

# 2022年度 9月 離乳食(初期・中期・後期)献立表 同胞こども園

日	曜	5・6ヶ月ごろ	7・8ヶ月ごろ	9～11ヶ月ごろ	使用食材	おやつ
1	木	①こしがゆ(おもゆ) ②さつまいものペースト	①お粥 ②胡瓜の和え物 ③具沢山汁	①お粥 ②胡瓜のおかか和え ③みそスープ風	ご飯 鶏肉 さつまいも 人参 胡瓜 玉ねぎ (かつお節 牛乳 みそ)	(1)フルーツヨーグルト和え (2)赤ちゃんせんべい
2	金	①こしがゆ(おもゆ) ②キャベツのペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③野菜の和え物	ご飯 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし (わかめ)	(1)バナナ (2)赤ちゃんせんべい
3	土	①こしがゆ(おもゆ) ②玉ねぎのペースト	①あんかけごはん	①あんかけごはん	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 (ねぎ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
5	月	①こしがゆ(おもゆ) ②じゃがいものペースト	①スパゲティー煮 ②じゃがいもと温野菜の和え物	①スパゲティー煮 ②じゃがいもと温野菜の和え物	スパゲティー 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 胡瓜 人参 (マヨシ)	(1)わかめお粥
6	火	①こしがゆ(おもゆ) ②人参のペースト	①お粥 ②野菜の和え物 ③具沢山豆乳スープ	①お粥 ②野菜の和え物 ③具沢山豆乳スープ	ご飯 鶏肉 豆乳 じゃがいも キャ ベツ 玉ねぎ 人参	(1)人参ジャムサンド
7	水	①こしがゆ(おもゆ) ②キャベツのペースト	①お粥 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	①お粥 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 じゃがいも (マヨシ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
8	木	①こしがゆ(おもゆ) ②大根のペースト	①お粥 ②納豆和え ③鶏肉とさつまいもの煮物	①お粥 ②納豆和え ③鶏肉とさつまいもの煮物	ご飯 鶏肉 納豆 さつまいも 大根 人参 いんげん 小松菜 (高野豆腐 ジャコ かつお節)	(1)コーンフレークの ヨーグルトかけ
9	金	①こしがゆ(おもゆ) ②豆腐のペースト	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③具沢山汁	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③具沢山汁	ご飯 白身魚 豆腐 里芋 大根 人参 ねぎ	(1)ポテトもち
10	土	①こしがゆ(おもゆ) ②人参のペースト	①具入りうどん	①具入りうどん	うどん 胡瓜 もやし 人参	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
12	月	①こしがゆ(おもゆ) ②玉ねぎのペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③スープ	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③スープ	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 もやし (春雨 わかめ)	(1)ペビーダン (2)ビスケット
13	火	①こしがゆ(おもゆ) ②じゃがいものペースト	①パンがゆ ②スープ ③温野菜の和え物	①ロールパン ②スープ ③温野菜の和え物	食パン 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 胡瓜 カブ(小麦粉 牛乳 マーガリン ロールパン)	(1)おかかジャコお粥
14	水	①こしがゆ(おもゆ) ②人参のペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②鶏肉と野菜のみそ煮 ③切干大根と野菜の和え物	ご飯 玉ねぎ 人参 胡瓜 (切干大根 わかめ みそ)	(1)ホットケーキ
15	木	①こしがゆ(おもゆ) ②玉ねぎのペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③マッシュポテト	①お粥 ②マッシュポテト ③鶏肉と大豆のミートソース煮	ご飯 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 (大豆 トマトジュース)	(1)オレンジ (2)赤ちゃんせんべい
16	金	①こしがゆ(おもゆ) ②白菜のペースト	①あんかけごはん ②胡瓜の和え物	①あんかけごはん ②胡瓜の和え物	ご飯 鶏肉 白菜 人参 胡瓜	(1)食パン
17	土	①こしがゆ(おもゆ) ②じゃがいものペースト	①パンがゆ ②スープ	①ロールパン ②スープ	食パン 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 フロッキー	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
19	月	<b>敬老の日</b>				
20	火	①こしがゆ(おもゆ) ②人参のペースト	①お粥 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	①お粥 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	ご飯 じゃがいも 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 トマト (ツナ トマトジュース)	(1)ジャコトースト
21	水	①こしがゆ(おもゆ) ②ほうれん草のペースト	①お粥(そぼろとほうれん草のせ) ②清汁	①お粥(そぼろとほうれん草のせ) ②清汁	ご飯 鶏肉 ふ ほうれん草 人参 大根 (ねぎ)	(1)さつまいものバター焼き
22	木	①こしがゆ(おもゆ) ②南瓜のペースト	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③もつ煮	①お粥 ②白身魚と野菜のみそ煮 ③もつ煮	ご飯 白身魚 鶏肝臓 南瓜 玉ねぎ 人参 (みそ)	(1)きな粉お粥
23	金	<b>秋分の日</b>				
24	土	①こしがゆ(おもゆ) ②豆腐のペースト	①お粥 ②具沢山豆乳スープ	①わかめお粥 ②具沢山豆乳スープ	ご飯 鶏肉 豆腐 大根 人参 玉ねぎ 豆乳 (わかめ みそ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
26	月	①こしがゆ(おもゆ) ②さつまいものペースト	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②白身魚と野菜のみそ煮 ③大豆入りひじき煮	ご飯 白身魚 さつまいも 人参 玉ねぎ (大豆 ひじき みそ)	(1)梨 (2)赤ちゃんせんべい
27	火	①こしがゆ(おもゆ) ②白菜のペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③野菜の和え物	ご飯 鶏肉 豆腐 ふ 白菜 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 大根 (ねぎ)	(1)ペビーダン (2)ビスケット
28	水	①こしがゆ(おもゆ) ②キャベツのペースト	①具入りうどん ②南瓜の煮物	①具入りうどん ②南瓜の煮物	うどん 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 南瓜 (ねぎ)	(1)ジャコお粥
29	木	①こしがゆ(おもゆ) ②大根のペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③胡瓜の和え物	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③胡瓜の和え物	ご飯 鶏肉 大根 人参 いんげん 胡瓜 (わかめ ジャコ)	(1)ロールパン
30	金	①こしがゆ(おもゆ) ②じゃがいものペースト	①お粥(そぼろと納豆のせ) ②具沢山汁	①そぼろ納豆のせお粥 ②具沢山汁	ご飯 鶏肉 納豆 じゃがいも 大根 人参 玉ねぎ (ひじき ねぎ みそ)	(1)シュガートースト

※7・8はおかゆ、9～11は軟飯が主食です おやつは後期のみです。  
 赤ちゃんせんべい・ビスケットは市販の離乳食用のおかしです。その日によっていろいろ種類が変わります。  
 7・8はこんぶ、9～11はかつお節を使用して出汁をとっています。9～11は、味付けにしょうゆ・砂糖を使っています。  
 その他の味付けをする場合は献立表にのせています。  
 ( )は9～11のみの食材です。※月齢で異なる時もあります。  
 食材の状況により変更する場合があります。

