

2024年度9月 離乳食予定献立表



曜日	日付	5~6ヶ月離乳食	7~8ヶ月離乳食	9~11ヶ月離乳食		12ヶ月~完了	
				午後おやつ		午前おやつ	午後おやつ
月	9	おもゆ~つぶし粥 野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ 白身魚マッシュ 成長に応じて提供 させていただきます。	3分~7分粥 ささみ挽肉とピーマン煮 トマト煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とピーマン煮 トマト煮 味噌汁 おじや	軟飯~御飯 鶏の唐揚げ刻み わかめサラダ刻み 味噌汁 クッキー レモンゼリー ミニパン		
火	10 ・ 24		3分~7分粥 ささみひき肉と茄子煮 さつまいも煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と茄子煮 切干大根煮 味噌汁 梨	ピピン丼刻み(軟飯~御飯) 切干大根煮刻み 味噌汁 果物 ビスケット さつまいもご飯 チーズ		
水	11 ・ 25		3分~7分粥 白身魚とブロッコリー煮 南瓜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とブロッコリー煮 春雨酢の物 味噌汁 煮込みうどん	軟飯~御飯 鯖ののり塩焼き刻み シルバーサラダ刻み 味噌汁 ウエハース おやつパン するめ		
木	12 ・ 26		3分~7分粥 ささみ挽肉と白菜煮 小松菜煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と白菜煮 小松菜煮浸し 味噌汁 おじや	軟飯~御飯 八宝菜刻み ささみと小松菜の中華和え刻み 中華スープ クラッカー わんぱく焼き 小魚せんべい		
金	13 ・ 27		3分~7分粥 白身魚とパプリカ煮 きゃべつ煮浸し煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とパプリカケチャップ煮 きゃべつ煮浸し 味噌汁 りんご煮	軟飯~御飯 鮭タルタルソースがけ刻み 茄子のケチャップ炒め煮刻み 味噌汁 果物 ウエハース さつまいもトリュフ こぶ 27日誕生日ケーキ		
土	14 ・ 28	/		全粥 豆腐ときゃべつ煮 じゃが芋煮 味噌汁 バナナ	軟飯~御飯 ウィンナー炒飯刻み(軟飯~御飯) コールスローサラダ刻み 味噌汁 果物 クッキー ふかし芋 するめ		
月	2 ・ 30	おもゆ~つぶし粥 野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ 白身魚マッシュ 豆腐 成長に応じて提供 させていただきます。	3分~7分粥 ささみ挽肉と小松菜煮 大根煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子と小松菜煮 大根煮 味噌汁 おじや	軟飯~御飯 鶏の生姜焼き刻み 秋野菜サラダ刻み 味噌汁 クラッカー りんごホットケーキ するめ		
火	3 ・ 17		3分~7分粥 ささみ挽肉ときゃべつ煮 じゃが芋煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子ときゃべつ煮 スパゲッティケチャップソテー 味噌汁 りんご煮	ミートソーススパゲッティ刻み 和風サラダ刻み ミルクスープ 果物 ウエハース じゃこと小松菜御飯 チーズ		
水	4 ・ 18		3分~7分粥 白身魚と白菜煮 南瓜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と白菜煮 南瓜煮 味噌汁 煮込みうどん	軟飯~御飯 かじきの味噌煮刻み 切り昆布煮刻み 清汁 ビスケット フルーツヨーグルト ミニパン		
木	5 ・ 19		3分~7分粥 ささみ挽肉とじゃが芋煮 きゃべつ煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とじゃが芋煮 きゃべつの酢の物 味噌汁 梨	カレーライス刻み(軟飯~御飯) 小魚和え刻み 味噌汁 果物 クッキー ジャムパン こぶ		
金	6 ・ 20		3分~7分粥 白身魚と大根煮 ブロッコリーくず煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と大根煮 ブロッコリー煮 味噌汁 おじや	軟飯~御飯 鰯の立揚げ刻み ブロッコリーサラダ刻み 五目汁 ウエハース きなこおはぎ 小魚せんべい		
土	7 ・ 21	/		全粥 豆腐とパプリカ煮 茄子浸し 味噌汁 さつまいも煮	軟飯~御飯 麻婆茄子刻み さつまいもレモン煮刻み 味噌汁 クラッカー 炊き込みケチャップライス するめ		

9月献立表



2024年度

曜日	日付	朝食	昼食	主な材料			夕食	おやつ（午前）	おやつ（午後）
				血や肉になる	熱や力になる	調子を整える			
月	9		御飯 鶏手羽元のから揚げ わかめサラダ 味噌汁	鶏手羽 ツナ	七分搗米	トマト、わかめ レタス、きゅうり コーン、もやし 人参	御飯 ポークソテー 味噌汁	麦茶 クッキー	牛乳 レモンゼリー ミニパン
火	10 ・ 24		ビビンバ丼 切干大根煮 味噌汁 果物	豚ひき肉 油揚げ 大豆	七分搗米 ゴマ	もやし、きゅうり 人参、切干大根 いんげん、長ネギ 茄子、柿	マカロニボリタン スティック野菜 味噌汁	麦茶 ビスケット	麦茶 さつまいも御飯 チーズ
水	11 ・ 25	朝食を希望する場合は、お問い合わせください。	御飯 鯖ののり塩焼き シルバーサラダ 味噌汁	鯖 ハム	七分搗米	ブロッコリー、春雨 人参、きゅうり えのき、モロヘイヤ かぼちゃ	御飯 豚大根 味噌汁	麦茶 ウエハース	牛乳 おやつパン するめ
木	12 ・ 26		御飯 八宝菜 ささみと小松菜の中華和え 中華スープ	豚肉 なると ささみ	七分搗米 ゴマ	白菜、人参 しめじ、玉ねぎ 絹さや、たけのこ 小松菜、もやし チンゲン菜	ハヤシライス 梨 味噌汁	麦茶 クラッカー	豆乳 わんぱく焼き 干し芋
金	13 ・ 27		御飯 鮭タルタルソースがけ 茄子のケチャップ炒煮 味噌汁 果物	鮭 鶏卵 ベーコン	七分搗米	玉ねぎ、パセリ かぼちゃ、茄子 赤パプリカ、黄パプリカ キャベツ、ほうれん草 人参、りんご	御飯 やきとり風 味噌けんちん汁	麦茶 ウエハース	牛乳 さつまいもトリュフ こぶ 27日 誕生日会 誕生日ケーキ
土	14 ・ 28		ウインナー炒飯 コールスローサラダ 味噌汁 果物	ウインナー ハム	七分搗米	長ネギ、人参 ピーマン、キャベツ きゅうり、いんげん じゃがいも、バナナ	/	麦茶 クッキー	麦茶 ふかし芋 するめ
月	2 ・ 30		御飯 鶏の生姜焼き 秋野菜サラダ 味噌汁	鶏肉 ハム	七分搗米	玉ねぎ、ピーマン もやし、さつまいも かぼちゃ、人参 きゅうり、小松菜 大根	御飯 そぼろあんかけ 味噌汁	麦茶 クラッカー	牛乳 焼アップルパイ するめ
火	3 ・ 17		ミートソーススパゲッティ 和風サラダ ミルクスープ 果物	豚ひき肉 チーズ ちくわ	スパゲッティ	玉ねぎ、人参 しめじ、キャベツ きゅうり、ズッキーニ コーン、メロン	御飯 鶏のオイスター炒め 味噌汁	麦茶 ウエハース	麦茶 じゃこと小松菜御飯 チーズ
水	4 ・ 18		御飯 かじきの味噌煮 切り昆布煮 清汁	かじき 厚揚げ	七分搗米	さつまいも、切り昆布 人参、いんげん 白菜、水菜 しいたけ	ベーコンピラフ バナナ 味噌汁	麦茶 ビスケット	豆乳 フルーツヨーグルト ミニパン
木	5 ・ 19		カレーライス 小魚和え 味噌汁 果物	豚肉 じゃこ 豆腐	七分搗米 ゴマ	人参、玉ねぎ じゃがいも、キャベツ わかめ、きゅうり みつ葉、梨	御飯 鶏のケチャップ煮 味噌汁	麦茶 クッキー	牛乳 ジャムパン こぶ
金	6 ・ 20		御飯 鰯の竜田揚げ ブロッコリーサラダ 五目汁	鰯 チーズ	七分搗米 ゴマ	人参、ブロッコリー コーン、葉ネギ ごぼう、さつまいも しめじ	じゃこ御飯 南瓜煮付 豚汁	麦茶 ウエハース	牛乳 きなこおはぎ 小魚せんべい
土	7 ・ 21		御飯 麻婆茄子 さつまいもレモン煮 味噌汁	豚ひき肉 豆腐	七分搗米	茄子、赤パプリカ 黄パプリカ、ピーマン 長ネギ、さつまいも レモン、人参	/	麦茶 クラッカー	麦茶 炊き込みケチャップライス するめ

*仕入れの都合による献立変更の際は、ご了承ください。

*乳児は食べやすい大きさに刻んで提供しています。

*献立表の中で初めて食べる食材がある場合、ご家庭で一度お試しください。

*体調の変化などありましたらお申し出ください。

*0・1歳には桜えびではなく、しらすを提供します。

《 午前おやつ・昼食・午後おやつあたりの平均栄養量 》

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
3歳以上児	555	24.8	17.6	80.6	232	2.8	303	0.51	0.37	61
3歳未満児	456	19.8	14.5	66.6	188	2.0	244	0.40	0.28	48