



9月離乳食献立表(後期)



社会福祉法人 明秀福祉会
さつき認定こども園

2023年

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	体の調子をととのえる(きいろ)	カや熱となる(みどり)	
1	金	5分粥、鮭とオクラのトロトロ煮、レバー汁	納豆粥	鮭、豚レバー	5分粥、じゃがいも	オクラ、人参	
2	土	味噌うどん、りんご煮	しらすとトマトのおじや、すりおろしきゅうりとお麩のスープ	豚ひき肉	ゆでうどん、片栗粉	たまねぎ、人参、ほうれんそう、りんご	
4	月	5分粥、肉じゃが風煮、ツナと白菜のスープ、すいか	キャベツとコーンのおじや、バナナヨーグルト	鶏ひき肉、ツナ水煮缶	5分粥、じゃがいも、片栗粉	たまねぎ、人参、ブロッコリー、白菜、すいか	
5	火	しらす粥、ささみと人参くたくた煮、小松菜と大根のみそ汁、青切りみかん	ツナと野菜のおじや	しらす干し、鶏ささみ、みそ	5分粥、片栗粉	人参、小松菜、大根	
6	水	5分粥、白身魚と人参の豆乳煮、みそ汁、バナナ	納豆と野菜のおじや	白身魚、無調整豆乳、みそ	5分粥、片栗粉	人参、もやし、バナナ	
7	木	もずく丼、ゆし豆腐、すいか	ツナと冬瓜の雑炊	豚ひき肉、ゆし豆腐	5分粥、片栗粉	もずく、ピーマン、コーン缶、人参、すいか	
8	金	和風ツナスパゲッティ、豆乳コーンスープ、りんご煮	青菜とじゃが芋のおじや	ツナ水煮缶、無調整豆乳	スパゲッティ、片栗粉	人参、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、クリームコーン缶、コーン缶、りんご	
9	土	しらす粥、野菜のひき肉あんかけ、じゃが芋のみそ汁、バナナ	13時降園	しらす干し、鶏ひき肉、みそ	5分粥、グリーンピース、片栗粉、じゃがいも	生しいたけ、カットワカメ、バナナ	
11	月	5分粥、ツナと夏野菜のくたくた煮、りんご煮	おかかとかぼちゃ粥	ツナ水煮缶	5分粥	きゅうり、コーン缶、トマト、りんご	
12	火	5分粥、白身魚と人参のくたくた煮、アーサ汁、青切りみかん	スティックパン、チンゲン菜とコーンのスープ	白身魚、木綿豆腐	5分粥、片栗粉	(乾) ひじき、人参、あおさ	
13	水	5分粥、鶏と野菜のくたくた煮、春雨スープ	さつま芋の豆乳粥、バナナ	鶏ささみ	5分粥、片栗粉、はるさめ 普通はるさめ 乾	ピーマン、人参、たまねぎ、生しいたけ、チンゲンサイ、えのき	
14	木	5分粥、豆腐の野菜ののろのろ煮、じゃが芋とわかめのみそ汁、バナナ	ひき肉とかぼちゃのおじや	木綿豆腐、みそ	5分粥、片栗粉、じゃがいも	たまねぎ、いんげん、カットワカメ、バナナ	
15	金	5分粥、ホキと玉ねぎのくたくた煮、チンゲン菜としんじょうのみそ汁、バナナ	ツナと人参のおじや	ホキ、油揚げ、みそ	5分粥	たまねぎ、人参、チンゲンサイ、とうがん、バナナ	
16	土	ツナと野菜のスパゲッティ、コーンとほうれん草のスープ、りんご煮	キャベツ粥	ツナ水煮缶、無調整豆乳	スパゲッティ	人参、たまねぎ、トマト、ピーマン、クリームコーン缶、ほうれんそう、しめじ、りんご	
18	月	敬老の日					
19	火	5分粥、白身魚とブロッコリーのくたくた煮、豆乳クリームスープ、りんご煮	青菜粥	白身魚、無調整豆乳	5分粥	ブロッコリー、ホールトマト缶、クリームコーン缶、たまねぎ、りんご	
20	水	5分粥、おろし豆腐煮、みそ汁、さつま芋マッシュ	野菜のおじや	木綿豆腐、みそ、調製粉乳	5分粥、片栗粉、さつまいも	大根、なす、長ネギ	
21	木	磯風味粥、豆腐とひき肉のくたくた煮、もずくのみそ汁、バナナ	人参おかか粥	鶏ひき肉、沖縄豆腐、みそ	5分粥、片栗粉	青のり、もずく、長ネギ、バナナ	
22	金	ひき肉と野菜のくたくたうどん、オレンジ	わかめ粥、すりおろしきゅうりとお麩のスープ	鶏ひき肉、油揚げ	ゆでうどん、片栗粉	人参、たまねぎ、生しいたけ、昆布だし、オレンジ	
23	土	秋分の日					
25	月	5分粥、白身魚のかぼちゃ煮、ソーメン汁、梨のコンポート	ひき肉と玉ねぎのおじや	白身魚	5分粥、そうめん	かぼちゃ、小松菜、梨	
26	火	5分粥、ツナと野菜のくたくた煮、大根とわかめスープ、りんご煮	じゃこひじき粥	ツナ水煮缶	5分粥	人参、いんげん、大根、もやし、カットワカメ、りんご	
27	水	5分粥、ひき肉と野菜のあん煮、野菜スープ、オレンジ	じゃが芋と玉ねぎ磯風味おじや	鶏ひき肉	5分粥、片栗粉	人参、たまねぎ、黄パプリカ、キャベツ、セロリ、オレンジ	
28	木	チキンと野菜のあんかけ丼、大根のみそ汁、梨のコンポート	青菜粥	鶏むね、みそ	5分粥、片栗粉	たまねぎ、赤パプリカ、キャベツ、大根、えのき、梨	
29	金	5分粥、白身魚と大根のくたくた煮、冬瓜のスープ、さつま芋マッシュ	人参豆乳粥	白身魚、調製粉乳	5分粥、さつまいも	大根、とうがん、人参	
30	土	5分粥、ひき肉と野菜のくたくた煮、かぼちゃのみそ汁	オクラ粥	鶏ひき肉、みそ	5分粥、片栗粉	もやし、人参、かぼちゃ、まいたけ	

*献立は都合により変更することがあります

*基本的には中期：だし汁、後期だし汁と醤油で味付けをしています。

