



9月 幼児食献立表

日	曜日	朝のおやつ	昼食	食材	フルーツ	おやつ	日	曜日	朝のおやつ	昼食	食材	フルーツ	おやつ
1	水	チョコウエハース	ご飯 きびなごのから揚げ クーブイリチー うどん汁	白米 きびなご 小麦粉 トマト 豚肉 切干大根 刻み昆布 こんにやく 人参 なら うどん ねぎ	りんご	トマトケーキ 牛乳 バター 砂糖 卵 トマト 牛乳 ホットケーキミックス	15	水	タンナファクルー	パン ミートボール ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	豚ミンチ 玉ねぎ 人参 パン粉 ブロッコリー 人参 ツナ缶 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ベーコン アサリ パセリ 豆乳	バナナ	鮭おにぎり 牛乳 白米 鮭
2	木	ヤクルト	ご飯 マーボーナス風 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁	白米 豚ミンチ ナス 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン じゃが芋 胡瓜 魚肉ソーセージ 卵 マヨネーズ 絹豆腐 えのき茸 ねぎ	バナナ	ボンデドーナツ 牛乳 卵 油 砂糖 きなこ ボンデQミックス	16	木	果汁	ご飯 魚フライねぎソース オクラのごま和え 豆腐のみそ汁	白米 白身魚 トマト オクラ 人参 ちくわ 木綿豆腐 白菜 ねぎ みそ	りんご	プリン クラッカー
3	金	果汁	ご飯 鮭のマリネ きんぴらごぼう ワカメのみそ汁	白米 玄米 ふりかけ 鮭 レタス 玉ねぎ トマト ごぼう 人参 ちくわ 小松菜 ワカメ 玉ねぎ みそ	オレンジ	チョコ蒸しパン 牛乳 ホットケーキミックス 豆乳 砂糖 チョコ	17	金	シークアーサーゼリー	ご飯 チキンのカレーライス 焼き ゴーヤーチャンプルー 春雨スープ	白米 鶏肉 粉チーズ ゴーヤー 玉ねぎ 人参 ツナ缶 卵 春雨 白菜 ねぎ	ヨーグルトあえ	もちもちどら焼き 牛乳 ホットケーキミックス 白玉粉 小倉あん
4	土	黒棒	豆腐そぼろ丼 小松菜の和え物 大根のみそ汁	白米 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 木綿豆腐 なら 小松菜 人参 ツナ缶 大根 油揚げ ねぎ みそ	パイナップル	コーンフレーク 牛乳 コーンフレーク レーズン	18	土	小魚	焼きそば 小松菜の和え物 豆腐のみそ汁	中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし なら 小松菜 コーン ツナ缶 絹豆腐 わかめ ねぎ みそ	バナナ	ミニドーナツ レーズン 牛乳
6	月	オレンジゼリー	ご飯 魚の西京焼き 筑前煮 アーサ汁	白米 白身魚 トマト 鶏肉 大根 人参 ごぼう 絹さや アーサ 絹豆腐 ねぎ	梨	ちんすこう りんご 牛乳	21	火	グレープゼリー	ご飯 魚のオランダ揚げ 切干大根の和え物 ゆし豆腐	白米 白身魚 天ぷら粉 トマト 切干大根 人参 ツナ缶 胡瓜 ゆし豆腐 ねぎ	オレンジ	ふかし芋 牛乳 さつま芋
7	火	ビスコ	ゆかり麦ご飯 サバのカレー揚げ もずく酢 豚汁	白米 押し麦 ゆかり サバ 小麦粉 トマト もずく 胡瓜 豚肉 大根 人参 ごぼう こんにやく ねぎ みそ	りんご	ちんびん 牛乳 小麦粉 黒糖 砂糖 油 ベーキングパウダー	22	水	ちんすこう	ミートスパゲティ チョレギサラダ 卵スープ	スパゲティ 合挽き肉 セロリ コーン 玉ねぎ レタス 胡瓜 カニ棒 卵 小松菜	りんご	じゃこ天おにぎり 牛乳 白米 シラス 天かす めんつゆ
8	水	クラッカー	かき玉ラーメン 小松菜の白和え ちくわの磯辺揚げ	ラーメン 卵 レタス カニ棒 ねぎ 小松菜 人参 ツナ缶 木綿豆腐 ちくわ 天ぷら粉 青のり	オレンジ	きのこおこわ お茶 白米 もち米 椎茸 しめじ 鶏肉 なら	24	金	せんべい	ご飯 豚カツ もやしのナポリタン ワカメのみそ汁	白米 豚肉 卵 小麦粉 パン粉 コーン もやし 玉ねぎ 人参 ピーマン ウインナー 粉チーズ ワカメ えのき茸 ねぎ みそ	グレープフルーツ	ジャムパン 牛乳 食パン バター いちごジャム
9	木	ビスケット	ご飯 鮭のオーロラソース焼 ひじき炒め ゆし豆腐	白米 鮭 マヨネーズ ブロッコリー ひじき 人参 豚肉 しらたき 油揚げ なら ゆし豆腐 ねぎ	バナナ	ココアブラウニー 牛乳 卵 砂糖 油 小麦粉 ココア	25	土	ひねり揚げ	ジュシー マカロニサラダ 鶏汁	白米 ツナ缶 人参 ひじき なら マカロニ 胡瓜 人参 みかん缶 マヨネーズ 鶏肉 大根 人参 こんにやく ねぎ	バナナ	ビスコ レーズン 牛乳
10	金	ひねり揚げ	ご飯 レバーのから揚げ かみかみあえ アーサ汁	白米 豚レバー ブロッコリー サキイカ 人参 胡瓜 キャベツ アーサ 絹豆腐 ねぎ	りんご	ハムチーズサンド 牛乳 食パン ハム チーズ マヨネーズ	27	月	チョコウエハース	ふりかけ麦ごはん 鶏肉の甘辛南蛮 春雨サラダ キャベツのみそ汁	白米 押し麦 ふりかけ 鶏肉 ゆで卵 玉ねぎ マヨネーズ 春雨 胡瓜 人参 ハム キャベツ 油揚げ ねぎ みそ	オレンジ	ヨーグルトあえ ビスケット ヨーグルト バナナ パイン缶
11	土	はちや棒	カレーピラフ ツナサラダ コーンスープ	白米 ウインナー ピーマン 人参 コーン キャベツ ツナ缶 胡瓜 人参 クリームコーン 玉ねぎ パセリ	パイナップル	せんべい チーズ 牛乳	28	火	ドリンク ヨーグルト	 お弁当会 & お誕生会 			
13	月	小魚	ご飯 納豆みそ 肉じゃが 胡瓜のおかかあえ 豆腐のすまし汁	白米 納豆 みそ 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しらたき グリンピース 胡瓜 糸かつお 絹豆腐 ほうれん草	オレンジ	さつま芋ドーナツ 牛乳 さつま芋 卵 砂糖 小麦粉 バター 油 ベーキングパウダー	29	水	はちや棒	ソーキそば 小松菜の和え物 金時豆の甘煮	沖縄そば ソーキ かまぼこ ねぎ 小松菜 人参 わかめ ツナ缶 金時豆	パイナップル	みそおにぎり 小魚 白米 みそ ツナ缶
14	火	かりんとう	ご飯 チンジャオロース 南瓜サラダ 冬瓜のみそ汁	白米 豚肉 人参 もやし ピーマン 南瓜 卵 レーズン チーズ マヨネーズ 冬瓜 人参 小松菜 みそ	バナナ	アイスクリーム ビスケット	30	木	ヤクルト	ポークカレー キャベツサラダ ワカメスープ	白米 豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 コーン ブロッコリー キャベツ ツナ缶 かいわれ 人参 ワカメ 玉ねぎ	梨	くずもち 牛乳 芋くず 黒糖 砂糖 きなこ



※ 20日(月)は敬老の日でお休みです。
 ※ 23日(木)は秋分の日でお休みです。
 ※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします





9月 離乳食 献立表



令和3年

西原白百合保育園

日曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	おやつ (3回食より開始)	日曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	おやつ (3回食より開始)
1 水	初期	つぶし粥 魚のトマトすり流し 南瓜マッシュ すましスープ 果汁	南瓜おじゃ オニオンスープ	15 水	初期	つぶし粥 野菜ペースト ブロッコリーサラダマッシュ 野菜スープ 果汁	鮭おじゃ 野菜スープ
	中期	全粥 魚のトマトつぶし煮 つぶし南瓜煮 うどん汁 果物			中期	全粥 ささみのつぶし煮 つぶしブロッコリーサラダ 野菜スープ 果物	
	後期	軟飯 魚のトマト煮 南瓜の煮物 うどん汁 果物			後期	軟飯 ささみの煮物 ブロッコリーサラダ 野菜スープ 果物	
2 木	初期	つぶし粥 野菜煮 ポテトサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	おじゃ 野菜スープ	16 木	初期	つぶし粥 魚のすり流し 人参ペースト 白菜スープ 果汁	さつま芋おじゃ オニオンスープ
	中期	全粥 鶏肉のつぶし野菜煮 つぶしポテトサラダ 豆腐のすまし汁 果物			中期	全粥 魚のつぶし野菜煮 つぶし和え物 白菜のみそ汁 果物	
	後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 果物			後期	軟飯 魚の野菜煮 オクラの和え物 白菜のみそ汁 果物	
3 金	初期	つぶし粥 魚と野菜のつぶし煮 人参ペースト オニオンスープ 果汁	トマトおじゃ 小松菜スープ	17 金	初期	つぶし粥 魚のすり流し 野菜マッシュ 白菜スープ 果汁	じゃが芋 おやき
	中期	全粥 鮭の野菜つぶし煮 つぶし人参 オニオンスープ 果物			中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶし豆腐 白菜スープ ヨーグルトあえ	
	後期	軟飯 鮭の野菜煮 人参きんぴら ワカメのみそ汁 果物			後期	軟飯 鶏肉の煮物 いら豆腐 白菜スープ ヨーグルトあえ	
4 土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 小松菜あえマッシュ 大根スープ 果汁	ささみおじゃ 豆腐のすまし汁	18 土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 小松菜あえマッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	おじゃ 小松菜スープ
	中期	全粥 ササミと豆腐のつぶし煮 小松菜のつぶしあえ 大根のみそ汁 果物			中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶし小松菜あえ 豆腐のみそ汁 果物	
	後期	軟飯 ササミと豆腐の煮物 小松菜の和え物 大根のみそ汁 果物			後期	軟飯 鶏肉の煮物 小松菜あえ 豆腐のみそ汁 果物	
6 月	初期	つぶし粥 魚のすり流し 野菜ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	トマトおじゃ 大根スープ	21 火	初期	つぶし粥 魚のミルクすり流し 和え物マッシュ すましスープ 果汁	さつま芋 おやき
	中期	全粥 魚のつぶしトマト煮 つぶし筑前煮 豆腐のすまし汁 果物			中期	全粥 魚のつぶしミルク煮 つぶし和え物 ゆし豆腐 果物	
	後期	軟飯 魚のトマト煮 筑前煮 豆腐のすまし汁 果物			後期	軟飯 魚のミルク煮 和え物 ゆし豆腐 果物	
7 火	初期	つぶし粥 魚とトマトのつぶし煮 豆腐のすり流し 大根スープ 果汁	おじゃ 豆腐のすまし汁	22 水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜ペースト 小松菜スープ 果汁	南瓜おじゃ 鶏スープ
	中期	全粥 魚のトマトつぶし煮 煮奴 大根のみそ汁 果物			中期	全粥 鶏肉のトマトつぶし煮 つぶし南瓜煮 小松菜スープ 果物	
	後期	軟飯 魚のトマト煮 煮奴 大根のみそ汁 果物			後期	軟飯 鶏肉のトマト煮 南瓜の煮物 小松菜スープ 果物	
8 水	初期	つぶし粥 魚のすり流し汁 小松菜マッシュ すましスープ 果汁	おじゃ レタススープ	24 金	初期	つぶし粥 さつま芋ペースト 野菜ペースト オニオンスープ 果汁	さつま芋おじゃ 野菜スープ
	中期	全粥 魚のつぶし煮 小松菜のつぶし白和え ソーメン汁 果物			中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶし野菜煮 オニオンスープ 果物	
	後期	軟飯 魚の煮つけ 小松菜の白和え ソーメン汁 果物			後期	軟飯 鶏肉の煮物 野菜煮 ワカメのみそ汁 果物	
9 木	初期	つぶし粥 白身魚のすり流し 人参ペースト すましスープ 果汁	さつま芋 おやき	25 土	初期	つぶし粥 魚のすり流し ポテトサラダマッシュ 野菜スープ 果汁	おじゃ じゃが芋スープ
	中期	全粥 鮭のつぶし野菜煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐 果物			中期	全粥 魚のつぶし野菜煮 ポテトサラダ 鶏汁 果物	
	後期	軟飯 鮭の野菜煮 人参炒め煮 ゆし豆腐 果物			後期	軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ 鶏汁 果物	
10 金	初期	つぶし粥 魚のすり流し 和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	小倉 パンケーキ	27 月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜サラダマッシュ キャベツスープ 果汁	煮込みうどん
	中期	全粥 魚のつぶし野菜煮 つぶし和え物 豆腐のすまし汁 果物			中期	全粥 鶏肉のつぶし野菜煮 南瓜サラダ キャベツのみそ汁 果物	
	後期	軟飯 魚の野菜煮 和え物 豆腐のすまし汁 果物			後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜サラダ キャベツのみそ汁 果物	
11 土	初期	つぶし粥 野菜ペースト サラダマッシュ オニオンスープ 果汁	おじゃ キャベツスープ	28 火	 お弁当会 & お誕生会 		
	中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 ツナサラダマッシュ コーンスープ 果物					
	後期	軟飯 鶏肉の煮物 ツナサラダ コーンスープ 果物					
13 月	初期	つぶし煮 じゃが芋煮マッシュ 人参ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	おじゃ じゃが芋みそ汁	29 水	初期	つぶし粥 南瓜ペースト 和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	にゅうめん
	中期	全粥 つぶし肉じゃが 胡瓜のおろしあえ 豆腐のすまし汁 果物			中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶし和え物 豆腐のすまし汁 果物	
	後期	納豆軟飯 肉じゃが 胡瓜の和え物 豆腐のすまし汁 果物			後期	軟飯 鶏肉の煮物 和え物 豆腐のすまし汁 果物	
14 火	初期	つぶし粥 野菜煮 南瓜サラダマッシュ 冬瓜スープ 果汁	おじゃ パンプキンスープ	30 木	初期	つぶし粥 野菜ペースト つぶしキャベツサラダ オニオンスープ 果汁	にゅうめん
	中期	全粥 鶏肉のつぶし野菜煮 つぶし南瓜サラダ 冬瓜のみそ汁 果物			中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 つぶしキャベツサラダ オニオンスープ 果物	
	後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜サラダ 冬瓜のみそ汁 果物			後期	軟飯 ささみと野菜煮 キャベツサラダ ワカメスープ 果物	



※ 20日(月)は敬老の日でお休みです。

※ 23日(木)は秋分の日でお休みです。

※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。

