

2022年度

# 9月離乳食(完了期)献立表 同胞こども園

日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	おやつ	
1	木	①具入りご飯(軟飯) ②胡瓜の土佐和え ③みそスープ	鶏もも肉 かつお節 ベーコン 牛乳 みそ	ご飯 三温糖 三温糖 さつまいも	ごぼう 干しいたけ 人参 胡瓜 玉ねぎ 人参	(1)フルールヨーグルト和え (2)赤ちゃんせんべい	
2	金	①焼きうどん ②鶏の天ぷら ③わかめスープ	豚肉 かつお節 鶏もも肉	うどん ソース 小麦粉 キヤノーラ油	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 青のり しょうが わかめ	(1)バナナ (2)赤ちゃんせんべい	
3	土	①豚どんぶり(軟飯)	豚肉	ご飯 三温糖	ねぎ 玉ねぎ 人参	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
5	月	①スパゲティ煮 ②温野菜のサラダ ③牛乳	ベーコン ハム 牛乳	スパゲティ マーガリン オリーブ油 三温糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも マヨドレ	玉ねぎ にんにく 胡瓜 人参	(1)わかめごはん(軟飯)	
6	火	①軟飯 ②鶏肉と野菜のチーズ焼き ③具沢山豆乳スープ	鶏もも肉 みそ チーズ ベーコン 豆乳	ご飯 じゃがいも 三温糖 ごま油 さつまいも	キャベツ 玉ねぎ にんにく ケチャップ 玉ねぎ 人参 クリームコーン	(1)人参ジャムサンド	
7	水	①軟飯 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	豚肉	ご飯 じゃがいも マヨドレ	玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 人参	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
8	木	①軟飯 ②鶏肉と野菜の炊き合わせ ③こまつなとう和え	鶏もも肉 高野豆腐 納豆 ジャコ かつお節	さつまいも 三温糖 三温糖 ご飯	大根 人参 いんげん 小松菜	(1)コーンフレークの ヨーグルトかけ	
9	金	①軟飯 ②さんまの天ぷら ③けんちん汁風	さんま 鶏もも肉 豆腐	小麦粉 キヤノーラ油 里芋 こめ油	大根 人参 ねぎ	(1)ポテトもち	
10	土	①具入りうどん	焼き豚	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軟飯 ②みそ焼き肉風炒め物 ③もやしとハムの和え物 ④春雨スープ	豚肉 みそ ハム	ご飯 こめ油 三温糖 春雨	玉ねぎ 人参 もやし 玉ねぎ 人参 コーン わかめ	(1)ベビーダン (2)ビスケット	
13	火	①ロールパン ②鮭のクリームシチュー風スープ ③温野菜のサラダ ④牛乳	鮭 牛乳 ハム チーズ 牛乳	ロールパン じゃがいも 小麦粉 マーガリン こめ油 マヨドレ	玉ねぎ 人参 グリーンピース 胡瓜 人参 カリフラワー	(1)おかかジャコご飯(軟飯)	
14	水	①軟飯 ②柔らか鶏バーグ ③切干大根と野菜の和え物 ④玉ねぎとわかめのみそ汁	鶏ミンチ 豚ミンチ 卵 みそ みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖 すりごま	玉ねぎ 人参 切干大根 人参 胡瓜 玉ねぎ わかめ	(1)ホットケーキ	
15	木	①軟飯 ②大豆のミートソース煮風煮物 ③じゃがいものバター焼き	合挽ミンチ 大豆	ご飯 こめ油 じゃがいも マーガリン	玉ねぎ 人参 ケチャップ	(1)オレンジ (2)赤ちゃんせんべい	
16	金	①中華丼(軟飯) ②胡瓜の和え物		ご飯 三温糖 片栗粉 ごま油 こめ油 三温糖 ごま油	白菜 人参 干しいたけ 胡瓜	(1)食パン	
17	土	①ロールパン ②具沢山スープ	鶏肉 牛乳	ロールパン じゃがいも	玉ねぎ 人参 クリームコーン ブロッコリー	(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軟飯 ②スープ煮 ③温野菜とツナの和え物	豚肉 ツナ	ご飯 じゃがいも 小麦粉 マーガリン こめ油 和風ドレッシング	玉ねぎ 人参 トマトジュース グリーンピース ケチャップ レタス 胡瓜 トマト コーン	(1)ジャコトースト	
21	水	①鶏そぼろご飯(軟飯) ②大根と人参の和え物 ③麩の清汁	鶏ミンチ ジャコ	ご飯 三温糖 こめ油 三温糖 ふ	ほうれん草 人参 大根 人参 ねぎ	(1)さつまいものバター焼き	
22	木	①軟飯 ②アジのチーズ焼き ③もつのごろ煮 ④五目みそ汁	アジ チーズ 鶏肝臓 油揚げ みそ	ご飯 押麦 三温糖	ケチャップ しょうが 南瓜 玉ねぎ 人参 ごぼう	(1)きな粉ごはん(軟飯)	
23	金	<b>秋分の日</b>					
24	土	①わかめごはん(軟飯) ②豆乳みそ汁	豚肉 豆腐 みそ 豆乳	ご飯	わかめ 大根 人参 玉ねぎ ねぎ	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
26	月	①軟飯 ②鯖の蒸し煮 ③大豆入りひじき煮 ④さつまいものみそ汁	鯖 大豆 みそ	ご飯 三温糖 三温糖 さつまいも	しょうが ひじき 人参 玉ねぎ ねぎ	(1)梨 (2)赤ちゃんせんべい	
27	火	①軟飯 ②すき焼き風煮物 ③野菜の和え物	牛肉 焼き豆腐	ご飯 ふ 三温糖 こめ油	玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ キャベツ 胡瓜 大根	(1)ベビーダン (2)ビスケット	
28	水	①具沢山うどん ②南瓜の煮物	豚肉 牛乳	うどん 三温糖 三温糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ 南瓜	(1)ジャコごはん(軟飯)	
29	木	①軟飯 ②筑前煮風煮物 ③胡瓜とわかめの和え物	鶏もも肉 ジャコ	ご飯 こんにゃく 三温糖 三温糖	大根 人参 いんげん 胡瓜 わかめ	(1)ロールパン	
30	金	①そぼろ納豆丼(軟飯) ②豚汁 ③ゼリー(幼児のみ)	鶏ミンチ 納豆 豚バラ肉 みそ	ご飯 三温糖 じゃがいも ゼリー	ひじき 人参 ねぎ 大根 人参 玉ねぎ ねぎ	(1)シュガートースト	

離乳食完了期は普通食の食材を使用し提供します。調味料(コンソメ・中華だし・ケチャップ・ソース類)を使用しますが、味は薄くして提供します。マヨネーズは使用せず、マヨドレを使用します。カレーなどのルーは使用しません。(普通食移行に向けて完了期の間にマヨネーズ・カレールーはお家で試しておいて下さい。)



普通食で使う食材を使うことになりましたが、  
**野菜類**……れんこん・ごぼう・たけのこ・きのこ類  
**練り物**……ちくわ・かまぼこ・さつま揚げ  
**その他**……こんにゃく・しらたき・油揚げ・ウインナー  
 のような噛み切ることが難しい食材は、最初は抜いて提供します。  
 離乳食を進めていく中で、食べ方などを考慮し、ご家庭と相談しながら進めていきます。



※あかちゃんせんべい・ビスケットは  
 離乳食用の市販のお菓子です。  
 その日によっていろいろ種類が  
 変わります。