



こんだてひょう(離乳食 9~11ヶ月頃)



2018年12月

摂食機能	かみかみ期 歯ぐきで咀嚼 手づかみ食べ
調理形態	歯ぐきでつぶせる固さ
固さの目安	バナナくらいの固さ

社会福祉法人 明秀福祉会
さつき認定こども園

	午前	午後
1 (土)	生活発表会	
主な材料	☆ 三角 五角 六角 七角 八角 五角 六角 七角 八角 五角 六角 七角 八角	
3 (月)	5倍粥 ~ 軟飯 野菜とレバーのケチャップ煮 野菜スープ 調製粉乳	5倍粥 ~ 軟飯 煮魚 煮りんご 野菜のやわらか煮 野菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 豚レバー 玉ねぎ 人参 じゃが芋 トマトケチャップ かつお キャベツ りんご 調製粉乳	
4 (火)	5倍粥 ~ 軟飯 魚のトマト煮 煮りんご みそ汁 調製粉乳	5倍粥 ~ 軟飯 納豆野菜煮 さつま芋のミルク煮 野菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 かつお トマト りんご からし菜 車麩 ひきわり納豆 カリフラワー 玉ねぎ 人参 さつま芋 調製粉乳	
5 (水)	5倍粥 ~ 軟飯 鶏挽肉と春雨野菜煮 バナナ もやしスープ 調製粉乳	5倍粥 ~ 軟飯(きな粉) ブロッコリーのシラスあんかけ 人参のスティック煮 野菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 鶏もも肉(挽) 春雨 人参 小松菜 バナナ もやし きな粉 ブロッコリー シラスポシ 調製粉乳	
6 (木)	5倍粥 ~ 軟飯 煮魚 煮りんご ブロッコリーと人参のおかか煮 みそ汁 調製粉乳	5倍粥 ~ 軟飯 シラスポシ大根おろし煮 ポテトサラダ 野菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 鮭 ブロッコリー 人参 りんご 白菜 シラスポシ 大根 じゃが芋 胡瓜 ホールコン(缶) 調製粉乳	
7 (金)	みそうどん レバー入りマッシュ南瓜 調製粉乳	5倍粥 ~ 軟飯(青のり) 煮込みハンバーグトマトソース 煮胡瓜 ほぐしみかん 野菜スープ 調製粉乳
主な材料	干しうどん 長ネギ 人参 南瓜 豚レバー 調製粉乳 胚芽米 青のり 豚ひれ肉(挽) 玉ねぎ つぶしご飯 トマト 胡瓜 みかん	
8 (土)	5倍粥 ~ 軟飯 白菜と肉団子のスープ煮 煮りんご 調製粉乳	5倍粥 ~ 軟飯 ほうれん草の納豆和え さつま芋のミルク煮 野菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 若鶏ささみ(挽) 豚レバー 玉ねぎ 人参 白菜 りんご ほうれん草 ひきわり納豆 さつま芋 調製粉乳	
10 (月)	5倍粥 ~ 軟飯 豆腐野菜煮 バナナ 野菜スープ 調製粉乳	5倍粥 ~ 軟飯 魚の大根おろし煮 ブロッコリーと人参のココロ煮 麩とネギのすまし汁 調製粉乳
主な材料	胚芽米 沖縄豆腐 小松菜 人参 バナナ まぐろ 大根 ブロッコリー 車麩 ネギ 調製粉乳	
11 (火)	5倍粥 ~ 軟飯 魚バーグ ココロ野菜煮 ブロッコリースープ 調製粉乳	5倍粥 ~ 軟飯 シラスポシ野菜煮 煮りんご 野菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 白身魚 玉ねぎ つぶしご飯 じゃが芋 人参 ブロッコリー シラスポシ 南瓜 りんご 調製粉乳	
12 (水)	5倍粥 ~ 軟飯 煮魚 根菜の煮物 みそ汁 調製粉乳	5倍粥 ~ 軟飯 南瓜の挽肉あんかけ みかん(缶) 野菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 鮭 人参 じゃが芋 わかめ ネギ 南瓜 豚ひれ肉(挽) みかん(缶) 調製粉乳	
13 (木)	5倍粥 ~ 軟飯 豆腐の野菜あんかけ さつま芋煮 野菜スープ 調製粉乳	ご飯のお好み焼き 煮りんご ツナと野菜のやわらか煮 調製粉乳
主な材料	胚芽米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ ブロッコリー さつま芋 小麦粉 キャベツ 長ねぎ 若鶏ささみ(挽) りんご 白菜 ツナ(缶) 調製粉乳	
14 (金)	5倍粥 ~ 軟飯 豚挽肉の小判焼き 野菜のやわらか煮 野菜スープ 調製粉乳	5倍粥 ~ 軟飯 シラスポシ野菜煮 バナナ 野菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 豚ひれ肉(挽) 玉ねぎ つぶしご飯 小松菜 人参 シラスポシ 大根 バナナ 調製粉乳	

	午前	午後
15 (土)	5倍粥 ~ 軟飯 サバの人参みそ煮 ココロじゃが芋 ほうれん草のすまし汁 調製粉乳	ゴキブリ駆除
主な材料	胚芽米 さば 人参 じゃが芋 ほうれん草 調製粉乳	
17 (月)	5倍粥 ~ 軟飯 ほうれん草とツナ煮 ほぐしみかん 野菜スープ 調製粉乳	挽肉と野菜のおじや バナナ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 ほうれん草 人参 ツナ(缶) みかん 豚ひれ肉(挽) キャベツ 人参 ねぎ バナナ 調製粉乳	
18 (火)	5倍粥 ~ 軟飯 魚の大根おろし煮 煮きゅうり 柿 調製粉乳	5倍粥 ~ 軟飯 ツナと野菜の柔らか煮 バナナ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 大根 さんま きゅうり 柿 ツナ(缶) 人参 ほうれん草 バナナ 調製粉乳	
19 (水)	5倍粥 ~ 軟飯 南瓜と卵のコロケ 白菜のおかか煮 野菜スープ 調製粉乳	5倍粥 ~ 軟飯 鶏挽肉野菜煮 煮りんご 調製粉乳
主な材料	胚芽米 南瓜 鶏卵 パン粉 白菜 若鶏ささみ(挽) 玉ねぎ 小松菜 人参 りんご 調製粉乳	
20 (木)	3色5倍粥 ~ 3色軟飯 煮りんご 野菜スープ 調製粉乳	5倍粥 ~ 軟飯 納豆野菜煮 柿 そうめん汁 調製粉乳
主な材料	胚芽米 豚ひれ肉(挽) 人参 ほうれん草 りんご ひきわり納豆 玉ねぎ ブロッコリー 柿 そうめん きゃべつ 調製粉乳	
21 (金)	5倍粥 ~ 軟飯 ひじき入り鶏肉のつみれ煮 野菜のやわらか煮 野菜スープ 調製粉乳	5倍粥 ~ 軟飯 シラスポシ野菜煮 ほぐしみかん 野菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 若鶏ささみ(挽) 玉ねぎ ひじき 白菜 小松菜 人参 シラスポシ 大根 みかん 調製粉乳	
22 (土)	5倍粥 ~ 軟飯 レバー入りマッシュ芋 煮胡瓜 春雨ほうれん草スープ 調製粉乳	5倍粥 ~ 軟飯 ツナと根菜の煮物 りんごと南瓜の茶巾 野菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 豚レバー 人参 田芋 調製粉乳 胡瓜 春雨 ほうれん草 ツナ(缶) 大根 りんご 南瓜	
25 (火)	5倍粥 ~ 軟飯 納豆野菜煮 ココロポテト 野菜スープ 調製粉乳	5倍粥 ~ 軟飯 ブロッコリーのシラスあんかけ いちごのミルクかけ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 ひきわり納豆 玉ねぎ 人参 白菜 じゃが芋 ブロッコリー シラスポシ いちご 調製粉乳	
26 (水)	5倍粥 ~ 軟飯 煮魚 スティック野菜煮 みそ汁 調製粉乳	5倍粥 ~ 軟飯 小松菜の納豆和え さつま芋のミルク煮 野菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 まぐろ 大根 人参 からし菜 わかめ 小松菜 ひきわり納豆 さつま芋 調製粉乳	
27 (木)	5倍粥 ~ 軟飯 豆腐団子 バナナ みそ汁 調製粉乳	5倍粥 ~ 軟飯 豚挽肉野菜煮 煮胡瓜 調製粉乳
主な材料	胚芽米 沖縄豆腐 人参 玉ねぎ バナナ チンゲン菜 豚ひれ肉(挽) 白菜 小松菜 胡瓜 調製粉乳	
28 (金)	5倍粥 ~ 軟飯 ココロさつま芋の挽肉あんかけ みかん(缶) 野菜スープ 調製粉乳	5倍粥 ~ 軟飯 煮豆腐 野菜のやわらか煮 いちごのミルクかけ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 さつま芋 豚ひれ肉(挽) 玉ねぎ 人参 みかん(缶) 沖縄豆腐 ほうれん草 イチゴ 調製粉乳	

*ツナ(缶)は油不使用ツナ(缶)

※5~6ヶ月、7~8ヶ月頃の離乳食該当児は、いないため献立は省略してあります

★ 食物アレルギー食は医師の診断書に基づき「除去」、「代替食」を実施しています
★ 献立は材料、行事その他の都合により変更することがあります