

# 2023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	金		①お粥 ②鶏肉と人参の煮物 ③具沢山汁	①お粥 ②柔らか鶏バーグ ③具沢山汁	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 大根 (ひじき ねぎ みそ)	(1)ホットケーキ	
2	土	おもゆ	①具沢山うどん	①具沢山うどん	うどん 鶏肉 胡瓜 もやし	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
4	月	こしかゆ	①お粥 ②鶏肉と玉ねぎの煮物 ③スープ	①お粥 ②鶏肉と玉ねぎのみぞ煮 ③スープ	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 もやし (わかめ みそ)	(1)ヨーグルトあえ (2)ビスケット	
5	火	お粥	①いもお粥 ②具沢山汁	①いもお粥 ②具沢山汁	ご飯 鶏肉 さつまいも 里芋 大根 人参 白菜	(1)シュガートースト	
6	水		①お粥 ②白身魚と大根の煮物 ③清汁	①お粥 ②白身魚と大根の煮物 ③清汁	ご飯 白身魚 豆腐 里芋 大根 人参 (ねぎ)	(1)バナナ (2)ビスケット	
7	木		①お粥 ②鶏じゃが風煮物 ③キャベツの和え物	①お粥 ②鶏じゃが風煮物 ③キャベツの和え物	ご飯 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 大根 胡瓜 キャベツ	(1)フルーン (2)ビスケット	
8	金	ペースト・とろとろ煮	①具沢山うどん ②南瓜の煮物	①具沢山うどん ②南瓜の煮物	うどん 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ 南瓜 (ねぎ)	(1)ジャコお粥	
9	土	玉ねぎ	<b>秋まつり</b>				
11	月	人参	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 じゃがいも 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 トマト (ツナ)	(1)チーズ入り ヨーグルトスコーン	
12	火	大根	①お粥 ②鶏肉と人参の煮物 ③マッシュポテト	①お粥 ②大豆のトマトジュース煮 ③こひき芋	ご飯 じゃがいも 玉ねぎ 人参 (大豆 トマトジュース)	(1)ロールパン	
13	水	南瓜	①お粥 ②鶏肉とさつまいもの煮物 ③納豆和え	①お粥 ②鶏肉とさつまいもの煮物 ③納豆和え	ご飯 鶏肉 納豆 さつまいも 大根 人参 いんげん 小松菜 人参 (高野豆腐)	(1)バナナケーキ	
14	木	白菜	①パン粥 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	①ロールパン ②スープ煮 ③温野菜の和え物	食パン 白身魚 じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 (小麦粉 マーガリン 牛乳 マヨレ ロールパン)	(1)わかめお粥	
15	金	小松菜	①お粥(とほろとほうれん草のせ) ②清汁	①お粥(とほ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)オレンジ (2)ビスケット	
16	土	ほうれん草	①お粥 ②具沢山汁	①お粥 ②具沢山汁	ご飯 鶏肉 豆腐 大根 人参 玉ねぎ (ねぎ みそ)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
18	月	ブロッコリー	<b>敬老の日</b>				
19	火	さつまいも	①あんかけお粥 ②胡瓜の和え物	①あんかけお粥 ②胡瓜の和え物	ご飯 鶏肉 白菜 人参 胡瓜	(1)ベビーダン (2)あかちゃんせんべい	
20	水	じゃがいも	①スパゲティー煮 ②さつまいもと温野菜の和え物	①スパゲティー煮 ②さつまいもと温野菜の和え物	スパゲティー 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ 胡瓜 人参 (マヨレ)	(1)ゆかいお粥	
21	木	豆腐	①お粥 ②鶏肉と人参の煮物 ③スープ	①お粥 ②鶏肉と人参の煮物 ③春雨入りスープ	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 (にら 春雨 わかめ)	(1)食パンスティック	
22	金		①お粥 ②白身魚と玉ねぎの煮物 ③南瓜の煮物	①お粥 ②白身魚と玉ねぎのみぞ煮 ③もつ煮	ご飯 白身魚 南瓜 玉ねぎ 人参 (鶏肝臓 ねぎ みそ)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
23	土		<b>秋分の日</b>				
25	月		①お粥 ②白身魚と人参の煮物 ③さつまいもマッシュ	①お粥 ②白身魚とさつまいものみぞ煮 ③大豆入りひじき煮	ご飯 白身魚 さつまいも 人参 玉ねぎ (ひじき 大豆 みそ)	(1)梨 (2)ビスケット	
26	火		①あんかけお粥 ②具沢山汁	①あんかけお粥 ②具沢山汁	ご飯 鶏肉 豆腐 南瓜 玉ねぎ 人参 (ねぎ みそ)	(1)ベビーダン (2)あかちゃんせんべい	
27	水	離乳食開始状況に 合わせて一人ひとり 形状を変えていきます。	①お粥 ②鶏肉と玉ねぎの煮物 ③スープ	①お粥 ②鶏肉と玉ねぎの煮物 ③スープ	ご飯 鶏肉 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 人参	(1)蒸しパン	
28	木		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 じゃがいも 玉ねぎ 人参 胡瓜 (マヨレ)	(1)シュガートースト	
29	金		①お粥 ②鶏肉と大根の煮物 ③胡瓜の和え物	①お粥 ②筑前煮風煮物 ③胡瓜の和え物	ご飯 鶏肉 大根 人参 いんげん 胡瓜 (わかめ)	(1)ころころポテト	
30	土		①パン粥 ②スープ	①ロールパン ②スープ	食パン 鶏肉 玉ねぎ 人参 さつまいも 豆乳 (ロールパン)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	

一人ひとりの様子を見ながら発達に合わせた食事の量・大きさ・固さなどを考慮し、提供していきます。

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。

