

愛情いっぱい離乳食。

～♪ 楽しくおいしく食べられるように♪



こんだてひょう(離乳食)

社会福祉法人 明秀福祉会
さつき認定こども園

2020年 9月 【2の1】

月齢	7～8ヶ月頃		9～11ヶ月頃	
摂食機能	もぐもぐ期 舌による押しつぶし 唇で取り込む		かみかみ期 歯ぐきでの咀嚼 手づかみ食べ	
調理形態	舌でつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ	
固さの目安	絹ごし豆腐くらいの固さ		バナナくらいの固さ	
時間	10時30分	14時30分	10時30分	14時30分
1 (火)	青菜粥(7倍粥) 白身魚トマト煮 野菜スープ	全粥(7倍粥) 煮豆腐 バナナと人参のマッシュ すまし汁	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 白身魚トマト煮 みそ汁	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 煮豆腐 バナナと人参のマッシュ すまし汁
主な材料	胚芽米 小松菜 白身魚 とまと 玉ねぎ 絹ごし豆腐 バナナ 人参 ブロッコリー		胚芽米 白身魚 とまと 玉ねぎ 小松菜 絹ごし豆腐 バナナ 人参 ブロッコリー	
2 (水)	全粥(7倍粥) 鶏ささみ野菜煮 野菜スープ	おろし胡瓜粥(7倍粥) 白身魚大根おろし煮 つぶしバナナ 野菜スープ	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 鶏ささみ野菜煮 煮胡瓜 みそ汁	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 白身魚大根おろし煮 バナナ 野菜スープ
主な材料	胚芽米 若鶏ささみ(挽) きゃべつ じゃが芋 人参 胡瓜 白身魚 大根 バナナ		胚芽米 若鶏ささみ(挽) きゃべつ じゃが芋 人参 胡瓜 白身魚 大根 バナナ	
3 (木)	青菜粥(7倍粥) 豆腐野菜煮 野菜スープ	全粥(7倍粥) ツナ野菜煮 おろしりんご煮 野菜スープ	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 麻婆豆腐風煮 ほうれん草のりし和え 野菜スープ	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 ツナ野菜煮 煮りんご 野菜スープ
主な材料	胚芽米 ほうれん草 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 長ネギ ツナ缶 きゃべつ さやいんげん りんご		胚芽米 沖縄豆腐 豚ひれ肉(挽) 玉ねぎ 人参 長ネギ ほうれん草 焼きのり ツナ缶 きゃべつ さやいんげん りんご	
4 (金)	青菜粥(7倍粥) 白身魚野菜煮 野菜スープ	全粥(7倍粥) 納豆野菜煮 つぶしバナナ 野菜スープ	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 煮魚(ほぐし) コロコロ根菜煮 春雨野菜スープ	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 納豆野菜煮 バナナ 野菜スープ
主な材料	胚芽米 小松菜 鮭 玉ねぎ じゃが芋 人参 ひきわり納豆 白菜 人参 ブロッコリー バナナ		胚芽米 鮭 じゃが芋 人参 春雨 小松菜 ひきわり納豆 白菜 人参 ブロッコリー バナナ	
5 (土)	全粥(7倍粥) 鶏ささみトマト煮 マッシュポテト(青のり入) 野菜スープ	ツナ野菜おじや つぶしバナナ 野菜スープ	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 鶏ささみトマト煮 マッシュポテト(青のり入り) 野菜スープ	ツナ野菜おじや バナナ 野菜スープ
主な材料	胚芽米 若鶏ささみ(挽) とまと 玉ねぎ じゃが芋 ツナ缶 小松菜 バナナ		胚芽米 若鶏ささみ(挽) とまと 玉ねぎ じゃが芋 ツナ缶 小松菜 バナナ	
7 (月)	全粥(7倍粥) 金時豆とさつま芋のマッシュ しらす干し野菜スープ煮	全粥(7倍粥) モーウイ(赤瓜)の鶏挽肉あんかけ おろしりんご煮	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 金時豆とさつま芋のマッシュ しらす干し野菜スープ煮	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 モーウイ(赤瓜)の鶏挽肉あんかけ 煮りんご
主な材料	胚芽米 金時豆 さつま芋 しらす干し 玉ねぎ 人参 エンサイ モーウイ 若鶏ささみ(挽) さやいんげん りんご		胚芽米 金時豆 さつま芋 しらす干し 玉ねぎ 人参 エンサイ モーウイ 若鶏ささみ(挽) さやいんげん りんご	
8 (火)	全粥(7倍粥) 白身魚野菜煮 野菜スープ	鶏挽肉と野菜のおじや 豆腐マッシュ南瓜 野菜スープ	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 魚と野菜のやわらか煮 マッシュポテト みそ汁	鶏挽肉と野菜のおじや 豆腐マッシュ南瓜 バナナ
主な材料	胚芽米 白身魚 冬瓜 人参 若鶏ささみ(挽) ほうれん草 絹ごし豆腐 南瓜		胚芽米 さば 冬瓜 じゃが芋 人参 へちま 若鶏ささみ(挽) ほうれん草 絹ごし豆腐 南瓜	
9 (水)	全粥(7倍粥) 鶏レバー野菜煮 野菜スープ	青のり粥(7倍粥) 納豆野菜煮 おろし胡瓜とみかん和え 野菜スープ	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 おろし豚レバーの小判焼き 煮りんご キャベツスープ	青のり粥(5倍粥) 又は 軟飯 納豆野菜煮 胡瓜とみかん和え 野菜スープ
主な材料	胚芽米 鶏レバー じゃが芋 玉ねぎ 人参 ひきわり納豆 胡瓜 みかん缶		胚芽米 豚レバー じゃが芋 玉ねぎ 人参 りんご きゃべつ ひきわり納豆 胡瓜 みかん缶	
10 (木)	全粥(7倍粥) 豆腐野菜煮 おろしりんごのヨーグルト和え	全粥(7倍粥) 茄子の鶏挽肉あんかけ 野菜スープ	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 豆腐寄せ 煮りんごのヨーグルト和え すまし汁	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 茄子の鶏挽肉あんかけ 野菜スープ
主な材料	胚芽米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 きゃべつ りんご プレーンヨーグルト ナス 若鶏ささみ(挽)		胚芽米 絹ごし豆腐 人参 りんご プレーンヨーグルト きゃべつ 玉ねぎ ナス 若鶏ささみ(挽)	
11 (金)	全粥(7倍粥) 白身魚野菜煮 野菜スープ	しらす干し入り粥(7倍粥) 豆腐トマト煮 おろし煮梨 野菜スープ	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 煮魚(ほぐし) 野菜のやわらか煮 みそ汁	しらす干し入り粥(5倍粥) 又は 軟飯 豆腐トマトスープ 煮梨 野菜スープ
主な材料	胚芽米 白身魚 里芋 人参 小松菜 しらす干し 絹ごし豆腐 とまと 梨		胚芽米 鮭 じゃが芋 切干大根 人参 小松菜 里芋 わかめ しらす干し 絹ごし豆腐 とまと	
12 (土)	ツナ野菜おじや つぶしバナナ 調製粉乳	【職員研修】 バナナ 調製粉乳		バナナ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 大根 玉ねぎ エンサイ ツナ缶 バナナ		胚芽米 大根 玉ねぎ エンサイ ツナ缶 バナナ	



【裏面印刷あります】

14 (月)	肉野菜うどん マッシュ南瓜(ミルク入り) 調製粉乳	全粥(7倍粥) 煮豆腐の野菜あんかけ じゃが芋とバナナのマッシュ 調製粉乳	肉野菜うどん マッシュ南瓜(ミルク入り) 煮胡瓜 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 豆腐団子あんかけ じゃが芋とバナナのマッシュ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 フォー(麵) きゃべつ 人参 鶏ひき肉 南瓜 絹ごし豆腐 玉ねぎ じゃが芋 バナナ		胚芽米 フォー(麵) きゃべつ 人参 鶏ひき肉 南瓜 胡瓜 絹ごし豆腐 玉ねぎ じゃが芋 バナナ	
15 (火)	全粥(7倍粥) 白身魚野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	おろし胡瓜粥(7倍粥) ふわふわ納豆つみれ汁 つぶしバナナ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 魚と野菜のスープ煮 煮りんご 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 ふわふわ納豆つみれ汁 煮胡瓜 バナナ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 白身魚 人参 じゃが芋 エンサイ 胡瓜 ひきわり納豆 玉ねぎ 人参 ブロッコリー バナナ		胚芽米 さば 人参 じゃが芋 エンサイ りんご ひきわり納豆 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 胡瓜 バナナ	
16 (水)	納豆とやさいのおじや マッシュさつま芋(ミルク入り) 調製粉乳	全粥(7倍粥) 鶏肉トマト煮 野菜スープ 調製粉乳	納豆と野菜のおじや さつま芋のミルク煮 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 鶏肉野菜煮 煮梨 野菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 ひきわり納豆 長ネギ 人参 からし菜 さつま芋 若鶏もも(挽) とまと 玉ねぎ 梨		胚芽米 ひきわり納豆 長ネギ 人参 からし菜 さつま芋 若鶏もも(挽) とまと 玉ねぎ 梨	
17 (木)	全粥(7倍粥) 白身魚野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥) 豆腐トマト煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 魚と切干大根煮 コロコロ野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 豆腐トマト煮 みそ汁 調製粉乳
主な材料	胚芽米 白身魚 人参 じゃが芋 おくら 絹ごし豆腐 とまと 玉ねぎ		胚芽米 さば 切干大根 じゃが芋 人参 絹ごし豆腐 とまと 玉ねぎ おくら	
18 (金)	全粥(7倍粥) 煮豆腐 野菜のくたくた煮 野菜スープ 調製粉乳	キャベツ粥(7倍粥) ツナ入りマッシュ南瓜 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 煮豆腐 野菜炒めやわらか煮 みそ汁 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 ツナと南瓜の茶巾 キャベツスープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 絹ごし豆腐 大根 人参 小松菜 きゃべつ ツナ缶 南瓜		胚芽米 絹ごし豆腐 小松菜 人参 大根 ツナ缶 南瓜 きゃべつ わかめ	
19 (土)	全粥(7倍粥) 鶏肉野菜煮 おろしりんご煮 調製粉乳	豆腐野菜おじや つぶしバナナのヨーグルト和え 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 牛ひき肉野菜煮 煮りんご 調製粉乳	豆腐野菜おじや バナナのヨーグルト和え 調製粉乳
主な材料	胚芽米 鶏ひき肉 人参 じゃが芋 きゃべつ りんご 絹ごし豆腐 玉ねぎ 小松菜 バナナ フレーンヨーグルト		胚芽米 牛ひき肉 人参 じゃが芋 きゃべつ りんご 絹ごし豆腐 玉ねぎ 小松菜 バナナ フレーンヨーグルト	
23 (水)	紅芋粥(7倍粥) 鶏肉野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥) 白身魚大根おろし煮 クリームコーンスープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 鶏肉野菜煮 豆腐入り紅芋の茶巾 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 白身魚大根おろし煮 クリームコーンスープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 紅芋 鶏もも肉(挽) 玉ねぎ 人参 さやいんげん 白身魚 大根 人参 小松菜		胚芽米 鶏もも肉(挽) 玉ねぎ 人参 さやいんげん 沖縄豆腐 紅芋 白身魚 大根 人参 小松菜	
24 (木)	全粥(7倍粥) 鶏レバー野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥) ツナ野菜煮 おろしりんご煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 おろし豚レバーの小判焼き みかん みそ汁 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 ツナ野菜煮 煮りんご 野菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 玉ねぎ 人参 さつま芋 ツナ缶 パパイア ブロッコリー りんご		胚芽米 豚レバー 玉ねぎ さつま芋 みかん缶 沖縄豆腐 わかめ ツナ缶 パパイア ブロッコリー りんご	
25 (金)	全粥(7倍粥) 白身魚野菜煮 おろし煮梨 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥) 納豆野菜煮 つぶしバナナのヨーグルト和え 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 白身魚野菜煮 煮梨 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 納豆野菜煮 バナナのヨーグルト和え バナナ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 白身魚 白菜 人参 梨 ひきわり納豆 玉ねぎ 小松菜 じゃが芋 バナナ フレーンヨーグルト		胚芽米 白身魚 白菜 人参 梨 ひきわり納豆 玉ねぎ 小松菜 じゃが芋 バナナ フレーンヨーグルト	
26 (土)	全粥(7倍粥) 鶏ささみ野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	白身魚野菜のおじや つぶしバナナ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 南瓜の肉そぼろあんかけ すまし汁 調製粉乳	白身魚野菜のおじや バナナ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 若鶏ささみ(挽) 玉ねぎ 南瓜 さやいんげん 白身魚 人参 おくら バナナ		胚芽米 南瓜 鶏ひき肉 玉ねぎ 茄子 白身魚 人参 おくら バナナ	
28 (月)	全粥(7倍粥) 煮豆腐のおろし胡瓜あんかけ しらす干しと野菜のくたくた煮 調製粉乳	全粥(7倍粥) 白身魚野菜煮 おろしりんご煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 煮豆腐のおろし胡瓜あんかけ しらす干しと野菜のやわらか煮 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 煮魚(ほぐし) 煮りんご 白菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 絹ごし豆腐 胡瓜 しらす干し 大根 人参 白身魚 白菜 小松菜 りんご		胚芽米 沖縄豆腐 胡瓜 しらす干し 大根 人参 さんま りんご 白菜 小松菜	
29 (火)	全粥(7倍粥) 鶏挽肉と冬瓜のくたくた煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥) 納豆野菜煮 おろし梨煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 煮込みハンバーグトマトソースかけ 冬瓜もずくスープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 納豆野菜煮 煮梨 野菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 鶏挽肉 冬瓜 人参 ひきわり納豆 玉ねぎ 人参 さつま芋 梨		胚芽米 豚挽肉 玉ねぎ とまと 冬瓜 もずく ひきわり納豆 玉ねぎ 人参 さつま芋 梨	
30 (水)	全粥(7倍粥) 白身魚野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	青菜粥(7倍粥) 煮豆腐 バナナ入りマッシュポテト 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 煮魚(ほぐし) 南瓜煮 キャベツスープ 調製粉乳	青菜粥(5倍粥) 又は 軟飯 煮豆腐 バナナ入りマッシュポテト 野菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 鮭 きゃべつ 南瓜 人参 小松菜 絹ごし豆腐 バナナ じゃが芋		胚芽米 鮭 南瓜 きゃべつ 人参 小松菜 絹ごし豆腐 バナナ じゃが芋	

★ 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

・ツナ(缶)は油不使用ツナ缶

★ 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