



令和 2 年度 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
15	火	①10倍粥 ②人参 ③カレイ	①7倍粥 ②さつまいの豆乳スープ ③カレイのトマト煮	①5倍粥 ②さつまいの豆乳スープ ③カレイのトマト煮	①米 ②さつまい 人参 昆布だし 豆乳 塩 ③カレイ ブロッコリー 玉ねぎ トマト缶 昆布だし 三温糖 片栗粉	①食パン ②肉団子のスープ ③さつまいとりんごの煮物	①パン粥 ②肉団子のスープ ③さつまいとりんごの煮物	①食パン ②鶏ひき肉 玉ねぎ ブロッコリー 人参 昆布だし 塩 ③さつまい りんご 三温糖
14	水 火	①10倍粥 ②かぼちゃ ③しらす入り大根	①7倍粥 ②かぼちゃの味噌汁 ③しらすと野菜の煮物	①5倍粥 ②かぼちゃの味噌汁 ③しらすと野菜の煮物	①米 ②かぼちゃ 玉ねぎ 煮干だし 味噌 ③しらす 大根 人参 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①ミートソーススパゲティ ②かぼちゃのポタージュ	①ミートソーススパゲティ ②かぼちゃのポタージュ	①スパゲティ 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 三温糖 ケチャップ 片栗粉 ③かぼちゃ 牛乳 昆布だし 塩
17	木	①10倍粥 ②小松菜 ③豆腐	①7倍粥 ②かぶの味噌汁 ③豆腐のひき肉あんかけ	①5倍粥 ②かぶの味噌汁 ③豆腐のひき肉あんかけ	①米 ②かぶ 小松菜 煮干だし 味噌 ③豆腐 鶏ひき肉 白菜 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①ツナと人参の軟飯 ②白菜のスープ ③バナナヨーグルト	①ツナと人参のお粥 ②白菜のスープ ③バナナヨーグルト	①米 人参 ツナ缶 ②白菜 かぶ 昆布だし 塩 ③バナナ ヨーグルト
18	金	①10倍粥 ②かぼちゃ ③しらす入りキャベツ	①煮込みうどん ②しらすとキャベツの和え物	①煮込みうどん ②しらすとキャベツの和え物	①うどん かぼちゃ 玉ねぎ 人参 かつお・昆布だし 醤油 塩 ②しらす キャベツ 醤油	①7倍粥 ②かぼちゃのスープ ③カレイと野菜のケチャップ煮	①5倍粥 ②かぼちゃのスープ ③カレイと野菜のケチャップ煮	①米 ②かぼちゃ キャベツ 塩 かつお・昆布だし ③カレイ 人参 玉ねぎ かつお・昆布だし ケチャップ 三温糖 片栗粉
19	土	①10倍粥 ②大根 ③さつまい	①7倍粥 ②大根の味噌汁 ③さつまいのそぼろ煮	①5倍粥 ②大根の味噌汁 ③さつまいのそぼろ煮	①米 ②大根 小松菜 煮干だし 味噌 ③鶏ひき肉 さつまい 人参 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①食パン ②小松菜のスープ ③ツナと大根の煮物	①パン粥 ②小松菜のスープ ③ツナと大根の煮物	①食パン ②小松菜 玉ねぎ 昆布だし 塩 ③ツナ缶 大根 人参 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉
28	月	①10倍粥 ②じゃが芋 ③カレイ	①7倍粥 ②じゃが芋のスープ ③カレイと野菜のミルク煮	①5倍粥 ②じゃが芋のスープ ③カレイと野菜のミルク煮	①米 ②じゃが芋 玉ねぎ かつおだし 塩 ③カレイ 人参 キャベツ かつおだし 牛乳 塩	①あんかけうどん ②かぼちゃの煮物	①あんかけうどん ②かぼちゃの煮物	①うどん 鶏ひき肉 キャベツ 人参 かつおだし 醤油 塩 片栗粉 ②かぼちゃ かつおだし 三温糖 醤油
29	火	①10倍粥 ②ブロッコリー ③豆腐	①7倍粥 ②レタススープ ③ケチャップあんかけハンバーグ	①5倍粥 ②レタススープ ③ケチャップあんかけハンバーグ	①米 ②レタス 人参 昆布だし 塩 ③鶏ひき肉 玉ねぎ ブロッコリー ケチャップ 三温糖 片栗粉	①しらす粥 ②わかめのすまし汁 ③豆腐とじゃが芋の煮物	①しらす軟飯 ②わかめのすまし汁 ③豆腐とじゃが芋の煮物	①米 しらす ②わかめ 玉ねぎ 昆布だし 醤油 塩 ③豆腐 じゃが芋 人参 昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉
23	水	①10倍粥 ②かぼちゃ ③人参入りカレイ	①7倍粥 ②小松菜のスープ ③カレイと野菜の煮物	①5倍粥 ②小松菜のスープ ③カレイと野菜の煮物	①米 ②小松菜 大根 かつおだし 塩 ③カレイ 人参 かぼちゃ かつおだし 三温糖 醤油 三温糖	①7倍粥 ②じゃが芋の味噌汁 ③しらすと大根の煮物	①5倍粥 ②じゃが芋の味噌汁 ③しらすと大根の煮物	①米 ②じゃが芋 玉ねぎ 煮干だし 味噌 ③しらす 大根 小松菜 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉
24	木	①10倍粥 ②キャベツ ③豆腐	①ツナと人参の軟飯 ②キャベツの味噌汁 ③スティック野菜	①ツナと人参のお粥 ②キャベツの味噌汁 ③ゆで野菜	①米 ツナ缶 人参 ②キャベツ 玉ねぎ 豆腐 昆布だし 味噌 ③大根 きゅうり	①食パン ②野菜スープ ③肉団子のケチャップ煮	①パン粥 ②野菜スープ ③肉団子のケチャップ煮	①食パン ②人参 キャベツ 大根 昆布だし 塩 ③鶏ひき肉 玉ねぎ 昆布だし ケチャップ 三温糖 片栗粉
25	金	①10倍粥 ②しらす入り小松菜 ③さつまい	①7倍粥 ②小松菜のすまし汁 ③鮭と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②小松菜のすまし汁 ③鮭と野菜の味噌煮	①米 ②小松菜 人参 かつお・昆布だし 醤油 塩 ③鮭 さつまい 白菜 かつお・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉	①しらす軟飯 ②さつまいの味噌汁 ③大豆と野菜の煮物	①しらす粥 ②さつまいの味噌汁 ③大豆と野菜の煮物	①米 ②さつまい 白菜 かつお・昆布だし 味噌 ③大豆水 人参 小松菜 三温糖 かつお・昆布だし 醤油 片栗粉
26	土	①10倍粥 ②ほうれん草 ③豆腐	①7倍粥 ②ほうれん草の味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②ほうれん草の味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①米 ②ほうれん草 玉ねぎ 煮干だし 味噌 ③豆腐 人参 キャベツ 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②キャベツのすまし汁 ③ツナとかぼちゃの煮物	①5倍粥 ②キャベツのすまし汁 ③ツナとかぼちゃの煮物	①米 ②キャベツ 玉ねぎ 昆布だし 醤油 ③ツナ缶 かぼちゃ 人参 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉
30	水	①10倍粥 ②玉ねぎ ③豆腐	①納豆軟飯 ②お麩の味噌汁 ③ほうれん草と人参のおひたし	①納豆粥 ②お麩の味噌汁 ③ほうれん草と人参のおひたし	①米 納豆 ②麩 玉ねぎ 煮干だし 味噌 ③ほうれん草 人参 かつおだし 醤油	①7倍粥 ②ほうれん草のすまし汁 ③肉じゃが風	①5倍粥 ②ほうれん草のすまし汁 ③肉じゃが風	①米 ②ほうれん草 豆腐 かつおだし 醤油 塩 ③鶏ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ かつおだし 醤油 三温糖 片栗粉

※ 中期食、後期食 献立は同じですが、形態を変え提供します。