

2019年度 9月

離乳食献立表

		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
日	曜	10倍粥・ミルク	7倍粥・ミルク	5倍粥・小魚	軟飯・小魚
2	月	じゃが芋ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみと玉ねぎのすりつぶし じゃが芋すりつぶし 煮干しと野菜スープ	高野豆腐そぼろ煮 人参スティック もやしの味噌汁(油揚げ抜き)	高野豆腐そぼろ煮 人参スティック もやしの味噌汁
3	火	豆腐ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	豆腐のすりつぶし 人参・じゃが芋すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮つけ ひじき入り柔らかスパゲティサラダ 豆腐とチンゲン菜のスープ	鮭のマヨネーズ焼き ひじき入りスパゲティサラダ 豆腐とチンゲン菜のスープ
4	水	キャベツペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみと玉ねぎのすりつぶし キャベツとじゃが芋のすりつぶし 煮干しと野菜スープ	豚肉・人参・キャベツ・もやしの柔らかか煮 人参スティック じゃが芋と玉ねぎの味噌汁(油揚げ抜き)	冷しゃぶサラダ 人参スティック じゃが芋と玉ねぎの味噌汁
5	木	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみと人参のすりつぶし キャベツとじゃが芋のすりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・人参・じゃが芋・三度豆柔らかか煮 じゃが芋スティック そうめんのすまし汁(干し椎茸抜き)	筑前煮(こんにやく・干し椎茸抜き) じゃが芋スティック そうめんのすまし汁(干し椎茸抜き)
6	金	小松菜ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみと人参のすりつぶし 小松菜すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚肉・なす・人参のうすくず煮 小松菜柔らかか煮 春雨サラダ(ハム抜き)	どうがめ汁(生姜抜き) 小松菜柔らかか煮 春雨サラダ(ハム抜き)
9	月	キャベツペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみとキャベツのすりつぶし じゃが芋すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	トマトとツナの柔らかかスパゲティ(にんにく・生姜抜き) じゃが芋スティック ささみ入り野菜スープ	トマトとツナのスパゲティ(にんにく・生姜抜き) じゃが芋スティック 野菜スープ
10	火	人参ペースト さつま芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみと玉ねぎのすりつぶし さつま芋すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎ・人参柔らかか煮 さつま芋スティック もやし・玉ねぎ・人参スープ	チキンピラフ さつま芋スティック わかめスープ
11	水	キャベツペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツのすりつぶし じゃが芋すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・キャベツ・人参の柔らかか煮 じゃが芋スティック 麩のすまし汁	鶏の照り焼 春雨酢の物 麩のすまし汁
12	木	大根ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚すりつぶし 大根と人参のすりつぶし 煮干しと野菜スープ	白身魚の煮つけ ツナ・じゃが芋・人参・玉ねぎ煮 大根の味噌汁	焼きししゃも おから炒り煮(こんにやく・ちくわ抜き) 大根となめこの味噌汁
13	金	じゃが芋ペースト キャベツペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみとじゃが芋のすりつぶし キャベツ・人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・じゃが芋・人参・玉ねぎスープ 人参スティック キャベツ・人参柔らかか煮	あっさりポークカレー 人参スティック ミックスサラダ
17	火	じゃが芋ペースト キャベツペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみとじゃが芋のすりつぶし キャベツ・人参すりつぶし 煮干しと野菜スープ	鶏じゃが(こんにやく抜き) 人参スティック キャベツとしめじの味噌汁	鶏じゃが(こんにやく抜き) 人参スティック キャベツとしめじの味噌汁
18	水	かぼちゃペースト キャベツペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚すりつぶし かぼちゃすりつぶし・キャベツすりつぶし 煮干しと野菜スープ	白身魚の煮つけ キャベツ・人参・もやし納豆とえじゃが芋スティック かぼちゃの味噌汁	鯖の煮つけ ねばねば和え・じゃが芋スティック かぼちゃの味噌汁
19	木	人参ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・じゃが芋のすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚ミンチ・ナス・玉ねぎの味噌煮 人参スティック トマトと玉ねぎのスープ	麻婆ナス(にんにく・生姜抜き) 人参スティック トマトと卵のスープ
20	金	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし キャベツすりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚肉・キャベツ・人参・玉ねぎのスープ煮 人参スティック ツナ・じゃが芋・玉ねぎ炒め煮	栄養汁 人参スティック ジャーマンポテト
24	火	人参ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし ほうれん草すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	牛肉・ほうれん草・人参・春雨・ピーマンの炒め煮 人参スティック コーンクリーム玉ねぎ・チンゲン菜のスープ	チャプチェ(にんにく抜き) 人参スティック 中華風コーンスープ
25	水	豆腐ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	豆腐すりつぶし 人参・じゃが芋すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	五目豆腐(干し椎茸・生姜抜き) 人参スティック 玉ねぎ・椎茸スープ	五目豆腐(干し椎茸・生姜抜き) 人参スティック かきたま汁(蒲鉾抜き)
26	木	さつま芋ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚すりつぶし キャベツ・人参すりつぶし・さつま芋すりつぶし 煮干しと野菜スープ	白身魚の煮つけ ささみ・きゅうり・人参・キャベツの柔らかか煮 さつま芋と玉ねぎの味噌汁	鮭の塩焼き ささみの梅肉和え さつま芋とごぼうの味噌汁
27	金	じゃが芋ペースト キャベツペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参・じゃが芋すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・じゃが芋・人参・玉ねぎスープ キャベツ・人参・マカロニ柔らかか煮	あっさりチキンカレー マカロニサラダ
30	月	豆腐ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	豆腐すりつぶし じゃが芋と人参のすりつぶし 煮干しと野菜スープ	豚肉と玉ねぎの柔らかか煮 じゃが芋スティック えのきと豆腐の味噌汁	豚肉と玉ねぎの炒め物 じゃが芋スティック えのきと豆腐の味噌汁

☆月齢は目安です。お子様の離乳食の進み具合に合わせて担任とご相談下さい

☆献立は、予定ですので一部変更することがあります。

☆初期食・中期食の野菜スープは離乳食で使用した野菜を茹でたスープを使用しています。