



令和 4 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	木	①10倍粥 ②人参 ③高野豆腐	①7倍粥 ②ほうれん草の味噌汁 ③高野豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②ほうれん草の味噌汁 ③高野豆腐と野菜の煮物	①米 ②ほうれん草 ジャが芋 煮干・昆布だし 味噌 ③高野豆腐 大根 人参 煮干・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①パン粥 ②肉団子のスープ ③粉ふき芋	①食パン ②肉団子のスープ ③粉ふき芋	①食パン 牛乳 ②鶏ひき肉 片栗粉 人参 ほうれん草 煮干・昆布だし 塩 ③じゃが芋
216	金	①10倍粥 ②さつまい芋 ③人参	①7倍粥 ②キャベツのすまし汁 ③さつまい芋の味噌煮	①5倍粥 ②キャベツのすまし汁 ③さつまい芋の味噌煮	①米 ②キャベツ もやし 昆布だし 醤油 ③鶏ひき肉 さつまい芋 人参 もやし 昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉	①パン粥 ②人参のスープ ③ツナとキャベツの煮物	①食パン ②人参のスープ ③ツナとキャベツの煮物	①食パン 牛乳 ②人参 もやし 昆布だし 塩 ③ツナ缶 キャベツ 人参 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉
317	土	①10倍粥 ②さつまい芋 ③大根	①7倍粥 ②大根の味噌汁 ③大豆の煮物	①5倍粥 ②大根の味噌汁 ③大豆の煮物	①米 ②大根 煮干・昆布だし 味噌 ③大豆 さつまい芋 人参 煮干・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②小松菜のすまし汁 ③高野豆腐と大根の味噌煮	①5倍粥 ②小松菜のすまし汁 ③高野豆腐と大根の味噌煮	①米 ②小松菜 玉ねぎ 煮干・昆布だし 醤油 ③高野豆腐 大根 人参 煮干・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉
522	月木	①10倍粥 ②さつまい芋 ③豆腐	①7倍粥 ②かぶの味噌汁 ③かじきの煮物	①5倍粥 ②かぶの味噌汁 ③かじきの煮物	①米 ②かぶ 煮干・昆布だし 味噌 ③かじき 人参 さつまい芋 煮干・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②さつまい芋のすまし汁 ③豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②さつまい芋のすまし汁 ③豆腐と野菜の煮物	①米 ②さつまい芋 煮干・昆布だし 醤油 ③豆腐 かぶ 人参 煮干・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉
620	火	①10倍粥 ②人参 ③しらす	①7倍粥 ②大根のすまし汁 ③しらすと野菜の味噌煮	①5倍粥 ②大根のすまし汁 ③しらすと野菜の味噌煮	①米 ②大根 煮干・昆布だし 醤油 ③しらす 冬瓜 人参 煮干・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉	①うどんのミートソース ②冬瓜のスープ ③温野菜	①うどんのミートソース ②冬瓜のスープ ③スティック野菜	①干しうどん 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 三温糖 ケチャップ 醤油 片栗粉 ②冬瓜 煮干・昆布だし 塩 ③大根 人参
721	水	①10倍粥 ②かぼちゃ ③しらす	①麩の煮込みうどん ②しらすと野菜の味噌煮	①麩の煮込みうどん ②しらすと野菜の味噌煮	①干しうどん わかめ 麩 かぼちゃ 玉ねぎ かつお・昆布だし 醤油 ②しらす キャベツ 人参 かつお・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉	①7倍粥 ②かぼちゃのスープ ③肉団子と野菜のケチャップ煮	①5倍粥 ②かぼちゃのスープ ③肉団子と野菜のケチャップ煮	①米 ②かぼちゃ かつお・昆布だし 塩 ③鶏ひき肉 片栗粉 キャベツ 人参 玉ねぎ かつお・昆布だし 三温糖 醤油 ケチャップ
8	木	①10倍粥 ②小松菜 ③豆腐	①7倍粥 ②白菜のすまし汁 ③豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②白菜のすまし汁 ③豆腐と野菜の煮物	①米 ②白菜 かつお・昆布だし 醤油 ②豆腐 人参 小松菜 かつお・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉	①7倍粥 ②さつまい芋の具だくさんスープ ③りんご煮	①5倍粥 ②さつまい芋の具だくさんスープ ③りんご煮	①米 ②鶏ひき肉 片栗粉 さつまい芋 小松菜 玉ねぎ かつお・昆布だし 塩 ③りんご 三温糖
930	金	①10倍粥 ②人参 ③じゃが芋	①7倍粥 ②ブロッコリーの豆乳スープ ③じゃが芋のそぼろ煮	①5倍粥 ②ブロッコリーの豆乳スープ ③じゃが芋のそぼろ煮	①米 ②ブロッコリー 玉ねぎ 昆布だし 豆乳 ③鶏ひき肉 じゃが芋 人参 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②ツナと野菜の煮物 ③バナナ	①5倍粥 ②ツナと野菜の煮物 ③バナナ	①米 ②ツナ缶 キャベツ 玉ねぎ 人参 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉 ③バナナ
1024	土	①10倍粥 ②かぼちゃ ③人参	①7倍粥 ②もやしの味噌汁 ③大豆と野菜の煮物	①5倍粥 ②もやしの味噌汁 ③大豆と野菜の煮物	①米 ②もやし 煮干・昆布だし 味噌 ③大豆 人参 かぼちゃ 煮干・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②人参のすまし汁 ③ツナとかぼちゃの味噌煮	①5倍粥 ②人参のすまし汁 ③ツナとかぼちゃの味噌煮	①米 ②人参 煮干・昆布だし 醤油 ③ツナ缶 かぼちゃ 人参 煮干・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉
1226	月	①10倍粥 ②さつまい芋 ③カレイ	①7倍粥 ②さつまい芋のスープ ③カレイと野菜の煮物	①5倍粥 ②さつまい芋のスープ ③カレイと野菜の煮物	①米 ②さつまい芋 人参 昆布だし 豆乳 塩 ③カレイ ブロッコリー 人参 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②ブロッコリーのすまし汁 ③鶏肉と野菜のトマト煮	①5倍粥 ②ブロッコリーのすまし汁 ③鶏肉と野菜のトマト煮	①米 ②ブロッコリー 昆布だし 醤油 ③鶏ひき肉 人参 玉ねぎ トマト缶 さつまい芋 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉
1327	火	①10倍粥 ②キャベツ ③じゃが芋	①7倍粥 ②じゃが芋の味噌汁 ③肉団子煮	①5倍粥 ②じゃが芋の味噌汁 ③肉団子煮	①米 ②じゃが芋 わかめ 玉ねぎ 煮干・昆布だし 味噌 ③鶏ひき肉 片栗粉 人参 キャベツ 煮干・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①わかめ入り煮込みうどん ②麩とじゃが芋の味噌煮	①わかめ入り煮込みうどん ②麩とじゃが芋の味噌煮	①干しうどん わかめ キャベツ 人参 煮干・昆布だし 醤油 ②麩 じゃが芋 キャベツ 煮干・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉
1428	水	①10倍粥 ②かぶ ③豆腐	①7倍粥 ②かぶの味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②かぶの味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①米 ②かぶ 煮干・昆布だし 味噌 ③豆腐 白菜 人参 小松菜 煮干・昆布だし 三温 糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②白菜のすまし汁 ③鶏肉と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②白菜のすまし汁 ③鶏肉と野菜の味噌煮	①米 ②白菜 小松菜 煮干・昆布だし 醤油 ③鶏ひき肉 かぶ 人参 白菜 煮干・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉
29	木	①10倍粥 ②じゃが芋 ③豆腐	①7倍粥 ②じゃが芋のすまし汁 ③豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②じゃが芋のすまし汁 ③豆腐と野菜の煮物	①米 ②じゃが芋 昆布だし 醤油 ③豆腐 人参 キャベツ 昆布だし 味噌 三温糖 片栗粉	①7倍粥 ②具だくさんスープ ③りんご煮	①5倍粥 ②具だくさんスープ ③りんご煮	①米 ②鶏ひき肉 片栗粉 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ 人参 昆布だし 塩 ③りんご 三温糖

離乳食 一回当たりの目安量			
	初期食	中期食	後期食
穀類（g）	つぶし粥、ペースト 状の野菜など、ひと さじから始める	7倍粥50～80	5倍粥80～ご飯80
野菜・果物（g）		20～30	40～50
魚・肉（g）		10～15	15～20
豆腐（g）		30～40	50～55

※ 中期食、後期食 献立は同じですが、形態を変え提供します。
※ 子どもの発達に応じて、片栗粉を使用する場合があります。