





# 9月の予定献立表

楚辺すみれ保育園

令和4年9月

管理栄養士 石垣美和子

日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	その他	
1	木	あわご飯 冬瓜のそぼろ煮 魚の磯部天ぷら 豆腐とわかめのみそ汁 フルーツ	アイスクリーム 麦茶	豚ひき肉 白身魚 鶏卵 縄豆腐 アイスクリーム	鉄ウエハース 精白米 あわ 三温糖 油 片栗粉 小麦粉	とうがん 人参 玉ねぎ ねぎ 青のり粉 わかめ みず菜 フルーツ		
2	金	鶏ごぼめし 切り干しサラダ ポイルワインナー 南瓜のみそ汁 フルーツ	ちんぴん 保育乳	チーズ 鶏肉 ウイナー 鶏卵 保育乳	精白米 油 いりごま 三温糖 小麦粉 黒砂糖	ごぼう ひじき 人参 しいたけ 切り干しだいこん きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ フルーツ		
3	土	沖繩そば ゴーヤかき揚げ フルーツ	まんじゅう 保育乳	豚肉 かまぼこ 鶏卵 しらす干し 保育乳	沖繩そば 三温糖 油 小麦粉 黒砂糖	ねぎ ゴーヤ 玉ねぎ 人参 フルーツ		
5	月	雑穀ご飯 魚のみそマヨ焼き 八宝菜 ソーメン汁 フルーツ	かりんとう 保育乳	赤魚 豚肉 保育乳	クラッカー 精白米 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 そうめん	はくさい 人参 玉ねぎ チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ ねぎ フルーツ		
6	火	ドライカレー モーイサラダ きのこスープ フルーツ	ジャムサンド 保育乳	豚ひき肉 保育乳	精白米 油 三温糖 食パン	人参 玉ねぎ トマト 伍 きゅうり 赤 ピーマン 黄ピーマン ホールコーン 伍 しめじ えのき 長ねぎ パナナ しょうが		
7	水	あわご飯 チキンのから揚げ ひじきの炒め煮 へちまのみそ汁 フルーツ	ふかし芋 保育乳	鶏肉 だいた (ゆで) ツナ缶 油揚 げ 保育乳	鉄ウエハース 精白米 あわ 片栗粉 油 こんにゃく 三温糖 さつまいも	しょうが ひじき にんじん キャベツ へちま みず菜 フルーツ		
8	木	雑穀ご飯 赤魚の煮付け 大根の炒め煮 ソーメン汁 フルーツ	お誕生ケーキ 保育乳	煮干し 赤魚 豚肉 保育乳	精白米 油 そうめん	とうがん ねぎ 大根 刻み昆布 人参 いら しいたけ オクラ フルーツ	お誕生会!!	
9	金	マーボヘチマ丼 揚げなすのサラダ 冬瓜スープ フルーツヨーグルト	人参ホットケーキ 保育乳	豚ひき肉 沖繩豆腐 甘みそ レーンヨーグルト 牛乳 鶏卵 育乳	精白米 三温糖 油 片栗粉 いりごま ホットケーキミックス	へちま 人参 にんにく ねぎ しょうが なす 黄ピーマン とうがん しめじ ごまつな パナナ りんご みかん 伍		
10	土	野菜そば チーズ ポテトサラダ フルーツ	ステックパン 保育乳	豚肉 かまぼこ チーズ ハム 保 育乳	沖繩そば じゃがいも	キャベツ 人参 きくらげ きゅうり ホールコーン 伍 フルーツ		
12	月	麦ご飯 筑前煮 うじら豆腐 キャベツのみそ汁 フルーツ	南瓜だんご 保育乳	鶏肉 沖繩豆腐 鶏卵 保育乳	精白米 押麦 こんにゃく 油 三温糖 小麦粉 片栗粉	大根 人参 しいたけ ごぼう れんこん いんげん ひじき ごまつな キャベツ しめじ フルーツ かぼちゃ		
13	火	あわご飯 鯖のケチャップ揚げ ゴーヤチャンプルー ほうれん草のみそ汁 ココアゼリー	フルーツシリアル	煮干し さば 鶏卵 沖繩豆腐 牛乳	精白米 あわ 片栗粉 油 いりごま 三温糖 コーンフレーク	ゴーヤ 人参 玉ねぎ ほうれん草 えのき パナナ りんご もも 伍		
14	水	焼きうどん プロقوقリーサラダ ゆし豆腐 フルーツ	青菜おにぎり 保育乳	チーズ 鶏肉 ツナ缶 ゆし豆腐 しらす干し 保育乳	うどん ゆで 油 三温糖 精白米 いりごま	キャベツ 人参 玉ねぎ ほうれん草 プロقوقリー きゅうり トマト ねぎ フルーツ からしな		
15	木	玄米ご飯 キャベツのメンチカツ 青菜豆腐炒め 冬瓜のみそ汁 フルーツ	くずもち 保育乳	豚ひき肉 脱脂粉乳 鶏卵 ツナ缶 沖繩豆腐 きな粉 保育乳	精白米 玄米 バン粉 小麦粉 油 いもくず 粉黒糖	キャベツ 人参 ごまつな とうがん しいたけ ねぎ フルーツ しょうが		
16	金	ハヤシライス 春雨サラダ もずくのすまし汁 ヨーグルト	玄米棒 保育乳	煮干し 牛肉 生クリーム ハム ヨーグルト 保育乳	精白米 じゃがいも 油 はるさめ 三 温糖 玄米菓子	人参 玉ねぎ マッシュルーム 伍 ピーマン きゅうり きくらげ もやし もずく とうがん ごまつな		
17	土	沖繩そば 野菜かき揚げ フルーツ	タンナーファックルー 保育乳	豚肉 かまぼこ 鶏卵 しらす干し 保育乳	クラッカー 沖繩そば 三温糖 油 小麦粉 黒糖菓子	ねぎ 人参 玉ねぎ ごぼう いら フルーツ		
19	月	敬老の日						
20	火	ロールパン クラムチャウダー トマトサラダ きんごスープ フルーツ	じゃおにぎり 麦茶	あさり 伍話 水煮 ベーコン 牛乳 しらす干し	鉄ウエハース ロールパン じゃがいも 小麦粉 三温糖 精白米 いりごま	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり わかめ ホールコーン 伍 しめじ えのき 長ねぎ フルーツ 焼きのり		
21	水	お弁当会 						
22	木	夏野菜カレー コールスローサラダ わかめスープ フルーツ	カルピスゼリー 保育乳	チーズ 豚肉 ハム 絹ごし豆腐 カルピス 保育乳	精白米 じゃがいも 油 三温糖	玉ねぎ 人参 ゴーヤ かぼちゃ なす オクラ キャベツ きゅうり わかめ ねぎ フルーツ みかん 伍		
23	金	秋分の日 						
24	土	野菜そば 茹で卵 マカロニサラダ フルーツ	あんパン 保育乳	豚肉 かまぼこ 鶏卵 保育乳	クラッカー 沖繩そば マカロニ	キャベツ にんじん きくらげ きゅうり ホールコーン 伍 パナナ		
26	月	あわご飯 豆腐ハンバーグ カラフルきんぴら 白菜のみそ汁 フルーツ	レーズンポテト 保育乳	煮干し 豚ひき肉 沖繩豆腐 鶏卵 ベーコン 油揚げ きな粉 保育乳	精白米 あわ バン粉 しらす 三温糖 さつまいも	ひじき 玉ねぎ 人参 ごぼう ピーマン はくさい しめじ フルーツ レーズン		
27	火	麦ご飯 魚の白酢あんかけ チンゲン菜炒め じゃが芋のみそ汁 フルーツ	フレンチトースト 保育乳	グルン切り身 豚肉 油揚げ 鶏 卵 牛乳 保育乳	精白米 押麦 三温糖 油 じゃがいも 食パン	玉ねぎ 人参 ピーマン きくらげ チンゲン菜 ねぎ フルーツ		
28	水	三色丼 かりかひ瓜 大根のみそ汁 フルーツ	カステラ 保育乳	鶏ひき肉 鶏卵 油揚げ 削り節 沖 繩豆腐 保育乳	鉄ウエハース 精白米 三温糖 油	玉ねぎ 人参 ごまつな きゅうり 大根 ねぎ フルーツ		
29	木	スパゲッティナポリタン チーズ じゃごサラダ アーサット フルーツ	みそおにぎり 保育乳	ウイナー チーズ しらす干し かに風味かまぼこ 絹ごし豆腐 ツナ缶 甘みそ 保育乳	スパゲッティ 油 精白米 三温糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 伍 ピーマン キャベツ きゅうり アーサ ット フルーツ 焼きのり		
30	金	あわご飯 チンジャオロース 白菜りんごのサラダ へちまのみそ汁 フルーツ	南瓜ホットケーキ 保育乳	豚肉 鶏卵 牛乳 保育乳	クラッカー 精白米 あわ 油 三温糖 片栗粉 ごま ホットケーキミックス	ピーマン 赤ピーマン たけのこ 人参 はくさい きゅうり りんご へちま えのき ねぎ フルーツ 南瓜		

☆ 材料などの都合により、献立を変更する場合があります。

☆ 赤 黄 緑の色分けは厚生労働省の6つの基礎食品と 文部科学省の食べ物の3つの働きに基づいて います。





# 離乳食献立表

管理栄養士 石垣美和子

回数	1回食(午前)			おやつ(午後)		
	初期(ごっくん期)	中期(もぐもぐ期)	後期(かみかみ期)	中期(もぐもぐ期)	後期(かみかみ期)	
	5・6カ月	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月	
固さの目安	ドロドロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
1日	10倍がゆ 豆腐ペースト みそ汁(上澄み)	全がゆ 冬瓜鶏ひき肉小松菜人参のつぶし煮 白身魚豆腐のみそ汁	軟飯 冬瓜鶏ひき肉人参小松菜の柔らか煮 白身魚豆腐のみそ汁	フルーツ	フルーツ	
2日 (金)	10倍がゆ 南瓜ペースト すまし汁	全がゆ 南瓜人参のつぶし煮 玉ねぎスープ	軟飯 南瓜人参の柔らか煮 玉ねぎスープ	フルーツ	フルーツ	
3日 (土)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	クタクタ煮込み野菜そば バナナミルク	煮込み野菜そば つぶしバナナ	せんべい	せんべい	
5日 (月)	10倍がゆ 人参ペースト みそ汁(上澄み)	全がゆ 赤魚のつぶし煮 白菜ササミ人参チンゲン菜のつぶし煮 ソーメン汁	軟飯 赤魚の柔らか煮 白菜ササミ人参チンゲン菜の柔らか煮 ソーメン汁	フルーツ	フルーツ	
6日 (火)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 鶏ひき肉玉ねぎ人参トマト伍のつぶし煮 フルーツ	軟飯 鶏ひき肉玉ねぎ人参トマト伍の柔らか煮 フルーツ	パンがゆ	ジャムサンド	
7日 (水)	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	人参がゆ ササミキャベツ人参のつぶし煮 豆腐のみそ汁	人参入り軟飯 ササミキャベツ人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁	フルーツ	フルーツ	
8日 (木)	お誕生会! 			お弁当の日	せんべい	せんべい
9日 (金)	10倍がゆ 冬瓜のすり流し みそ汁(上澄み)	全がゆ 豆腐ササミ人参のつぶし煮 冬瓜おろし汁	軟飯 豆腐ササミ人参の柔らか煮 冬瓜おろし汁	おろしりんごヨーグルト	フーツヨーグルト	
10日 (土)	10倍がゆ じゃが芋ペースト みそ汁(上澄み)	クタクタ煮込み野菜そば バナナミルク	煮込み野菜そば つぶしバナナ	パンがゆ	パン🍞	
12日 (月)	10倍がゆ 南瓜ペースト みそ汁(上澄み)	南瓜がゆ ササミ豆腐人参キャベツのつぶし煮 大根おろし汁	南瓜入り軟飯 ササミ豆腐人参キャベツの柔らか煮 大根おろし汁	フルーツ	フルーツ	
13日 (火)	10倍がゆ 豆腐ペースト みそ汁(上澄み)	全がゆ 白身魚玉ねぎ人参のつぶし煮 豆腐ほうれん草スープ	軟飯 白身魚玉ねぎ人参の柔らか煮 豆腐ほうれん草スープ	おろしりんご	フルーツシリアル	
14日 (水)	10倍がゆ 人参ペースト みそ汁(上澄み)	クタクタ煮込み野菜うどん ゆし豆腐	煮込み野菜うどん ゆし豆腐	野菜おじや	野菜おじや	
15日 (木)	10倍がゆ 冬瓜のすり流し すまし汁	全がゆ 豆腐キャベツ小松菜ササミのつぶし煮 冬瓜おろし汁	軟飯 豆腐キャベツ小松菜ササミの柔らか煮 冬瓜おろし汁	フルーツ	フルーツ	



# 離乳食献立表

回数	1回食(午前)			おやつ(午後)	
	初期(ごっくん期) 5・6カ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月
固さの目安	ドロドロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
16日 (金)	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	全がゆ ササミ玉ねぎ人参じゃが芋のつぶし煮 春雨スープ	軟飯 ササミ玉ねぎ人参じゃが芋の柔らか煮 春雨スープ	ヨーグルト	ヨーグルト
17日 (土)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	クタクタ煮込み野菜そば バナナミルク	煮込み野菜そば つぶしバナナ	せんべい	せんべい
20日 (火)	10倍がゆ じゃが芋ペースト みそ汁(上澄み)	パンがゆ じゃが芋玉ねぎ人参のミルク煮 トマトスープ 🍅	パン 🍞 じゃが芋玉ねぎ人参のクリーム煮 トマトスープ 🍅	シラス野菜おじや	シラス野菜おじや
21日 (水)	10倍がゆ 大根のすり流し すまし汁	全がゆ 赤魚冬瓜人参のつぶし煮 ソーメン汁	軟飯 赤魚冬瓜人参の柔らか煮 ソーメン汁	フルーツ	フルーツ
22日 (木)	10倍がゆ じゃが芋ペースト みそ汁(上澄み)	南瓜がゆ ササミじゃが芋玉ねぎ人参のつぶし煮 豆腐スープ	南瓜入り軟飯 ササミじゃが芋玉ねぎ人参の柔らか煮 豆腐スープ	フルーツ	フルーツ
24日 (土)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	クタクタ煮込み野菜そば バナナミルク	煮込み野菜そば つぶしバナナ	せんべい	せんべい
26日 (月)	10倍がゆ さつま芋ペースト みそ汁(上澄み)	全がゆ 豆腐鶏ひき肉玉ねぎ人参のつぶし煮 白菜のみそ汁	軟飯 豆腐鶏ひき肉玉ねぎ人参の柔らか煮 白菜のみそ汁	さつま芋のミルク煮	レーズンポテト
27日 (火)	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚玉ねぎ人参ピーマンのつぶし煮 じゃが芋のみそ汁 フルーツ	軟飯 白身魚玉ねぎ人参ピーマンの柔らか煮 じゃが芋のみそ汁 フルーツ	パンがゆ	フレンチトースト
28日 (水)	10倍がゆ 豆腐ペースト みそ汁(上澄み)	鶏ひき肉野菜おじや 大根おろし汁	鶏ひき肉野菜おじや 大根おろし汁	フルーツ	フルーツ
29日 (木)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	クタクタ煮込み野菜スパゲッティ 豆腐スープ	煮込み野菜スパゲッティ 豆腐スープ	シラス野菜おじや	シラス野菜おじや
30日 (金)	10倍がゆ 南瓜ペースト すまし汁	全がゆ ササミピーマン人参のつぶし煮 白菜のみそ汁 フルーツ	軟飯 ササミピーマン人参の柔らか煮 白菜のみそ汁 フルーツ	南瓜のミルク煮	南瓜のミルク煮
<p>☆ 厚生労働省の栄養基準にそって進めていきます。</p> <p>☆ 離乳食は1歳～1歳半頃に完了とし 幼児食へ移っていきます。</p>					

