぼちゃ にんじん 冷凍ブロッコリー こまつな もやし たまねぎ パセリ ぶどう	ポーポー 保育乳
19日	水	☆食育の日 カンダバーじゅーしー 魚天ぷら 野菜スティック ヤクルト	豚肉 せん切 赤魚 鶏卵 ツナパック EM牛乳	精白米 小麦粉 揚げ油 そうめん キャノーラ油	プルーン(サンキスト) にんじん 刻み昆布(500 g) あおのり 素干し きゅうり たまねぎ キャベ ツ ねぎ	素麺チャンプルー EM牛乳
20日	木	ごはん なすと豚肉のみそ炒め 春雨サラダ かき玉汁 みかん	豚肉こま切れ 沖縄豆腐 焼き竹輪 鶏卵 調製豆 乳	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 はるさめ さつまいも いりごま 揚 げ油	にんじん たまねぎ なす きゅうり きくらげ え のきたけ ねぎ なつみかん	ごま揚げ団子 豆乳
21日	金	玄米ごはん さんまのカスパッチョ パパイヤイリチー なすのみそ汁 梨	フルーツ豆乳 さんま 赤 魚 ナパック 保育乳	玄米 精白米 片栗粉 揚げ油 グラニュー糖 キャノーラ油 うず巻き麩	赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり たまねぎ パ パイア にんじん にら なす 白ねぎ なし(1/8 個)30g	かりんとう 保育乳
22日	土	カレーうどん バナナ キャベツサラダ	豚肉こま切れ 保育乳	鉄ウエハース うどん キャノーラ油 すりごま 精 白米 いりごま	にんじん たまねぎ かぼちゃ 乾しいたけ バナナ キャベツ きゅうり コーン缶 炊き込み わかめ	わかめおにぎり 保育乳
24日	月	☆振替休日(休園)				
25日	火	麦ご飯 フーイリチー おくら納豆 イナムドゥチ すいか	鶏卵 納豆 豚肉 カステラカマボコ 金時豆 保育乳	精白米 押麦 くるまふ キャ ノーラ油 糸こんにゃく 粉黒糖 グラニュー糖 さつまいも	にんじん もやし にら キャベツ オクラ あらのり 乾しいたけ ねぎ すいか	月見ぜんざい 保育乳
26日	水	ナポリタンスパゲティー ポパイサラダ スティックチーズ 卵スープ バナナ	ベーコン チーズ 鶏卵 ツナパック 保育乳	スパゲッティ キャノーラ 油 三温糖 精白米	プルーン にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン マッシュルーム カットトマト ほうれんそう トマト コーン缶 えのきたけ カットわかめ 白ねぎ バナナ 焼きのり	みそおにぎり 保育乳
27日	木	☆お誕生会 わかめごはん ブロッコリーソテー チキンのタルタルソース 野菜スープ メロン	ささ身 鶏卵 ベーコン スキムミルク	精白米 小麦粉 揚げ油 じゃがいも 三温糖	炊き込みわかめ えだまめ 冷凍 ピクルス ピーマン たまねぎ ブロッコリー にんじん 切干だいこん えのきたけ パセリ メロン	誕生ケーキ ジョア
28日	金	三色丼 魚のマヨネーズ焼き キャベツのみそ汁 オレンジ	フルーツ豆乳 たまご 鶏 ひき肉 赤魚 アイスクリーム	精白米 キャノーラ油 三温糖	にんじん キャベツ しめじ 白ねぎ オレンジ (1/6個)40g	アイスクリーム Caせんべい
29日	土	鶏ごぼうめし 麩とワカメのみそ汁 冬瓜のンブシー みかん	生揚げ きな粉 保育乳	鉄ウエハース 精白米 キャノーラ油 おつゆ麩 三温糖 食パン 砂糖	ごぼう にんじん 乾しいたけ ねぎ カットわか め とうがん にら なつみかん	きなこクリームサンド 保育乳

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。
☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。