

9月離乳食献立表

【目安量】

初期：つぶし粥スプーン1さじから始め、様子をみて量・食材を増やす

中期：七倍粥50・80g+ 野菜30g+ 魚15g 又は 肉15g 又は 豆腐40g 又は 乳製品50・70g

後期：全粥(5倍粥)90g+ 野菜40g+ 魚15g 又は 肉15g 又は 豆腐45g 又は 乳製品80g

完了期：軟飯90g+ 野菜50g+ 魚20g 又は 肉20g 又は 豆腐50g 又は 乳製品100g

豊山町立青山保育園

目安 日	曜	離乳初期(5～6か月頃)	離乳中期(7～8か月頃)	離乳後期(9～11か月頃)	離乳完了期(12～18か月頃)	離乳完了期(12～18か月頃)
		滑らかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯茎でつぶせる固さ	歯茎でかめる、幼児食より薄味	歯茎でかめる、幼児食より薄味
1	火	つぶし粥 さつま芋のペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏ささみ とさつま芋のとりみ煮 人参の煮物	全粥(わかめ入り) 豚肉とさつま芋の煮物 ひじきといんげんの煮物 味噌汁(人参、しめじ)	わかめごはん(軟飯) 真栄山豚汁 切干大根とひじきの煮物 みかん缶	ライスクッキー
2	水	つぶし粥 カレイ のペースト キャベツのペースト	七倍粥 カレイ のとりみ煮 キャベツと人参の煮浸し	全粥 タラの煮つけ キャベツと人参の煮浸し すまし汁(じゃが芋、玉ねぎ)	軟飯 タラのパン粉焼きトマトソース(パセリ粉なし) キャベツとコーンのソテー コンソメスープ(じゃが芋)	マカロニあべかわ
3	木	つぶし粥 玉ねぎのペースト かぼちゃのペースト	七倍粥 鶏ささみ と玉ねぎのとりみ煮 かぼちゃの煮物	全粥 鶏ひき肉と玉ねぎとピーマンの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁(人参)	鶏ひき肉と高野豆腐のガバオライス(軟飯) かぼちゃのマヨチーズ焼き 中華スープ(チンゲン菜、人参)	みかん缶
4	金	つぶし粥 さつま芋のペースト ほうれん草のペースト	七倍粥 ツナ とさつま芋のとりみ煮 ほうれん草と人参の煮浸し	全粥 鶏肉の照り煮 ほうれん草と人参の煮浸し 味噌汁(さつま芋)	軟飯 鶏肉の竜田焼き ほうれん草のごま和え 味噌汁(さつま芋、油揚げ)	サブレ(ココアなし)
5	土	つぶし粥 小松菜のペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 鶏ささみ と玉ねぎのとりみ煮 キャベツと人参の煮浸し	スバゲティーのやわらか煮(豚肉、玉ねぎ、ピーマン入り) キャベツと人参の煮浸し すまし汁(小松菜、エノキ)	ナポリタン きゅうりとコーンのサラダ コンソメスープ(小松菜、エノキ)	おにぎり 味噌汁(人参)
7	月	つぶし粥 豆腐のペースト 人参のペースト	七倍粥 豆腐の煮物 人参の煮物	全粥 豚肉と人参の煮物 きゅうりとわかめの煮物 すまし汁(豆腐、オクラ)	軟飯 豚肉のごま照り焼き きゅうりとちくわの酢の物 すまし汁(豆腐、オクラ)	きなこスナツ麩
8	火	つぶし粥 カレイ のペースト 白菜のペースト	七倍粥 カレイ のとりみ煮 白菜と人参の煮浸し	全粥 カレイ の煮つけ なすの鶏そぼろ煮 すまし汁(白菜、エノキ)	軟飯 さわらの味噌マヨ焼き 厚揚げとなすのそぼろ煮 かき玉汁(白菜、エノキ)	かぼちゃのスコーン
9	水	つぶし粥 玉ねぎのペースト キャベツのペースト	七倍粥 ツナと玉ねぎのとりみ煮 ブロッコリーと人参の煮浸し	全粥 豚肉と玉ねぎとしめじの煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 味噌汁(キャベツ)	ポークハヤシライス(軟飯)(グリーンピースなし) カラフルサラダ オレンジ	ツナおにぎり すまし汁(玉ねぎ)
10	木	つぶし粥 豆腐のペースト じゃが芋のペースト	七倍粥 豆腐と人参のとりみ煮 じゃが芋の煮物	全粥 豆腐と人参の煮物 じゃが芋とピーマンの煮物 すまし汁(大根、エリンギ)	軟飯 鶏肉のノルウェー風 ジャーマンポテト(パセリ粉なし) コンソメスープ(大根、エリンギ)	豆腐マフィン
11	金	つぶし粥 豆腐のペースト ほうれん草のペースト	七倍粥 豆腐と白菜のとりみ煮 ほうれん草と人参の煮浸し	全粥 豚肉と豆腐と白菜の煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 味噌汁(なす、玉ねぎ)	軟飯 肉豆腐 チーズ入り納豆和え 味噌汁(なす、玉ねぎ) パナナ	おにぎり 味噌汁(ほうれん草)
12	土	つぶし粥 かぼちゃのペースト キャベツのペースト	七倍粥 豆腐とキャベツのとりみ煮 かぼちゃの煮物	全粥 豚肉とキャベツの煮物 かぼちゃの煮物 すまし汁(豆腐、しめじ)	豚肉と野菜の生煮焼き丼(軟飯) かぼちゃの煮物 すまし汁(豆腐、しめじ)	おにぎり 味噌汁(キャベツ)
14	月	つぶし粥 キャベツのペースト じゃが芋のペースト	七倍粥 鮭とキャベツのとりみ煮 じゃが芋と人参の煮物	全粥 鮭とキャベツの煮物 じゃが芋と人参の煮物 すまし汁(玉ねぎ)	軟飯 鮭のカレームニエル(パセリ粉なし) コールスローサラダ ポトフ	パウンドケーキ(レーズン)
15	火	つぶし粥 小松菜のペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏ささみ といんげんのとりみ煮 小松菜と人参の煮浸し	全粥 鶏肉のいんげんの味噌煮 小松菜と人参の煮浸し すまし汁(玉ねぎ)	軟飯 鶏肉の味噌漬け焼き 切干大根の煮物 すまし汁(小松菜、玉ねぎ) パイン缶	クッキー
16	水	つぶし粥 ほうれん草のペースト さつま芋のペースト	煮込みうどん(ツナ 、ほうれん草、人参入り) さつま芋の煮物	煮込みうどん(豚肉、ほうれん草、人参入り) さつま芋の煮物	五目うどん さつま芋サラダ バナナ	昆布おにぎり 味噌汁(白菜)
17	木	つぶし粥 玉ねぎのペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏ささみ と玉ねぎのとりみ煮 人参の煮物	全粥 豚肉と玉ねぎの煮物 人参の煮物 味噌汁(わかめ)	軟飯 豚肉の中華炒め きゅうりの中華和え 春雨スープ	ふかし芋(じゃが芋)
18	金	つぶし粥 豆腐のペースト 大根のペースト	七倍粥 豆腐といんげんのとりみ煮 大根と人参の煮浸し	全粥 鶏肉といんげんの煮物 大根と人参の煮物 味噌汁(豆腐、しめじ)	もぶり飯(軟飯) 鶏肉の甘辛焼き 煮菜 味噌汁(豆腐、しめじ)	広島風お好み焼き
19	土	つぶし粥 大根のペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏ささみ と大根のとりみ煮 人参といんげんの煮物	全粥 大根の鶏そぼろ煮 人参といんげんの煮物 すまし汁(鮭)	鶏そぼろ丼(軟飯) もやしの和え物(ゆかりなし 、 しょうゆ使用) すまし汁(大根、鮭)	おにぎり 味噌汁(もやし)
24	木	つぶし粥 カレイ のペースト 人参のペースト	七倍粥 カレイ のとりみ煮 玉ねぎと人参の煮物	全粥 カレイ の煮つけ 玉ねぎと人参の煮物 味噌汁(鮭、わかめ)	軟飯 白身魚 の塩焼き 切り干し大根のきんぴら 味噌汁(鮭、わかめ)	おはぎ(軟飯)
25	金	つぶし粥 豆腐のペースト 小松菜のペースト	七倍粥 豆腐と人参のとりみ煮 小松菜の煮浸し	全粥 豆腐と人参の煮物 小松菜の煮浸し すまし汁(えのき、わかめ)	軟飯 豚肉の味噌漬け焼き 納豆和え すまし汁(豆腐、えのき)	ふかし芋(さつま芋)
26	土	つぶし粥 小松菜のペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏ささみ とキャベツのとりみ煮 小松菜と人参の煮浸し	全粥 豚肉とキャベツの味噌煮 小松菜と人参の煮浸し すまし汁(大根、わかめ)	豚みそ丼(軟飯) 小松菜のおかか和え すまし汁(大根、わかめ)	おにぎり 味噌汁(キャベツ)
28	月	つぶし粥 カレイのペースト かぼちゃのペースト	七倍粥 カレイのとりみ煮 かぼちゃの煮物	全粥 カレイの煮つけ かぼちゃの煮物 味噌汁(玉ねぎ)	軟飯 カレイの照マヨ焼き ひじきの炒め煮 味噌汁(かぼちゃ、玉ねぎ) パナナ	キャロットケーキ
29	火	つぶし粥 さつま芋のペースト 白菜のペースト	七倍粥 ツナとキャベツのとりみ煮 白菜と人参の煮浸し	全粥 鶏肉と玉ねぎとしめじの煮物 ツナとキャベツの煮物 すまし汁(白菜、人参)	ロールパン マカロニチキングラタン(グリーンピースなし) ツナサラダ コンソメスープ(白菜、人参) オレンジ	さつま芋のケーキ(りんごなし)
30	水	つぶし粥 玉ねぎのペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏ささみ と人参のとりみ煮 ブロッコリーの煮物	全粥 鶏肉と人参の煮物 ブロッコリーの煮物 味噌汁(玉ねぎ)	軟飯 鶏肉の照り焼き(カレー粉 、 レモン果汁なし) ブロッコリーサラダ ハリラ カップヨーグルト	おにぎり すまし汁(玉ねぎ)