

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	火	ミニドーナツ	ふりかけ玄米ご飯 魚の天ぷら クープイリチー ソーメン汁	白米 玄米 ふりかけ 白身魚 卵 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 ソーメン ねぎ	りんご	ぜんざい せんべい 金時豆 押し麦 黒糖 砂糖	15	火	ビスコ	ご飯 きびなごのから揚げ 豚ばら大根 なめこ汁	白米 きびなご 小麦粉 トマト 豚バラ肉 大根 人参 グリンピース なめこ 絹豆腐 ねぎ みそ	オレンジ	ココアブラウニー 牛乳 卵 砂糖 油 小麦粉 ココア	
2	水	はちや棒	お弁当会					16	水	せんべい	パン ハンバーグ ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	パン 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 パン粉 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ 人参 ベーコン アサリ パセリ	バナナ	鮭おにぎり 牛乳 白米 鮭
3	木	果汁	ご飯 サバの竜田揚げ きんぴらごぼう 冬瓜のみそ汁	白米 玄米 ふりかけ サバ トマト ごぼう 人参 ツキアゲ 小松菜 冬瓜 しめじ ねぎ みそ	オレンジ	バナナホットケーキ 牛乳 ホットケーキミックス 卵 牛乳 砂糖 バナナ バター メープルシロップ	17	木	チョコウエハース	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 片栗粉 ブロッコリー サキイカ 人参 胡瓜 キヤベツ アーサ 絹豆腐 ねぎ	オレンジ	小倉蒸しパン 牛乳 卵 砂糖 バター ホットケーキミックス 小倉あん	
4	金	チョコウエハース	ご飯 マーボーナス風 スパサラダ 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 サラスパ 胡瓜 ハム コーン マヨネーズ 絹豆腐 えのき茸 ねぎ	ヨーグルト あえ	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	18	金	小魚	ご飯 照り焼きチキン ピーマンとちくわのきんぴら 春雨スープ	白米 鶏肉 トマト ピーマン 人参 ちくわ 春雨 白菜 ねぎ	ヨーグルト あえ	アイスクリーム ビスケット	
5	土	小魚	豆腐そぼろ丼 小松菜の和え物 キャベツのみそ汁	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 キャベツ 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	19	土	かりんとう	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	
7	月	オレンジゼリー	豚肉とナスのカレー 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 ナス 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	23	水	はちや棒	きのこスパゲティ チョコレギサラダ オニオンスープ	スパゲティ 合挽き肉 椎茸 しめじ 玉ねぎ ピーマン レタス 胡瓜 カニ棒 玉ねぎ 小松菜	りんご	しらすおにぎり 枝豆 白米 しらす 天かす 白ごま めんつゆ ごま油	
8	火	ヤクルト	ゆかり麦ご飯 秋刀魚のカレー揚げ パパイヤイリチー 冬瓜のみそ汁	白米 押し麦 ゆかり 秋刀魚 小麦粉 トマト パパイヤ 人参 ツナ缶 木綿豆腐 冬瓜 小松菜 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	24	木	ヤクルト	ご飯 チンジャオロース 南瓜サラダ アーサ汁	白米 玄米 ふりかけ 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 アーサ えのき ねぎ	バナナ	パースディケーキ 野菜ジュース	
9	水	クラッカー	白湯ラーメン 小松菜の白和え ごぼう唐揚げ	ラーメン 卵 ナルト ねぎ 豆乳 小松菜 人参 ツナ缶 木綿豆腐 ごぼう 片栗粉 小麦粉 揚げ油	オレンジ	しらすわかめおにぎり ちくわ炒め 白米 シラス ワカメ ちくわ ごま油	25	金	グレープゼリー	ご飯 魚の西京焼き 筑前煮 かき玉汁	白米 白身魚 トマト 鶏肉 大根 人参 ごぼう 絹さや 卵 ほうれん草	梨	ジャムパン 牛乳 食パン バター いちごジャム	
10	木	プリン	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	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	26	土	クラッカー	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	りんご	セサミビスケット チーズ 牛乳	
11	金	飲むヨーグルト	ご飯 豚カツ ゴーヤーチャンプルー 白菜のみそ汁	白米 豚肉 卵 小麦粉 パン粉 コーン ゴーヤー 玉ねぎ 人参 ツナ缶 木綿豆腐 白菜 しめじ ねぎ みそ	りんご	hamチーズサンド 牛乳 食パン ham チーズ マヨネーズ	28	月	黒棒	麦ごはん 鶏唐揚げ 冬瓜の煮物 白菜のみそ汁	白米 押し麦 鶏肉 ブロッコリー 冬瓜 ツナ缶 グリンピース 白菜 油揚げ ねぎ みそ	オレンジ	ヨーグルトパフェ 鉄分ウエハース ヨーグルト みかん缶 パイン缶	
12	土	ミニドーナツ	ジュシー 春雨サラダ 鶏汁	白米 ツナ缶 人参 にあ 春雨 胡瓜 ハム 鶏肉 大根 人参 こんにやく ねぎ	パイナップル	ビスコ チーズ 牛乳	29	火	シークアーサーゼリー	炊き込みご飯 鯖の煮つけ ポテトフライ ゆし豆腐	白米 鯖 大根 小松菜 フライドポテト ゆし豆腐 ねぎ	りんご	黒ゴマサンド 牛乳 食パン 黒ゴマペースト	
14	月	ヨーグルト	納豆ご飯 はんぺんチーズフライ もずく酢 イナムドゥチ	白米 納豆 はんぺん チーズ 卵 小麦粉 パン粉 もずく 胡瓜 かまぼこ 椎茸 こんにやく 豚肉 みそ	ピーチ缶	ふかし芋 牛乳 さつま芋	30	水	タンナフアクルー	三枚肉そば 小松菜の和え物 金時豆の甘煮	沖縄そば 三枚肉 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	
										<p>※ 21日(月)は敬老の日でお休みです。 ※ 22日(火)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</p>				



9月 離乳食献立表

令和2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	火	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		15	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し 大根ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	
		中期	全粥 魚のトマトつぶし煮 つぶし南瓜煮 ソーメン汁 果物	ふかし芋			中期	全粥 魚のつぶしトマト煮 大根のつぶし煮 豆腐のみそ汁 果物	にゅうめん
		後期	軟飯 魚のトマト煮 南瓜の煮物 ソーメン汁 果物	ふかし芋			後期	軟飯 魚のトマト煮 大根の煮物 豆腐のみそ汁 果物	にゅうめん
2	水	お弁当会			16	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	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶしブロッコリーサラダ 野菜スープ 果物				中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶしブロッコリーサラダ 野菜スープ 果物	おじや
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 ブロッコリーサラダ 野菜スープ 果物				後期	軟飯 鶏肉の煮物 ブロッコリーサラダ 野菜スープ 果物	おじや
3	木	初期	つぶし粥 魚とトマトのつぶし煮 人参ペースト 冬瓜スープ 果物		17	木	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	
		中期	全粥 魚のトマトつぶし煮 つぶし人参 冬瓜のみそ汁 果物	煮込うどん			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	バナナ
		後期	軟飯 魚のトマト煮 人参きんぴら 冬瓜のみそ汁 果物	煮込うどん			後期	軟飯 魚の野菜煮 和え物 豆腐のすまし汁 果物	バナナパンケーキ
4	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁		18	金	初期	つぶし粥 魚のトマトペースト 野菜マッシュ 白菜スープ 果汁	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 ヨーグルトあえ	トマトパンケーキ			中期	全粥 鶏肉のトマトつぶし煮 つぶし野菜煮 白菜スープ ヨーグルトあえ	ヨーグルトあえ
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 ヨーグルトあえ	トマトパンケーキ			後期	軟飯 鶏肉のトマト煮 野菜煮 白菜スープ ヨーグルトあえ	ヨーグルトあえ
5	土	初期	つぶし粥 豆腐のつぶし煮 小松菜あえマッシュ キャベツスープ 果汁		19	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	
		中期	全粥 ささみと豆腐のつぶし煮 つぶし小松菜あえ キャベツのみそ汁 果物	南瓜かゆ			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	ふかし芋
		後期	軟飯 ささみと豆腐の煮物 小松菜の和え物 キャベツのみそ汁 果物	南瓜かゆ			後期	軟飯 鶏肉の煮物 小松菜あえ 豆腐のみそ汁 果物	ふかし芋
7	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト つぶしキャベツサラダ 果汁		23	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜ペースト オニオンスープ 果汁	
		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 果物	じゃが芋マッシュ			中期	全粥 鶏肉のトマトつぶし煮 つぶしサラダ オニオンスープ 果物	おじや
		後期	軟飯 ささみと野菜煮 キャベツサラダ オニオンスープ 果物	南瓜おやき			後期	軟飯 鶏肉のトマト煮 サラダ オニオンスープ 果物	おじや
8	火	初期	つぶし粥 魚のトマトすり流し 人参ペースト 冬瓜スープ 果汁		24	木	初期	つぶし粥 野菜煮 南瓜サラダマッシュ オニオンスープ 果汁	
		中期	全粥 魚のつぶしトマト煮 つぶし豆腐 冬瓜のみそ汁 果物	ヨーグルトあえ			中期	全粥 鶏肉のつぶし野菜煮 つぶし南瓜サラダ オニオンスープ 果物	バナナ
		後期	軟飯 魚のトマト煮 いら豆腐 冬瓜のみそ汁 果物	ヨーグルトあえ			後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜サラダ オニオンスープ 果物	バナナパンケーキ
9	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		25	金	初期	つぶし粥 魚のすり流し 野菜ペースト ほうれん草スープ 果汁	
		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	おじや			中期	全粥 魚のつぶしトマト煮 つぶし筑前煮 ほうれん草のみそ汁 果物	パンかゆ
		後期	軟飯 魚の煮つけ 小松菜の白和え ソーメン汁 果物	しらすわかめおにぎり			後期	軟飯 魚のトマト煮 筑前煮 ほうれん草のみそ汁 果物	チーズパン
10	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		26	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	
		中期	全粥 鮭のつぶし野菜煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐 果物	さつま芋粥			中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 ツナサラダマッシュ オニオンスープ 果物	おじや
		後期	軟飯 鮭の野菜煮 人参炒め煮 ゆし豆腐 果物	さつま芋粥			後期	軟飯 鶏肉の煮物 ツナサラダ オニオンスープ 果物	おじや
11	金	初期	つぶし粥 魚のすり流し 野菜ペースト 白菜スープ 果汁		28	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 冬瓜スープ 白菜スープ 果汁	
		中期	全粥 鶏肉のトマトつぶし煮 つぶし豆腐 白菜のみそ汁 果物	パンかゆ			中期	全粥 鶏肉のつぶし野菜煮 冬瓜のつぶし煮 白菜のみそ汁 果物	ヨーグルトあえ
		後期	軟飯 鶏肉のトマト煮 いら豆腐 白菜のみそ汁 果物	チーズパン			後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 冬瓜の煮物 白菜のみそ汁 果物	ヨーグルトあえ
12	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		29	火	初期	つぶし人参粥 魚のすり流し 南瓜ペースト すましスープ 果汁	
		中期	全粥 魚のつぶし野菜煮 ポテトサラダ 鶏汁 果物	おじや			中期	ジュシー 魚のつぶし野菜煮 南瓜煮物 ゆし豆腐 果物	パンかゆ
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ 鶏汁 果物	おじや			後期	ジュシー 魚の野菜煮 南瓜煮物 ゆし豆腐 果物	ジャムパン
14	月	初期	つぶし煮 魚のすり流し 南瓜ペースト 大根スープ 果汁		30	水	初期	つぶし粥 南瓜ペースト 和え物マッシュ オニオンスープ 果汁	
		中期	全粥 魚のトマトつぶし煮 つぶし南瓜煮 大根スープ 果物	ふかし芋			中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶし和え物 オニオンスープ 果物	おじや
		後期	納豆軟飯 魚のミルク煮 南瓜の煮物 大根のみそ汁 果物	ふかし芋			後期	軟飯 鶏肉の煮物 和え物 オニオンスープ 果物	おじや



※ 21日(月)は敬老の日でお休みです。
 ※ 22日(火)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。

