



## 2021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 (水)			5倍粥～軟飯 焼き鮭 さつまいも煮 お麩のすまし汁 果物	軟飯～ごはん 焼き鮭 さつまいも煮 お麩のすまし汁 果物	米 さつまいも 小麦粉	鮭 焼き鮭 牛乳 チーズ	長ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 おくら	8 22 (水)			5倍粥～軟飯 たいの出汁煮 チンゲン菜のお浸し 白菜のすまし汁 果物	軟飯～ごはん たいの出汁煮 チンゲン菜のお浸し 白菜のすまし汁 果物	米 小麦粉 じゃがいも	たい 高野豆腐 かつお節 牛乳	チンゲン菜 人参 白菜 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ 青のり
			チーズ蒸しパン 野菜スープ	チーズ蒸しパン 牛乳								お好み焼き 野菜スープ	お好み焼き 牛乳		
2 16 30 (木)			パン チキンバーグ 大根ときゅうりのサラダ じゃがいものシチュー 果物	パン チキンバーグ 大根ときゅうりのサラダ じゃがいものシチュー 果物	パン じゃがいも 米	鶏肉 豆腐 牛乳 納豆 かつお節	玉ねぎ 大根 きゅうり 人参 白菜 長ねぎ	9 (木)			5倍粥～軟飯 肉じゃが キャベツサラダ 野菜スープ 果物	軟飯～ごはん 肉じゃが キャベツサラダ 野菜スープ 果物	米 じゃがいも パン	豚肉 鶏肉 牛乳	長ねぎ 人参 玉ねぎ キャベツ かぼちゃ
			納豆おかかごはん(5倍粥～軟飯) 野菜スープ	納豆おかかごはん(軟飯～ごはん) 牛乳								かぼちゃパン チキンスープ	かぼちゃパン 牛乳		
3 17 (金)			5倍粥～軟飯 かれのい昆布蒸し ブロッコリーと人参の出汁煮 豚汁 果物	軟飯～ごはん かれのい昆布蒸し ブロッコリーと人参の出汁煮 豚汁 果物	米 パン じゃがいも	かれい 豚肉 調整粉乳 牛乳	ブロッコリー 人参 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 大根	10 24 (金)			焼きうどん ブロッコリーサラダ ほうれん草の味噌汁 果物	焼きうどん ブロッコリーサラダ ほうれん草の味噌汁 果物	うどん さつまいも 米	豚肉 かつお節 味噌 豆腐 牛乳	キャベツ 人参 ブロッコリー 長ねぎ きゅうり ほうれん草 玉ねぎ
			ミルクtoast じゃがいものスープ	ミルクtoast 牛乳								さつまいもごはん(5倍粥～軟飯) 野菜スープ	さつまいもごはん(軟飯～ごはん) 牛乳		
4 18 (土)			中華丼(5倍粥～軟飯) 小松菜の煮浸し オニオンスープ 果物	中華丼(軟飯～ごはん) 小松菜の煮浸し オニオンスープ 果物	米 片栗粉 じゃがいも	豚肉 豆腐 牛乳	長ねぎ 玉ねぎ 白菜 小松菜 人参 青のり	11 25 (土)			鶏ひき肉の煮込みうどん きゅうりのおかか和え じゃがいもチーズ 果物	鶏ひき肉の煮込みうどん きゅうりのおかか和え じゃがいもチーズ 果物	うどん 米 じゃがいも	鶏肉 豆腐 かつお節 牛乳 チーズ	きゅうり 人参 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ 青のり
			じゃがいもボール 野菜スープ	じゃがいもボール 牛乳								人参ごはん(5倍粥～軟飯) 豆腐スープ	人参ごはん(軟飯～ごはん) 牛乳		
6 (月)			青のりらすごはん(5倍粥～軟飯) 豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草の和え物 大根の味噌汁 果物	青のりらすごはん(軟飯～ごはん) 豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草の和え物 大根の味噌汁 果物	米 うどん	しらす 豆腐 豚肉 味噌 牛乳 鶏肉	青のり 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根 かぼちゃ	13 27 (月)			5倍粥～軟飯 たらとねぎの重ね蒸し 三色和え とろろ昆布のすまし汁 果物	軟飯～ごはん たらとねぎの重ね蒸し 三色和え とろろ昆布のすまし汁 果物	米 小麦粉	たら 豆腐 牛乳 ヨーグルト	長ねぎ 大根 玉ねぎ 人参 ほうれん草 とろろ昆布
			ほうとう風うどん 野菜スープ	ほうとう風うどん 牛乳								ヨーグルトバンケーキ 野菜スープ	ヨーグルトバンケーキ 牛乳		
7 21 (火)			5倍粥～軟飯 鶏団子 白菜納豆 さつまいもの味噌汁 果物	軟飯～ごはん 鶏団子 白菜納豆 さつまいもの味噌汁 果物	米 片栗粉 さつまいも マカロニ	鶏肉 豆腐 納豆 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 白菜 長ねぎ キャベツ	14 28 (火)			5倍粥～軟飯 肉豆腐 コールスローサラダ かぶのスープ 果物	軟飯～ごはん 肉豆腐 コールスローサラダ かぶのスープ 果物	米 片栗粉	豚肉 豆腐 牛乳	長ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり
			マカロニきな粉 野菜スープ	マカロニきな粉 牛乳								バナナとかぼちゃのおやき 野菜スープ	バナナとかぼちゃのおやき 牛乳		

\* 上段が午前食、下段が午後食です。完了期は午前補食に牛乳を飲みます。

\* 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 鮭 かれい しらす たい たらです。段階に応じ使用していきます。

\* 今月の果物はりんご・梨・バナナ・ぶどう等を予定しています。

\* ご不明な点などありましたらお気軽にお尋ねください。

\* 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。