

2023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	金	①軟飯 ②柔らか和風ミートローフ ③具沢山汁	合挽ミンチ 卵 豚肉 みそ	ご飯 パン粉 三温糖	玉ねぎ 人参 ひじき コーン 玉ねぎ 人参 大根 ねぎ (ごぼう)	(1)ホットケーキ	
2	土	①具沢山ラーメン	焼き豚	中華麺	胡瓜 もやし	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
4	月	①軟飯 ②豚肉のみぞ蒸し焼き ③もやしとハムのサラダ ④わかめスープ	豚肉 みそ ハム	ご飯 ごま油 三温糖	玉ねぎ 人参 もやし わかめ	(1)ヨーグルトあえ (2)ビスケット	
5	火	①軟飯 ②さつまいもの天ぷら ③鶏肉と大根のみぞ汁	さつまいも 鶏もも肉 みそ	ご飯 小麦粉 里芋	大根 人参 白菜	(1)シュガートースト	
6	水	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 (油揚げ)	ご飯 小麦粉 里芋 こんにゃく	しょうが 大根 人参 ねぎ (ごぼう)	(1)バナナ (2)ビスケット	
7	木	①軟飯 ②とほろ肉じゃが風煮物 ③野菜の和え物	合挽ミンチ	ご飯 じゃがいも 三温糖 (しらたき)	玉ねぎ 人参 胡瓜 大根 キャベツ	(1)フルーン (2)ビスケット	
8	金	①具沢山うどん ②南瓜の甘辛煮	豚肉 牛乳 (かまぼこ さつま揚げ)	うどん 三温糖 三温糖 オリーブオイル	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ 南瓜	(1)ジャコご飯(軟飯)	
9	土	秋まつり					
11	月	①軟飯 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	鶏もも肉 ツナ	ご飯 じゃがいも	玉ねぎ 人参 (マッシュルーム) シラス 胡瓜 トマト コーン	(1)チーズ入り ヨーグルトスコーン	
12	火	①軟飯 ②大豆のミートソース煮風煮物 ③じゃがいもの蒸し焼き	合挽ミンチ 大豆 (ウインナー)	ご飯 じゃがいも マーガリン	玉ねぎ 人参 ケチャップ コーン	(1)ロールパン	
13	水	①軟飯 ②鶏肉と秋野菜の炊き合わせ ③納豆和え	鶏もも肉 高野豆腐 かつお節 納豆 (ちくわ 油揚げ)	ご飯 さつまいも 三温糖 三温糖	大根 人参 いんげん (干しいたけ) 小松菜 人参	(1)バナナケーキ	
14	木	①ロールパン ②牛乳 ③スープ煮 ④温野菜の和え物	牛乳 鮭 牛乳 ハム	ロールパン じゃがいも 小麦粉 マーガリン マヨドレ	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ 胡瓜	(1)わかめご飯(軟飯)	
15	金	①鶏とほろごはん(軟飯) ②大根と人参の和え物 ③ふの清汁	鶏ミンチ ジャコ (かまぼこ)	ご飯 三温糖 三温糖 ふ	ほうれん草 人参 大根 人参 ねぎ	(1)オレンジ (2)ビスケット	
16	土	①わかめご飯(軟飯) ②豚汁	豚肉 豆腐 みそ	ご飯 (こんにゃく)	わかめ 大根 人参 玉ねぎ ねぎ	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
18	月	敬老の日					
19	火	①あんかけご飯(軟飯) ②胡瓜の和え物	豚肉 (かまぼこ)	三温糖 片栗粉 ごま油 三温糖 ごま油	白菜 人参 干しいたけ (たけのこ) 胡瓜	(1)ベビーダン (2)あかちゃんせんべい	
20	水	①スパゲティ煮 ②さつまいもの和え物	ベーコン	スパゲティ マーガリン 三温糖 ごま油 片栗粉 さつまいも マヨドレ	玉ねぎ にんにく (しめじ えのき しいたけ) 胡瓜 人参	(1)ゆかりご飯(軟飯)	
21	木	①軟飯 ②豚肉の蒸し焼き ③春雨スープ	豚肉	ご飯 三温糖 ごま油 春雨	玉ねぎ 人参 にら にんにく 玉ねぎ 人参 コーン わかめ	(1)食パンスティック	
22	金	①軟飯 ②鯖の蒸し焼き ③もつしぐれ煮 ④みぞ汁	鯖 鶏レバー みそ (油揚げ)	ご飯 小麦粉 マヨドレ 三温糖	人参 しょうが 南瓜 玉ねぎ 人参 ねぎ (ごぼう)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
23	土	秋分の日					
25	月	①軟飯 ②鯖の蒸し煮 ③大豆入りひじき煮 ④さつまいものみぞ汁	鯖 大豆 (油揚げ) みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖 さつまいも	しょうが ひじき 人参 玉ねぎ 人参	(1)梨 (2)ビスケット	
26	火	①あんかけご飯(軟飯) ②田舎汁	鶏もも肉 鶏もも肉 豆腐 みそ	ご飯 三温糖 片栗粉	ねぎ しょうが 南瓜 玉ねぎ 人参 ねぎ (ごぼう)	(1)ベビーダン (2)あかちゃんせんべい	
27	水	①軟飯 ②鶏肉の天ぷら ③塩ゆでフロッキー ④キャベツのスープ	鶏むね肉 ベーコン	ご飯 小麦粉	フロッキー キャベツ 玉ねぎ 人参	(1)蒸しパン	
28	木	①軟飯 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	牛もも肉 ハム	ご飯 じゃがいも マヨドレ	玉ねぎ 人参 胡瓜 人参	(1)シュガートースト	
29	金	①軟飯 ②筑前煮風煮物 ③胡瓜の和え物	鶏もも肉 (ちくわ) ジャコ	ご飯 こんにゃく 三温糖 三温糖	大根 人参 いんげん (れんこん ごぼう) 胡瓜 わかめ	(1)ころころポテト	
30	土	①ロールパン ②具沢山豆乳スープ	ベーコン 豆乳	ロールパン さつまいも	玉ねぎ 人参 クリームコーン	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	

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。