

2021年度

9月 離乳食献立表 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	水	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	白身魚と野菜の煮物 けんちん汁風	白身魚の天ぷら けんちん汁風	白身魚 豆腐 里芋 大根 人参 ねぎ	チーズトースト	
2	木	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	鶏肉と大豆の煮物 マッシュポテト	鶏肉と大豆のトマト煮 粉ふきいも	鶏肉 大豆 じゃがいも 玉ねぎ 人参 (トマトピューレ)	赤ちゃんせんべい ビスケット	
3	金	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	あんかけごはん スープ	あんかけごはん 春雨入りスープ	鶏肉 人参 もやし にら 玉ねぎ わかめ (春雨)	赤ちゃんせんべい ビスケット	
4	土	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	スパゲティー煮	スパゲティー煮	鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン (トマトピューレ)	赤ちゃんせんべい ビスケット	
6	月	こしがゆ(おもゆ) 南瓜のペースト	白身魚と野菜の煮物 清汁	白身魚と野菜のみそ煮 切干大根煮	白身魚 玉ねぎ 人参 南瓜 (切干大根 みそ)	お好み焼き風	
7	火	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	パンがゆ スープ サラダ	ロールパン スープ サラダ	食パン 鶏肉 じゃがいも マカロニ 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 (ロールパン マヨレ)	わかめごはん	
8	水	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	麻婆ナス豆腐風 野菜の和え物	麻婆ナス豆腐風 春雨と野菜の和え物	鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 なす ねぎ 小松菜 (春雨 みそ)	焼うどん	
9	木	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	鶏肉と野菜の煮物 サラダ	チーズ入り鶏バーグ サラダ スープ	鶏肉 玉ねぎ 人参 胡瓜 カリフラワー (チーズ マヨレ)	手作りラスク	
10	金	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	具沢山汁 胡瓜の和え物	具沢山汁 胡瓜のおかか和え	鶏肉 じゃがいも 大根 人参 玉ねぎ ねぎ 胡瓜 (みそ かつお節)	バナナ・おかし	
11	土	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	具入りごはん	具入りごはん	鶏肉 玉ねぎ キャベツ ねぎ	赤ちゃんせんべい ビスケット	
13	月	こしがゆ(おもゆ) ほうれん草のペースト	鶏とぼろごはん 清汁	鶏とぼろごはん 清汁	鶏肉 ほうれん草 人参 大根 ぶ ねぎ	赤ちゃんせんべい ビスケット	
14	火	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	鶏肉と野菜の煮物 サラダ	鶏肉と野菜のみそ煮 サラダ	鶏肉 胡瓜 人参 キャベツ 玉ねぎ (みそ マヨレ)	ロールパン	
15	水	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	鶏肉と野菜の煮物 野菜の和え物	鶏肉と野菜のみそ煮 野菜の和え物	鶏肉 胡瓜 大根 キャベツ 玉ねぎ 人参 わかめ (みそ)	梨・おかし	
16	木	こしがゆ(おもゆ) さつまいものペースト	スパゲティー煮 サラダ	スパゲティー煮 サラダ	スパゲティー 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ 胡瓜 人参 (マヨレ)	おかかごはん	
17	金	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	白身魚と野菜の煮物 もつ煮	白身魚と野菜のみそ煮 もつ煮	白身魚 鶏肝臓 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ねぎ (みそ)	赤ちゃんせんべい ビスケット	
18	土	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	具入りごはん	具入りごはん	鶏肉 玉ねぎ レタス (トマトピューレ)	赤ちゃんせんべい ビスケット	
20	月	敬老の日					
21	火	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	白身魚と野菜の煮物 大豆煮	白身魚と野菜のみそ煮 大豆入りひじき煮	白身魚 大豆 里芋 人参 玉ねぎ 冬瓜 ねぎ (ひじき みそ)	シュガートースト	
22	水	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	あんかけごはん サラダ	あんかけごはん サラダ	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 (マヨレ)	オレンジ・おかし	
23	木	秋分の日					
24	金	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	鶏肉と野菜の煮物 サラダ	鶏肉と野菜のみそ煮 サラダ	鶏肉 じゃがいも 胡瓜 人参 玉ねぎ わかめ (みそ マヨレ)	赤ちゃんせんべい ビスケット	
25	土	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	具沢山スープ	具沢山スープ	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参	赤ちゃんせんべい ビスケット	
27	月	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	あんかけごはん サラダ	あんかけごはん サラダ	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 トマト (トマトピューレ ツナ 小麦粉 マーガリン)	チーズ入りヨーグルト スコーン	
28	火	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	具入りうどん 野菜の和え物	具入りうどん 野菜の和え物	うどん 鶏肉 キャベツ もやし 人参 玉ねぎ ねぎ	ゆかりごはん	
29	水	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	具入りごはん スープ	具入りごはん スープ	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 フロッキー キャベツ	人参ジャム サンドイッチ	
30	木	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	筑前煮風 胡瓜の和え物	筑前煮風 胡瓜のジャコあえ	鶏肉 大根 人参 いんげん 胡瓜 わかめ (ジャコ)	さつまいもケーキ	

※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。

