

9月 離乳食献立予定

令和5年度

こどもパル

		12~18ヶ月	9~11か月	7・8ヶ月	6ヶ月
		◎は10時、○は午後おやつ	○は午後おやつ		
1	金	さわらの味噌だれ ブロッコリーのおかか和え 沢煮碗 オレンジ ◎牛乳 煎餅 ○牛乳 マカロニあべかわ	煮魚 柔かブロッコリー 人参の煮物 野菜スープ ○お茶 オレンジ	煮魚 柔かブロッコリー 人参の煮物 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト ブロッコリーと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
2	土	牛乳 サブレ りんごジュース ソフトあられ	お茶 ビスケット		
4	月	なすのポロネーゼ ゆでブロッコリー 青のりボテト キャベツのコンソメスープ オレンジ◎豆乳 レーズンパン ○牛乳 クッキー	肉じゃが ゆでブロッコリー キャベツのスープ 軟飯~全粥 ○お茶 オレンジ	肉じゃが ブロッコリーの軟らか煮 キャベツのスープ 5倍粥	鶏ささみとじゃが芋のペースト ブロッコリーのペースト 野菜スープ 10倍粥
5	火	煮魚 春雨の中華漬け 野菜のすまし汁 梨 ◎牛乳 せんべい ○牛乳 ビザトースト	煮魚 やわらかきゅうり 野菜のすまし汁 軟飯~全粥 ○お茶 梨	煮魚 とろとろきゅうり 野菜のすまし汁 5倍粥	白身魚のペースト 大根と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
6	水	揚げ餃子 中華和え ペーコンスープ グレープフルーツ ◎牛乳 ボーロ ○お茶 フルーツヨーグルト	肉団子の旨煮 春雨と野菜の煮物 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 パナナ	煮魚 春雨と野菜の煮物 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト キャベツと玉ねぎのペースト 野菜スープ 10倍粥
7	木	筑前煮 スティックきゅうり 生揚げの味噌汁 オレンジ ◎牛乳 パナナ ○お茶 冷やしうどん	鶏肉と野菜の煮物 やわらかきゅうり 生揚げのすまし汁 ○お茶 オレンジ 軟飯~全粥	鶏肉と野菜の煮物 とろとろきゅうり 野菜スープ 5倍粥	鶏ささみと人参のペースト 玉ねぎとじゃが芋のペースト 野菜スープ 10倍粥
8	金	秋野菜カレー りんごサラダ チーズ パナナ ◎牛乳 ステックパン ○牛乳 さつまスティック	煮魚 じゃが芋と人参の旨煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 パナナ	煮魚 じゃが芋と人参の旨煮 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト じゃが芋と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
9	土	牛乳 ソフトあられ オレンジジュース クラッ カー	お茶 せんべい		
11	月	ラーメン 根菜の煮物 小魚の佃煮 オレンジ ◎牛乳 クッキー ○牛乳 ホットケーキ	にゅう麺 柔かしらす 大根といんげんの煮物 軟飯~全粥 ○お茶 オレンジ	にゅう麺 柔かしらす 大根といんげんの煮物 5倍粥	しらすのペースト 玉ねぎと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
12	火	麻婆ナス ちくわときゅうりの酢の物 ほうれん草のすまし汁 パイン ◎豆乳 米菓子 ○牛乳 ハムサンド	マーボーなす 人参の煮物 やわらかきゅうり 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 パイン	マーボーなす風 人参の煮物 とろとろきゅうり 野菜スープ 5倍粥	豆腐ペースト ほうれん草のペースト 野菜スープ 10倍粥
13	水	大山おこわ チキンカツ ブロッコリーサラダ ナポリタンスバゲティ 大根漬け オレンジ ◎飲むヨーグルト ○お茶 フルーツパフェ	野菜リゾット 鶏肉の旨煮 柔かブロッコリー スープスパゲ ティ ○お茶 オレンジ	野菜リゾット 鶏肉の柔か煮 柔かブロッコリー スープスパゲティ	鶏ささみペースト ブロッコリーのペースト 玉ねぎと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
14	木	白身魚の磯辺揚げ 小松菜のごま和え そうめんのすまし汁 パナナ ◎牛乳 クラッカー ○牛乳 カルシウム煎餅	煮魚 青菜の煮びたし 軟飯~全粥 そうめんのすまし汁 ○お茶 パナナ	煮魚 青菜の柔か煮 野菜スープ 5倍粥	白身魚ペースト 小松菜と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
15	金	★タンダーフィッシュ マカロニサラダ ★ビーフンスープ 梨 ◎牛乳 せんべい ○お茶 ★切干大根のおにぎり	魚のムニエル マカロニと野菜の煮物 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 オレンジ	魚のムニエル キャベツの煮物 野菜スープ 野菜スープ 5倍粥	ささみのペースト キャベツと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
16	土	牛乳 クラッカー りんごジュース 塩せんべい	お茶 米菓子		
19	火	親子うどん ひじきふりかけ ウィンナー さつま芋煮 梨 ◎牛乳 ロールパン ○お茶 プリン	煮込みうどん 柔かしらす さつま芋の煮物 軟飯~全粥 ○お茶 梨	煮込みうどん 柔かしらす さつま芋の煮物 玉ねぎと人参のスープ 5倍粥	しらすのペースト さつま芋のペースト 野菜スープ 10倍粥
20	水	ハヤシライス ブロッコリーサラダ オレンジ ◎牛乳 サンドビスケット ○牛乳 クッキー	鶏肉と根菜のトマトリゾット 柔かブロッコリー コンソメスープ 軟飯~全粥 ○お茶 オレンジ	鶏肉と根菜のトマトリゾット 柔かブロッコリー コンソメスープ 5倍粥	キャベツと人参のペースト 豆腐のペースト 野菜スープ 10倍粥
21	木	えび入りかき揚げ ボイル野菜 花麩の味噌汁 パナナ ◎牛乳 ボーロ ○お茶 おにぎり	鶏肉の旨煮 根菜の旨煮 ブロッコリーとキャベツの煮物 花麩の味噌汁 軟飯~全粥 ○お茶 パナナ	ささみ肉の旨煮 ブロッコリーとキャベツの煮物 野菜スープ 5倍粥	鶏ささみペースト ブロッコリーと玉ねぎのペースト 野菜スープ 10倍粥
22	金	鶏のバンバンジー焼き しらすサラダ さつま芋の味噌汁 梨 ◎牛乳 ソフトあられ ○牛乳 ビスケット	鶏肉のやわらか煮 大根の煮物 麩の味噌汁 軟飯~全粥 ○お茶 オレンジ	鶏肉のやわらか煮 大根の煮物 野菜スープ 5倍粥	ささみのペースト 大根と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
25	月	和風スパゲティ 人参しりしり にら玉スープ グレープフルーツ ◎豆乳 煎餅 ○牛乳 ぶかし手	ささみと小松菜の煮物 人参のやわらか煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 パナナ	ささみと小松菜の煮物 人参のやわらか煮 野菜スープ 5倍粥	ささみペースト 小松菜ペースト 人参ペースト 野菜スープ 10倍粥
26	火	鮭の胡麻マヨネーズ焼き 刻み昆布の煮物 キャベツのコンソメスープ オレンジ ◎牛乳 サブレ ○牛乳 人参蒸しパン	煮魚 軟飯~全粥 人参といんげんの煮物 キャベツスープ ○お茶 オレンジ	煮魚 人参といんげんの煮物 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト キャベツのペースト 野菜スープ 10倍粥
27	水	肉じゃが かにかまぼこの酢の物 なめこ汁 パナナ ◎牛乳 米菓子 ○牛乳 卵サンド	じゃが芋のそぼろ煮 キャベツと春雨の煮物 軟飯~全粥 野菜スープ ○お茶 パナナ	じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの柔か煮 野菜スープ 5倍粥	ささみとじゃが芋のペースト いんげんとキャベツのペースト 野菜スープ 10倍粥
28	木	鯖の胡麻みそ焼き 麩のすまし汁 切り干し大根の和え物 オレンジ ◎牛乳 パナナ ○お茶 かりんとう	煮魚 大根と人参の煮物 麩のすまし汁 軟飯~全粥 ○お茶 オレンジ	煮魚 大根と人参の煮物 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト 大根と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
29	金	豚肉の生姜焼き 竹輪の酢の物 そうめんのすまし汁 パイン ◎豆乳 チーズ ○お茶 月見ゼリー	煮魚 キャベツと人参の煮物 すまし汁 軟飯~全粥 ○お茶 パイン	煮魚 キャベツと人参の煮物 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト キャベツと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
30	土	牛乳 ビスケット オレンジジュース せんべい	お茶 米菓子		

発達の段階や離乳食の進み具合により、メニューを変更する場合があります。