

2022年度 9月離乳食献立表

芦花の丘かたるば保育園

	初期	中期	後期	完了期	主な材料				初期	中期	後期	完了期	主な材料		
					エネルギー	パワー	ヘルシー						エネルギー	パワー	ヘルシー
1 15 29 (木)		ごはん 炒り豆腐 キャベツとかつお節の煮物 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 炒り豆腐 キャベツとかつお節の煮物 じゃがいもの味噌汁	ごはん 炒り豆腐 キャベツとかつお節の煮物 じゃがいもの味噌汁 果物	米 食パン さつまいも	豆腐 豚肉 かつお節 焼き麩 味噌 牛乳	人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 長ねぎ わかめ	8 22 (木)		チキンカレーライス風 ひじきと豆腐のサラダ 野菜スープ(汁のみ)	チキンカレーライス風 ひじきと豆腐のサラダ キャベツスープ 果物	チキンカレーライス風 ひじきと豆腐のサラダ キャベツスープ 果物	米 じゃがいも マカロニ	鶏肉 おから 豆腐 ツナ ヨーグルト 調整粉乳 牛乳	玉ねぎ かぼちゃ 人参 長ねぎ トマト ひじき きゅうり キャベツ バナナ
		さつまいもパン 野菜スープ	さつまいもパン 野菜スープ	さつまいもパン 牛乳						バナナヨーグルト 野菜スープ	バナナヨーグルト 野菜スープ	バナナヨーグルト 牛乳			
2 16 30 (金)		ごはん 蒸し鮭 麩と根菜の含め煮 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 蒸し鮭 麩と根菜の含め煮 白菜の味噌汁 果物	ごはん 蒸し鮭 麩と根菜の含め煮 白菜の味噌汁 果物	米 じゃがいも 片栗粉	鮭 焼き麩 味噌 チーズ 豆腐 牛乳	人参 大根 れんこん 玉ねぎ 長ねぎ 白菜 青のり	9 (金)		ごはん たらの野菜あんかけ かぼちゃの煮物 野菜スープ(汁のみ)	ごはん たらの野菜あんかけ かぼちゃの煮物 豆腐の味噌汁 果物	ごはん たらの野菜あんかけ かぼちゃの煮物 豆腐の味噌汁 果物	米 さつまいも	たら 豆腐 味噌 焼き麩 牛乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ かぼちゃ 長ねぎ 白菜
		じゃがいもボール 豆腐スープ	じゃがいもボール 豆腐スープ	じゃがいもボール 牛乳						ふかし芋 野菜スープ	ふかし芋 野菜スープ	ふかし芋 牛乳			
3 17 (土)		あんかけそうめん ふかし芋 野菜スープ(汁のみ)	あんかけそうめん ふかし芋 野菜スープ(汁のみ) 果物	あんかけそうめん ふかし芋 野菜スープ(汁のみ) 果物	素麺 片栗粉 さつまいも 米	豚肉 鶏肉 高野豆腐 牛乳	白菜 玉ねぎ 長ねぎ 人参 青のり	10 24 (土)		五目煮込みうどん ブロッコリーと人参の煮物 野菜スープ(汁のみ)	五目煮込みうどん ブロッコリーと人参の煮物 野菜スープ(汁のみ) 果物	五目煮込みうどん ブロッコリーと人参の煮物 野菜スープ(汁のみ) 果物	うどん 米	豚肉 かつお節 チーズ 調整粉乳 牛乳	玉ねぎ チンゲン菜 人参 なす 長ねぎ ブロッコリー キャベツ 青のり
		人参と鶏肉のお粥 野菜スープ	人参と鶏肉のお粥 野菜スープ	人参と鶏肉のお粥 牛乳						チーズリゾット 野菜スープ	チーズリゾット 野菜スープ	チーズリゾット 牛乳			
5 (月)		ごはん 大根のそぼろ煮 小松菜のお浸し 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 大根のそぼろ煮 小松菜のお浸し かぼちゃの味噌汁 果物	ごはん 大根のそぼろ煮 小松菜のお浸し かぼちゃの味噌汁 果物	米 片栗粉 小麦粉	豚肉 味噌 牛乳 高野豆腐	人参 小松菜 焼き海苔 玉ねぎ 長ねぎ かぼちゃ コーン	12 26 (月)		ごはん 鶏つくね 大根の土佐煮 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 鶏つくね 大根の土佐煮 わかめのすまし汁 果物	ごはん 鶏つくね 大根の土佐煮 わかめのすまし汁 果物	米 さつまいも	鶏肉 かつお節 豆腐	れんこん 玉ねぎ 人参 大根 わかめ バナナ りんご かぼちゃ
		コーンパンケーキ 野菜スープ	コーンパンケーキ 野菜スープ	コーンパンケーキ 牛乳						フルーツきんとん 野菜スープ	フルーツきんとん 野菜スープ	フルーツきんとん 牛乳			
6 20 (火)		トマトとツナのスパゲティ さつまいもサラダ 野菜スープ(汁のみ)	トマトとツナのスパゲティ さつまいもサラダ 野菜スープ 果物	トマトとツナのスパゲティ さつまいもサラダ 野菜スープ 果物	スパゲティ さつまいも 米	ツナ 鶏肉 豆腐 焼き麩	トマト 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 長ねぎ キャベツ	13 27 (火)		ごはん 鮭とじゃがいものハンバーグ ほうれん草とツナの煮物 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 鮭とじゃがいものハンバーグ ほうれん草とツナの煮物 野菜スープ 果物	ごはん 鮭とじゃがいものハンバーグ ほうれん草とツナの煮物 野菜スープ 果物	米 じゃがいも 小麦粉	鮭 ツナ ヨーグルト 調整粉乳 牛乳	玉ねぎ 人参 ほうれん草 長ねぎ キャベツ ブロッコリー
		おかゆ 野菜スープ	おかゆ 野菜スープ	おかゆ 野菜スープ						ヨーグルトパンケーキ 野菜スープ	ヨーグルトパンケーキ 野菜スープ	ヨーグルトパンケーキ 牛乳			
7 21 (水)		ごはん たらとねぎの蒸し物 人参煮 野菜スープ(汁のみ)	ごはん たらとねぎの蒸し物 人参煮 根菜汁 果物	ごはん たらとねぎの蒸し物 人参煮 根菜汁 果物	米 じゃがいも 片栗粉	たら 味噌 納豆 牛乳	長ねぎ 人参 大根 れんこん 玉ねぎ 青のり	14 28 (水)		ごはん 鰻の磯辺焼き 茹でブロッコリー 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 鰻の磯辺焼き 茹でブロッコリー かぼちゃのポタージュ 果物	ごはん 鰻の磯辺焼き 茹でブロッコリー かぼちゃのポタージュ 果物	パン 片栗粉 米	鶏肉 豆腐 豆乳 牛乳	人参 青のり ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ
		じゃがいもおやき 野菜スープ	じゃがいもおやき 野菜スープ	じゃがいもおやき 牛乳						人参ごはん 野菜スープ	人参ごはん 野菜スープ	人参ごはん 牛乳			

* 主食は離乳食の進み具合に応じた形状で提供します。

* パン・麺等は、乳・卵不使用の製品を使用します。

* 上段が午前食、下段が午後食です。完了期は午前補食に豆乳を飲みます。

* 離乳期は「主な材料」に記載されている食材から、離乳の段階や発達に合わせて提供します。

* 今月の魚は たい たら かれい 鮭です。段階に応じ使用していきます。

* 今月の果物はすいか・メロン・バナナ・りんご等を予定しています。

* 行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

* ご不明な点などありましたらお気軽にお尋ねください。