

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1日	金	冷やし中華 厚揚げの煮付け ゴーヤー・梅肉和え 果物	ハム 卵 生揚げ 鶏肉 牛乳	中華めん 油 砂糖 ジャが芋 米	きゅうり わかめ 苦瓜 乾しいたけ 人参 ねぎ なし	保育乳 じゅうしいおにぎり	
2日	土	ガーリックチャーハン 豆腐サラダ 大 根のみそ汁 果物	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	米 押麦 油 マヨネーズ 強力粉 黒糖	にんにく 人参 玉葱 ピーマン ほうれん草 コーン缶 大根 わかめ ねぎ パナナ	保育乳 黒糖アガラサー	
4日	月	強化あわごはん マーボーへちま マカロニサラダ キャベツスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 煮干し 牛乳	米 あわ 砂糖 片栗粉 油 マカロニ ごま マヨネーズ ジャが芋	へちま 人参 長ねぎ にんにく しょうが 胡瓜 コーン缶 キャベツ えのき 青のり オレンジ	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
5日	火	強化玄米ごはん 魚フライタルタル ソース 千切りイリチー 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	キング 卵 牛乳 豚肉 卵	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ バター 砂糖 ごま	胡瓜 ピーマン 切干大根 昆布 人参 こんにゃく 冬瓜 こまつな なし	保育乳 ごまクッキー	
6日	水	夏野菜のカレー おくら和え ワカメスープ 果物	豚肉 ツナ缶 チーズ 牛乳	米 押麦 油 ジャが芋 ふ パン マヨネーズ	人参 玉葱 かぼちゃ なす オクラ 胡瓜 わかめ コーン缶 バナナ	保育乳 ツナコーントースト	
7日	木	鶏ごぼうめし 鮭のみそ焼き ゆし豆腐 おから 牛乳	鶏肉 さけ 卵 ゆし豆腐 おから 牛乳	米 油 砂糖 ごま 小麦粉 バター	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ こまつな 白菜 ねぎ りんご レーズン	保育乳 おからケーキ	
8日	金	沖縄そば キャベツごま酢和え さつま芋のバター煮 果物	豚肉 かまぼこ 油揚げ 豆乳	沖縄そば 砂糖 油 ごま さつま芋 バター 米	ねぎ キャベツ こまつな 人参 ひじき なし	豆乳 いなり寿司	
9日	土	<b>厨房消毒のためお弁当持参</b>					<b>12時降園 職員研修会</b>
11日	月	強化あわごはん チキンケチャップ焼 き ゴーヤーと麩の炒め煮 白菜みそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 卵 豆腐 生クリーム 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 車ふ さつま芋 砂糖 バター	人参 玉葱 苦瓜 白菜 ねぎ みかん	保育乳 スイートポテト	
12日	火	強化玄米ごはん きびなごのマリネ リヨネーズポテト コンスープ 果物	きびなご ベーコン チーズ 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ジャが芋 マヨネーズ小麦粉	胡瓜 玉葱 トマト コーン缶 キャベツ ほうれん草 パナナ	保育乳 ほうれん草お好み焼 き	
13日	水	三色丼 パンサンスー へちま油揚げのみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 ハム 油揚げ 牛乳	米 押麦 砂糖 春雨 ごま パン バター 黒糖	人参 いんげん もやし 胡瓜 へちま なし	保育乳 黒糖トースト	
14日	木	雑穀ごはん 揚げ出し豆腐 人参シリシリ イナムドゥチ 果物	豆腐 卵 豚肉 かまぼこ 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 小麦粉 砂糖	大根 人参 玉葱 にはら 乾しいたけ こんにゃく ねぎ りんご	保育乳 ミルクサブ レ	
15日	金	強化玄米ごはん 納豆みそ 煮付け カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げ アイスマルク	米 玄米 砂糖 油 ふ	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ みかん	アイスクリーム クラッカー	
16日	土	ナポリタンスパゲティ チーズ ステーキ胡瓜 アーサ汁 果物	豚肉 チーズ 豆腐 さけ 牛乳	スパゲッティ 油 米	人参 玉葱 キャベツ ピーマン マッシュルーム缶 胡瓜 あおさ のり パナナ	保育乳 鮭おにぎり	
18日	月	<b>敬老の日（休園）</b>					
19日	火	牛丼 切干大根サラダ なすのみそ汁 果物	牛肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま さつま芋 小麦粉	玉葱 人参 しめじ 白滝 切干大根 胡瓜 なす ねぎ みかん	保育乳 芋天ぷら	
20日	水	(お誕生会)強化玄米ごはん さばの カレー焼き おくら納豆 豚汁 果物	さば 納豆 豚肉 チーズ	米 玄米 片栗粉 油 そうめん	オクラ のり 人参 玉葱 ごぼう 大 根 ねぎ 胡瓜 パナナ	誕生ケーキ 保育乳	
21日	木	麦ごはん レバーフライ ポテトサラダ 野菜スープ 果物	豚レバー ベーコン きな粉 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ジャが芋 マヨネーズ パン バター	にんにく 人参 胡瓜 セロリ 玉葱 キャベツ りんご	保育乳 きなごクリームサンド	
22日	金	あわごはん 豆腐ハンバーグ ブロッ コリー ゴボウサラダ 春雨スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ツナ缶 ヨーグルト 卵 牛乳	米 あわ 小麦粉 マヨネーズ 春雨 砂糖 ホットケーキミックス バ ター	ひじき 玉葱 ブロッコリー ごぼう 人参 胡瓜 白菜 わかめ	保育乳 ホットケーキ	
23日	土	<b>秋分の日（休園）</b>					
25日	月	黒米ごはん 豚肉洋風照焼 パパイアイリチー キャベツのみそ汁 果物	豚肉 ツナ缶 豆腐 牛乳	米 黒米 砂糖 油 さつま芋	にんにく パパイア 人参 ひじき キャベツ ねぎ みかん	保育乳 ふかし芋	
26日	火	強化玄米ごはん 魚天ぷら 筑前煮 大根のみそ汁 果物	キング 鶏肉 油揚げ きな粉 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 ジャが芋砂糖 芋くず 黒糖	青のり 人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ こんにゃく いんげん大根 わかめ ねぎ なし	保育乳 くずもち	
27日	水	 <b>お弁当会（お弁当のしみだね！）</b>					<b>お楽しみおやつ 会 保育乳</b>
28日	木	強化玄米ごはん 鮭のオーロラソース 焼き 八宝菜 もずくスープ 果物	さけ 豚肉 豆腐 牛乳	米 玄米 油 片栗粉 マヨネーズ バター ごま コーンフレーク	パセリ 人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ もずく ねぎ パナナ	保育乳 コーンフレークおこし	
29日	金	(十五夜)芋ごはん 鶏肉のさっぱり煮 三色きんぴらごぼう 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 卵 牛乳	米 さつま芋 油 砂糖 ごま 小麦粉 バター	しょうが にんにく ごぼう 人参 ピーマン 冬瓜 わかめ ねぎ なし	保育乳 プレーンドーナツ	
30日	土	強化あわごはん かぼちゃのそぼろ煮 白菜おかか和え ゆし豆腐 果物	鶏ひき肉 しらす ゆし豆腐 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉	かぼちゃ 玉葱 いんげん 白菜 ね ぎ 青のり パナナ	保育乳 じゃこおにぎり	

★献立は材料、その他の都合により変更することがあります。  
★アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

回食	1回食(午前)			軽食(午後)	
月齢	初期(5・6ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)
1	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 豆腐つぶし煮 ポテトブロック一つぶし煮 人参スープ 果物	軟飯 豆腐煮 ポテトブロック一つぶし煮 人参スープ 果物	人参おじや 大根つぶし煮 ブロックリンスープ	人参おじや 大根煮 ブロックリンスープ
金	(主な材料)米 じゃが芋 豆腐 ブロックリー 人参 なし			(主な材料)米 人参 大根 ブロックリー	
2	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	人参おじや 豆腐ほうれん草つぶし煮 大根スープ 果物	人参おじや 豆腐ほうれん草煮 大根みそ汁 果物	大根おじや	大根おじや
土	(主な材料)米 豆腐 人参 ほうれん草 大根 バナナ			(主な材料)米 大根	
4	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐人参もろ煮 胡瓜おろし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 豆腐人参もろ煮 胡瓜きざみ煮 キャベツスープ 果物	全がゆ キャベツポテトつぶし煮 人参スープ	軟飯 キャベツポテト煮 人参スープ
月	(主な材料)米 豆腐 鶏ひき肉 人参 胡瓜 キャベツ オレンジ			(主な材料)米 じゃが芋 キャベツ 人参	
5	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参小松菜つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参小松菜きざみ煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 かぼちゃ煮 小松菜スープ
火	(主な材料)米 白身魚 人参 小松菜 冬瓜 なし			(主な材料)米 かぼちゃ 小松菜	
6	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜かぼちゃつぶし煮 おくらつぶし煮 すまし汁 果物	全がゆ チキン野菜かぼちゃ煮 おくらきざみ煮 すまし汁 果物	パンがゆ 胡瓜おろし煮 プレーンヨーグルト	パン 胡瓜きざみ煮 プレーンヨーグルト
水	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ おくら バナナ			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
7	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜白菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜白菜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 冬瓜煮 小松菜スープ
木	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜 白菜 りんご			(主な材料)米 冬瓜 小松菜	
8	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	全がゆ チキンさつま芋つぶし煮 野菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンさつま芋煮 野菜きざみ煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
金	(主な材料)米 さつま芋 鶏肉 キャベツ 小松菜 人参 なし			(主な材料)うどん 人参 キャベツ 小松菜	
9	<b>厨房消毒のためお弁当持参</b>				12時降園 職員研修会
土	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ チンゲン菜 バナナ			(主な材料)米 チンゲン菜	
11	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 白菜みそ汁 果物	全がゆ さつま芋白菜つぶし煮 人参スープ	軟飯 さつま芋白菜煮 人参スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 白菜 みかん			(主な材料)米 さつま芋 白菜 人参	
12	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚トマトつぶし煮 玉葱ポテトつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 白身魚トマト煮 玉葱ポテト煮 キャベツスープ 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
火	(主な材料)米 じゃが芋 白身魚 トマト 玉葱 キャベツ バナナ			(主な材料)うどん キャベツ ほうれん草	
13	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参ブロック一つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 人参ブロック一つぶし煮 みそ汁 果物	パンがゆ トマトつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
水	(主な材料)米 鶏肉 胡瓜 人参 ブロックリー なし			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
14	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参大根つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参大根煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 かぼちゃ煮 玉葱スープ
木	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 大根 りんご			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
15	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン人参大根つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン人参大根煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ 人参ブロック一つぶし煮 大根スープ	軟飯 人参ブロック一つぶし煮 大根スープ
金	(主な材料)米 鶏肉 人参 大根 胡瓜 チンゲン菜 みかん			(主な材料)米 人参 ブロックリー 大根	
16	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜スパゲティー チキン胡瓜おろし煮 豆腐スープ 果物	煮込み野菜スパゲティー チキン胡瓜きざみ煮 豆腐スープ 果物	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料)スパゲティー 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 バナナ			(主な材料)米 キャベツ	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。  
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。  
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

2023年

9月

離乳食献立表②

回食	9			軽食(午後)	
月齢	初期(5・6ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)
18	<b>敬老の日(休園)</b>				
19	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 なすスープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜きざみ煮 なすみそ汁 果物	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参さつま芋煮 玉葱スープ
火	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 なす みかん			(主な材料)米 さつま芋 人参 玉葱	
20	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 オクラつぶし煮 根菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 オクラきざみ煮 根菜みそ汁 果物	煮込みそうめん すまし汁	煮込みそうめん すまし汁
水	(主な材料)米 白身魚 おくら 人参 玉葱 大根 バナナ			(主な材料)そうめん 人参 玉葱 おくら	
21	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ポテトつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参ポテト煮 キャベツスープ 果物	パンがゆ 胡瓜おろし煮 プレーンヨーグルト	パン 胡瓜きざみ煮 プレーンヨーグルト
木	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ りんご			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
22	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐煮込みハンバーグ 人参ブロッコリーつぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 豆腐煮込みハンバーグ 人参ブロッコリー煮 白菜スープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 ブロッコリースープ	軟飯 かぼちゃ煮 ブロッコリースープ
金	(主な材料)米 豆腐 鶏ひき肉 人参 ブロッコリー 白菜 バナナ			(主な材料)米 かぼちゃ ブロッコリー	
23	<b>秋分の日(休園)</b>				
25	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参大根つぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参大根煮 キャベツみそ汁 果物	全がゆ キャベツさつま芋つぶし煮 人参スープ	軟飯 キャベツさつま芋煮 人参スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 大根 キャベツ みかん			(主な材料)米 さつま芋 キャベツ 人参	
26	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ポテトつぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参ポテト煮 大根みそ汁 果物	全がゆ 人参大根つぶし煮 ブロッコリースープ	軟飯 人参大根煮 ブロッコリースープ
火	(主な材料)米 ジャガイモ 白身魚 人参 大根 なし			(主な材料)米 人参 大根 ブロッコリー	
27日	 <b>お弁当会</b>			お楽しみおやつ会 保育乳	
水					
28	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 豆腐スープ 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 白菜 テンゲン菜 バナナ			(主な材料)うどん 人参 白菜 テンゲン菜	
29	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	芋おじや チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 冬瓜スープ 果物	芋おじや チキンきざみ煮 人参ブロッコリー煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 人参スープ	軟飯 冬瓜煮 人参スープ
金	(主な材料)米 さつま芋 鶏肉 人参 ブロッコリー 冬瓜 なし			(主な材料)米 冬瓜 人参	
30	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ かぼちゃそぼろつぶし煮 白菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 かぼちゃそぼろ煮 白菜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	しらすおじや	しらすおじや
土	(主な材料)米 鶏ひき肉 ゆし豆腐 かぼちゃ 玉葱 白菜 バナナ			(主な材料)米 しらす	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。  
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。  
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。