

平成30年9月 離乳食献立予定表



きたひだまり保育園

		午前食				午後食		
日付	初期食5~6ヶ月頃	中期食7~8ヶ月頃	後期食9~11ヶ月頃	材料	中期食7~8ヶ月頃	後期食9~11ヶ月頃	材料	
1	土	おもゆ カレイ 人参	お粥 大根のすまし汁 カレイの煮物 きゅうりのサラダ	軟飯 大根のすまし汁 カレイの煮物 きゅうりのサラダ	米 大根 玉葱 醤油 だし カレイ 人参 だし 醤油 きゅうり 塩	しらす粥 キャベツの味噌汁 大根のサラダ	しらす軟飯 キャベツの味噌汁 大根のサラダ	米 しらす キャベツ 玉葱 味噌 だし 大根 人参 醤油
3	月	おもゆ カレイ ほうれん草	お粥 玉葱の味噌汁 そぼろ煮 人参の甘煮	軟飯 玉葱の味噌汁 そぼろ煮 人参の甘煮	米 玉葱 ほうれん草 味噌 だし 鶏挽肉 人参 大根 醤油 だし 人参 三温糖	パン粥 カレイのケチャップ煮 じゃが芋のスープ キャベツのサラダ	食パン カレイのケチャップ煮 じゃが芋のスープ キャベツのサラダ	食パン カレイ 人参 玉葱 三温糖 ケチャップ 塩 じゃが芋 玉葱 塩 だし キャベツ フロッコリー 卵なしマヨネーズ
4 18	火	おもゆ 豆腐 じゃが芋	お粥 小松菜のすまし汁 ハンバーグ 粉吹き芋	軟飯 小松菜のすまし汁 ハンバーグ 粉吹き芋	米 小松菜 人参 麩 醤油 だし 豆腐 鶏挽肉 玉葱 塩 醤油 じゃが芋 塩	納豆粥 ほうれん草の味噌汁 豆腐の野菜あんかけ トマト	納豆軟飯 ほうれん草の味噌汁 豆腐の野菜あんかけ トマト	米 納豆 ほうれん草 玉葱 だし 味噌 豆腐 人参 かぼちゃ 醤油 片栗粉 トマト
5 19	水	おもゆ 豆腐 人参	そぼろ粥 豆腐の味噌汁 小松菜の和え物	そぼろ軟飯 豆腐の味噌汁 小松菜の和え物	米 鶏挽肉 人参 醤油 塩 豆腐 玉葱 味噌 だし 小松菜 かぶ だし 塩	お粥 人参のスープ カレイのかぼちゃソースかけ コールスロー	軟飯 人参のスープ カレイのかぼちゃソースかけ コールスロー	米 人参 玉葱 豆乳 塩 カレイ かぼちゃ 塩 だし 片栗粉 キャベツ 人参 卵なしマヨネーズ
6 20	木	おもゆ カレイ さつまい	野菜煮込みうどん カレイのあんかけ さつまいの甘煮	野菜煮込みうどん カレイのあんかけ さつまいの甘煮	うどん 人参 ほうれん草 玉葱 だし 醤油 塩 カレイ 玉葱 片栗粉 醤油 さつまい 三温糖	さつまい粥 小松菜の味噌汁 ツナと野菜の煮物 バナナ	さつまい軟飯 小松菜の味噌汁 ツナと野菜の煮物 バナナ	米 さつまい 小松菜 玉葱 だし 味噌 ツナ 人参 玉葱 トマト 醤油 バナナ
7 21	金	おもゆ 豆腐 人参	三色丼 豆腐の味噌汁 きゅうりの和え物	三色丼 豆腐の味噌汁 きゅうりの和え物	米 人参 ほうれん草 醤油 しらす 豆腐 玉葱 だし 味噌汁 きゅうり かぶ 卵なしマヨネーズ	お粥 小松菜のすまし汁 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃ煮	軟飯 小松菜のすまし汁 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃ煮	米 小松菜 玉葱 だし 醤油 豆腐 鶏挽肉 人参 かぶ 塩 醤油 かぼちゃ だし 三温糖 醤油
8 22	土	おもゆ カレイ じゃが芋	お粥 じゃが芋の味噌汁 カレイの煮物 人参の和え物	軟飯 じゃが芋の味噌汁 カレイの煮物 人参の和え物	米 じゃが芋 豆腐 だし 味噌 カレイ 醤油 片栗粉 人参 鰹節 醤油	お粥 人参のすまし汁 豆腐と野菜の煮物 フロッコリーのサラダ	軟飯 人参のすまし汁 豆腐と野菜の煮物 フロッコリーのサラダ	米 人参 麩 だし 塩 醤油 豆腐 キャベツ だし 醤油 フロッコリー 塩
10	月	おもゆ カレイ かぶ	お粥 小松菜のすまし汁 カレイの人参ソースかけ さつまいのコロコロサラダ	軟飯 小松菜のすまし汁 カレイの人参ソースかけ さつまいのコロコロサラダ	米 小松菜 玉葱 かぶ だし 醤油 塩 カレイ 人参 醤油 片栗粉 さつまい 玉葱 卵なしマヨネーズ	パン粥 さつまいのスープ 豆腐と野菜のミルク煮 なすの煮浸し	食パン さつまいのスープ 豆腐と野菜のミルク煮 なすの煮浸し	食パン さつまい 小松菜 だし 塩 豆腐 かぶ 人参 豆乳 だし 塩 なす だし 醤油
11 25	火	おもゆ 豆腐 キャベツ	お粥 大根の味噌汁 鶏ささみと玉葱の煮物 キャベツの和え物	軟飯 大根の味噌汁 鶏ささみと玉葱の煮物 キャベツの和え物	米 大根 人参 豆腐 だし 味噌 鶏ささみ 玉葱 醤油 だし キャベツ かぶ 塩	お粥 かぼちゃのポタージュ 大豆のコロコロ煮 トマト	軟飯 かぼちゃのポタージュ 大豆のコロコロ煮 トマト	米 かぼちゃ 玉葱 豆乳 塩 大豆 人参 じゃが芋 塩 ケチャップ トマト
12 26	水	おもゆ カレイ じゃが芋	お粥 トマトのスープ 鶏そぼろのケチャップ煮 チーズポテト	軟飯 トマトのスープ 鶏そぼろのケチャップ煮 チーズポテト	米 トマト 玉葱 塩 だし 鶏挽肉 人参 フロッコリー ケチャップ 三温糖 じゃが芋 粉チーズ	お粥 ほうれん草のすまし汁 豆腐の大根のあんかけ バナナ	軟飯 ほうれん草のすまし汁 豆腐と大根のあんかけ バナナ	米 ほうれん草 人参 だし 醤油 豆腐 大根 醤油 塩 片栗粉 バナナ
13 27	木	おもゆ 豆腐 キャベツ	お粥 キャベツのすまし汁 カレイの照り焼き かぼちゃと豆腐の煮物	軟飯 キャベツのすまし汁 カレイの照り焼き かぼちゃと豆腐の煮物	米 キャベツ 人参 塩 醤油 カレイ 醤油 かぼちゃ 豆腐 三温糖 醤油 だし	しらす粥 ほうれん草の味噌汁 鶏団子煮 大根サラダ	しらす軟飯 ほうれん草の味噌汁 鶏団子煮 大根サラダ	米 しらす ほうれん草 玉葱 だし 味噌 鶏挽肉 玉葱 豆腐 塩 パン粉 だし 醤油 大根 キャベツ 塩
14 28	金	おもゆ カレイ 人参	野菜煮込み味噌うどん 豆腐と鶏ささ身のスティック焼き きゅうりサラダ	野菜煮込み味噌うどん 豆腐と鶏ささ身のスティック焼き きゅうりサラダ	うどん 大根 人参 小松菜 味噌 だし 豆腐 鶏挽肉 人参 塩 パン粉 醤油 きゅうり 卵なしマヨネーズ	納豆粥 キャベツのすまし汁 カレイの味噌煮 りんご煮	納豆軟飯 キャベツのすまし汁 カレイの味噌煮 りんご煮	米 納豆 キャベツ 人参 だし 醤油 カレイ 玉葱 だし 味噌 りんご 三温糖
15 29	土	おもゆ 豆腐 大根	お粥 大根の味噌汁 豆腐の野菜あんかけ キャベツの和え物	お粥 大根の味噌汁 豆腐の野菜あんかけ キャベツの和え物	米 大根 玉葱 だし 味噌 豆腐 人参 ほうれん草 醤油 片栗粉 キャベツ 醤油	お粥 人参のスープ ツナと野菜の煮物 きゅうりサラダ	軟飯 人参のスープ ツナと野菜の煮物 きゅうりサラダ	米 人参 玉葱 塩 だし ツナ 大根 じゃが芋 塩 醤油 きゅうり 塩