

9月 離乳食献立表

ゆりのこ保育園

日付	曜日	9～11カ月頃(後期)	
		午前食	午後おやつ
1	月	鶏あんかけ丼 青のりポテトのおやき 野菜スープ	ホットケーキ 野菜スープ フルーツ
2	火	パン 野菜のポタージュ 鮭と野菜のコーンクリーム煮 野菜の煮物	鶏雑炊 フルーツ
3	水	おかゆ お吸い物 ささみと野菜の味噌煮 野菜の煮物	きなこ蒸しパン 野菜スープ フルーツ
4	木	煮込みうどん しらすと野菜の煮物 野菜の煮物	さつまいもおやき お吸い物 フルーツ
5	金	おかゆ 味噌汁 豆腐ハンバーグ 野菜の煮物	ホットケーキ 野菜スープ フルーツ
6	土	鮭のおかゆ 野菜の煮物 お吸い物	にゅうめん フルーツ
8	月	おかゆ 味噌汁 肉団子のあんかけ 野菜の煮物	ホットケーキ 野菜スープ フルーツ
9	火	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物 野菜スティック	五平餅風 お吸い物 フルーツ
10	水	パン 野菜スープ 鮭と野菜のクリーム煮 野菜の煮物	ツナ雑炊 フルーツ
11	木	ハヤシライス風 野菜スープ マッシュかぼちゃのサラダ	バナナパンケーキ 野菜スープ フルーツ
12	金	おかゆ 具沢山味噌汁 焼き魚 野菜の煮物	にゅうめん フルーツヨーグルト
13	土	パン 野菜スープ 煮込みハンバーグ 茹でブロッコリー	さつまいものおやき 野菜スープ フルーツ
16	火	かぼちゃパン ミネストローネ ささみと野菜の煮物 さつまいもの甘煮	鮭雑炊 フルーツ

17	水	洋風雑炊 ひき肉と野菜の煮物 にんじんのグラッセ	ホットケーキ 野菜スープ フルーツ
18	木	煮込みうどん 白身魚と野菜の煮物 野菜スティック	いももち お吸い物 フルーツ
19	金	おかゆ 味噌汁 鶏つくねのあんかけ 野菜のおかか煮	きなこマカロニ 野菜スープ フルーツ
20	土	味噌野菜丼 野菜のそぼろ煮 お吸い物	かぼちゃ蒸しパン 野菜スープ フルーツ
22	月	おかゆ 味噌汁 鮭と野菜の煮物 野菜の煮物	コーン蒸しパン 野菜スープ フルーツ
24	水	パン 野菜スープ ささみと野菜の煮物 マッシュポテトのサラダ	鮭雑炊 フルーツ
25	木	三色丼 野菜の煮物 お吸い物	ホットケーキ かぼちゃのポタージュ フルーツ
26	金	鮭のスパゲッティー 野菜スティック 野菜スープ	さつまいものおやき 野菜スープ フルーツ
27	土	鶏あんかけ丼 野菜の味噌煮 お吸い物	にゅうめん フルーツ
29	月	おかゆ 味噌汁 豆腐ハンバーグ 野菜の煮物	スイートポテト にんじんのポタージュ フルーツ
30	火	パン 野菜スープ ツナと野菜の味噌煮 野菜の煮物	じゃがいものおやき 野菜スープ フルーツ

★完了期 通常食のとりわけて調理致します、味付けは薄く固さは柔らかめにしています。

おやつ分量については通常食（乳児分量）の8割を目安としています。

献立は離乳食献立ではなく、通常の献立表をごらんください。

★離乳食の始まりや移行期などに個別に配慮して内容を変更することがあります。



9月

日 曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ	おやつの使用材料
			午後おやつ	
1 月	備蓄用カレー 青のりローストポテト 温野菜（オーロラソース） ポトフ フルーツ	□たまねぎ □トマトペースト □ガーリックペースト △油 △じゃがいも □あおのり △油 □にんじん □ブロッコリー □トマトケチャップ △マヨドレ □キャベツ □たまねぎ □にんじん □かぶ ○ウインナーソーセージ □バナナ	麦茶	△せんべい
			せんべい	
2 火	丸パン 鮭のコーンクリーム焼 トマトのオニオンマリネ 野菜スープ フルーツ	△丸パン ○さけ □クリームコーン缶 ○パルメザンチーズ △マヨドレ □トマト □きゅうり □たまねぎ □黄ピーマン □赤ピーマン △三温糖 △オリーブ油 ○ベーコン □万能ねぎ □切干しだいこん □たまねぎ □みかん缶	牛乳	○牛乳 △クラッカー ○クリームチーズ □いちごジャム
			クッキー	
3 水	ご飯 チキンカツ（ごま味噌ダレ） 白菜の塩昆布和え すまし汁 フルーツ	△精白米 ○若鶏もも皮なし △薄力粉 △パン粉 △油 ○みそ △三温糖 △すりごま □はくさい □もやし □にんじん △ごま油 □えのきたけ □ほうれんそう △焼きふ □かつお節 □こんぶ □パイン缶	麦茶	△せんべい
			せんべい	
4 木	塩ラーメン 卵焼きのだしあんかけ ブロッコリー フルーツ	△中華めん △ごま油 ○焼き豚 □長ねぎ □ほうれんそう □コーン缶 □カットわかめ ○なると ○鶏卵 △油 ○かにかまぼこ □にんじん □長ねぎ □さやいんげん □乾しいたけ □乾ひじき △片栗粉 ○かつお節 □こんぶ □ブロッコリー □白桃缶	麦茶	△クッキー
			クッキー	
5 金	枝豆ゆかりご飯 豆腐ハンバーグ 大根じゃこサラダ 味噌汁 フルーツ	△精白米 □冷凍えだまめ ○ぶたひき肉 ○木綿豆腐 □たまねぎ □にんじん △パン粉 □ぶなしめじ □えのきたけ △三温糖 ○かつお節 □こんぶ △片栗粉 □だいこん □にんじん □きゅうり □みずな ○じゃこ △いりごま □梅びしお △油 □にら □たまねぎ ○油揚げ ○かつお節 □こんぶ ○みそ □オレンジ	麦茶	△せんべい
			せんべい	
6 土	五目チャーハン もやしの磯和え 中華スープ いちごヨーグルト（市販）	△精白米 ○焼き豚 □万能ねぎ □にんじん □ピーマン □コーン缶 △ごま油 □もやし □にんじん □きゅうり □きざみのり ○生揚げ □わかめ □こまつな ○いちごヨーグルト（市販）	麦茶	△クッキー
			クッキー	
			牛乳	○牛乳 △寒天ゼリー（オレンジ） △クラッカー
			オレンジゼリー クラッカー	

○：赤（血や筋肉を作る） △：黄（熱や力のもとになる） □：緑（体の調子を整える）

9月

日 曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
8 月	ご飯 鶏肉の野菜甘酢あんかけ	△精白米 ○若鶏もも皮なし △薄力粉 □たまねぎ □にんじん □ピーマン △三温糖 △片栗粉 △ごま油	麦茶 クッキー	△クッキー
	五目ひじき	□乾ひじき ○大豆水煮 □にんじん ○さつま揚げ □乾しいたけ □さやいんげん △三温糖 ○かつお節 □こんぶ	牛乳 ベーコンチーズブレッド	○牛乳 △ホットケーキミックス ○牛乳 ○ベーコン ○チーズ □コーン缶 □トマトケチャップ △マヨドレ
	味噌汁 フルーツ	□もやし △じゃがいも △焼きふ ○みそ ○かつお節 □こんぶ □バナナ		
9 火	すき焼き風うどん	△うどん ○ぶたもも ○焼き豆腐 □たまねぎ △しらたき □にんじん □長ねぎ □乾しいたけ □こまつな △三温糖 ○かつお節 □こんぶ	牛乳 せんべい	○牛乳 △せんべい
	野菜のかき揚げ 味噌マヨ野菜スティック フルーツ	□たまねぎ △さつまいも □にんじん △薄力粉 △片栗粉 △油 □かぶ □きゅうり ○みそ △マヨドレ □オレンジ	麦茶 五平もち	△精白米 △もち米 ○みそ △三温糖 △すりごま
10 水	黒糖パン 鮭のカレーチーズフライ ブロッコリーのソテー 野菜スープ フルーツ	△黒糖パン ○さけ △パン粉 △油 ○粉チーズ △小麦粉 △三温糖 □ブロッコリー □にんじん ○ウインナーソーセージ □コーン缶 △無塩バター □はくさい □にんじん □ぶなしめじ □バナナ	牛乳 クッキー	○牛乳 △クッキー
			麦茶 中華風雑炊	△精白米 ○絹ごし豆腐 □にんじん □だいこん □万能ねぎ □乾しいたけ △ごま油 △片栗粉
11 木	ハヤシライス かぼちゃとチーズのサラダ 野菜スープ フルーツ	△精白米 ○ぶたロース □にんじん □たまねぎ □マッシュルーム缶 □かぼちゃ ○ロースハム □冷凍えだまめ ○クリームチーズ △マヨドレ □えのきたけ □キャベツ □コーン缶 □梨	麦茶 せんべい	△せんべい
			牛乳 バナナケーキ	○牛乳 △ホットケーキミックス △上白糖 △無塩バター ○牛乳 □バナナ
12 金	ご飯 魚のねぎ塩焼き すき昆布の煮物 豚汁 いちごヨーグルト	△精白米 ○むきがれい □長ねぎ △ごま油 □すきこんぶ □にんじん ○焼き竹輪 ○油揚げ □乾しいたけ □さやえんどう △三温糖 △ごま油 ○ぶたロース □だいこん □にんじん □ごぼう □長ねぎ ○高野豆腐 ○みそ ○かつお節 □こんぶ ○ヨーグルト □いちごジャム △上白糖	麦茶 クッキー	△クッキー
			牛乳 ココアショートブレッド	○牛乳 △薄力粉 △上白糖 △有塩バター
13 土	食パン 煮込みハンバーグ	△食パン ○ぶたひき肉 □にんじん □たまねぎ △パン粉 □トマトケチャップ △三温糖 □たまねぎ □ぶなしめじ	麦茶 せんべい	△せんべい
	ブロッコリーの卵サラダ 野菜スープ フルーツ	□ブロッコリー □にんじん □コーン缶 ○鶏卵 △マヨドレ △じゃがいも □チンゲンサイ □長ねぎ □オレンジ	牛乳 パウダークーヘン（市販）	○牛乳 △パウダークーヘン（市販）

○：赤（血や筋肉を作る） △：黄（熱や力のもとになる） □：緑（体の調子を整える）

9月

日 曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
16 火	かぼちゃパン 鶏肉のマヨしそパン粉焼き さつま芋のレモン煮 ミネストローネ フルーツ	△かぼちゃパン ○若鶏むね皮なし □しその葉 △パン粉 △マヨドレ △さつまいも △三温糖 □レモン果汁 □キャベツ □たまねぎ □さやいんげん □にんじん ○ベーコン ○大豆水煮 □トマト缶 △三温糖 □バナナ	牛乳 せんべい 麦茶 わかめチーズおにぎり ★はりはり漬け	○牛乳 △せんべい △精白米 ○チーズ △いりごま □割り干しだいこん □こんぶ △三温糖 △いりごま
17 水 誕生日会	ミートドリア 元気サラダ アンパンマンポテト チーズ にんじんのグラッセ 野菜スープ カルピスみかんゼリー	△精白米 ○ぶたひき肉 □たまねぎ □にんじん □コーン缶 □トマトケチャップ □トマト缶 △三温糖 ○粉チーズ △ホワイトソース缶 □きゅうり ○ロースハム □キャベツ □コーン缶 □にんじん □トマト ○かつお節 △油 △三温糖 △アンパンマンポテト ○チーズ □にんじん △無塩バター △三温糖 □たまねぎ □にんじん □かぶ ○ウインナーソーセージ △カルピス ○ゼラチン □みかん缶	麦茶 クッキー りんごジュース お楽しみホットケーキ	△クッキー □りんごジュース △ホットケーキミックス ○きな粉 △三温糖 ○牛乳 □いちごジャム ○ホイップクリーム □黄桃缶 □パイ缶 △チョコペン
18 木	けんちんうどん かじきのカレー竜田揚げ きゅうりのさっぱり漬け フルーツ	△うどん ○若鶏もも皮なし ○油揚げ ○木綿豆腐 □にんじん □ごぼう □長ねぎ □だいこん □こまつな □乾しいたけ ○かつお節 □こんぶ ○めかじき □にんにく □しょうが △油 △片栗粉 □にんじん □きゅうり □かぶの葉 △いりごま □白桃缶	牛乳 せんべい 麦茶 いもち	○牛乳 △せんべい △片栗粉 △じゃがいも △三温糖
19 金	ご飯 鶏つくねのチーズ焼き チンゲン菜の中華和え 味噌汁 フルーツ	△精白米 ○鶏ひき肉 □たまねぎ ○木綿豆腐 △片栗粉 △油 △三温糖 ○スライスチーズ □チンゲンサイ □にんじん □もやし □カットわかめ △三温糖 △ごま油 □キャベツ ○油揚げ △さといも ○みそ ○かつお節 □こんぶ □パイ缶	麦茶 クッキー 牛乳 きな粉マカロニ	△クッキー ○牛乳 △マカロニ ○きな粉 △三温糖
20 土	スタミナ味噌焼肉丼 里芋の煮物 卵スープ フルーツ	△精白米 ○ぶたもも □たまねぎ □にんじん □にら △ごま油 ○みそ △三温糖 △片栗粉 △いりごま □きざみのり △さといも □にんじん △こんにゃく □さやえんどう ○かつお節 □こんぶ △三温糖 ○鶏卵 □乾しいたけ □にんじん □もやし □バナナ	麦茶 せんべい 牛乳 レーズンパン（市販）	△せんべい ○牛乳 △レーズンパン（市販）
22 月	ご飯 鮭の南蛮漬け 切干大根の煮物 味噌汁 フルーツ	△精白米 ○さけ △薄力粉 △油 □たまねぎ □にんじん □ピーマン □赤ピーマン △三温糖 □切干しだいこん □にんじん ○油揚げ □乾しいたけ □さやえんどう ○かつお節 □こんぶ △三温糖 △ごま油 □なめこ □長ねぎ □こまつな ○みそ ○かつお節 □こんぶ □バナナ	麦茶 クッキー 牛乳 ジャムサンド	△クッキー ○牛乳 △食パン ○ホイップクリーム □いちごジャム

○：赤（血や筋肉を作る） △：黄（熱や力のもとになる） □：緑（体の調子を整える）

9月

日 曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
24 水	丸パン 鶏肉のBBQソース焼き じゃがいもとベーコンのサラダ 春雨スープ フルーツ	△丸パン ○若鶏もも皮なし △薄力粉 □たまねぎ □トマトケチャップ △三温糖 △じゃがいも ○ベーコン □ブロッコリー □にんじん □コーン缶 △マヨドレ △はるさめ □カットわかめ □たまねぎ □万能ねぎ □オレンジ	牛乳 せんべい 麦茶 鮭の炊き込みご飯	○牛乳 △せんべい △精白米 ○さけ □ぶなしめじ □にんじん □乾しいたけ □こんぶ ○かつお節 △三温糖 △いりごま
25 木	大豆ときのこのカレー もやしの胡麻和え 野菜スープ フルーツ	△精白米 ○大豆水煮 ○若鶏もも皮なし □トマト缶 □えのきだけ □ぶなしめじ □エリンギ □たまねぎ □にんじん △油 □もやし □にんじん □きゅうり □切干しだいこん △すりごま △三温糖 □かぶ □キャベツ □こまつな □みかん缶	牛乳 クッキー 麦茶 ミルクくずもち	○牛乳 △クッキー △片栗粉 ○牛乳 △上白糖 ○きな粉
26 金	鮭の和風スパゲッティー 青菜の納豆和え サムゲタン風スープ フルーツ	△スパゲッティー ○さけ □たまねぎ □ぶなしめじ □まいたけ □万能ねぎ □にんにく △油 △無塩バター □きざみのり ○納豆 □にんじん □ほうれんそう □もやし □あおのり ○かつお節 ○若鶏もも皮なし □だいこん □にんじん □はくさい □長ねぎ △もち米 □しょうが □にんにく □黄桃缶	牛乳 せんべい 麦茶 大学芋	○牛乳 △せんべい △さつまいも △水あめ △くろごま △油
27 土	焼き鶏丼 高野豆腐の煮物 すまし汁 フルーツ	△精白米 ○若鶏もも皮なし □たまねぎ □長ねぎ △三温糖 □きざみのり □にんじん □ごぼう □れんこん □たけのこ水煮 ○高野豆腐 △三温糖 □さやいんげん △焼きふ □カットわかめ □たまねぎ ○かつお節 □こんぶ □バナナ	牛乳 クッキー 麦茶 フルーチェ	○牛乳 △クッキー △フルーチェ (ストロベリー) ○牛乳
29 月	ご飯 焼きメンチカツ ほうれん草の白和え 味噌汁 フルーツ	△精白米 ○ぶたひき肉 △パン粉 ○牛乳 □キャベツ □たまねぎ △油 □ほうれんそう □にんじん □さやいんげん △こんにゃく ○油揚げ ○木綿豆腐 △すりごま △三温糖 △さつまいも □ごぼう □カットわかめ ○みそ ○かつお節 □こんぶ □白桃缶	麦茶 せんべい 牛乳 スイートポテトパイ	△せんべい ○牛乳 △パイ皮 △さつまいも △上白糖 △無塩バター ○生クリーム △くろごま
30 火	黒糖パン ハワイアンボークステーク ジャーマンポテト 野菜スープ フルーツ	△黒糖パン ○ぶたロース □たまねぎ □パイン缶 □トマトケチャップ △三温糖 △じゃがいも ○ベーコン □たまねぎ △油 □はくさい □にんじん □えのきだけ □みかん缶	麦茶 クッキー 牛乳 カレーまん	△クッキー ○牛乳 △ホットケーキミックス △油 ○牛乳 ○ぶたひき肉 □にんじん □たまねぎ △三温糖 △片栗粉

○：赤（血や筋肉を作る） △：黄（熱や力のもとになる） □：緑（体の調子を整える）

★カミカミメニュー（16日）噛み応えのある『カミカミメニュー』です。 毎月1回実施しています。

目標量	エネルギー450Kcal	たん白質16.8g	脂質13.5g	塩分1.5g
今月の平均値	エネルギー453Kcal	たん白質17.5g	脂質15.4g	塩分1.5g