



9月 離乳食 献立表



令和4年

きららうえばる保育園

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回食から)
1	木	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	おじや 野菜スープ
		中期	全粥	鶏肉と野菜のつぶし煮	つぶしポテトサラダ	豆腐のすまし汁	果物	
		後期	軟飯	鶏肉の野菜煮	ポテトサラダ	豆腐のすまし汁	果物	
2	金	初期	つぶし粥	白身魚と野菜のすり流し	人参ペースト	オニオンスープ	果汁	ツナ粥 小松菜スープ
		中期	全粥	鮭と野菜のつぶし煮	人参つぶし煮	オニオンスープ	果物	
		後期	軟飯	鮭の野菜煮	人参きんぴら	ワカメのみそ汁	果物	
3	土	初期	つぶし粥	豆腐のすり流し	さつま芋ペースト	大根スープ	果汁	ササミおじや 豆腐のすまし汁
		中期	全粥	ささみと豆腐のつぶし煮	さつま芋つぶし煮	大根のみそ汁	果物	
		後期	軟飯	ささみと豆腐の煮物	さつま芋の煮物	大根のみそ汁	果物	
5	月	初期	つぶし粥	野菜ペースト	南瓜ペースト	豆腐のすり流し汁	果汁	南瓜おやき
		中期	全粥	鶏肉のつぶし煮	つぶし南瓜煮物	豆腐のすまし汁	果物	
		後期	軟飯	鶏肉の煮物	南瓜の煮物	豆腐のすまし汁	果物	
6	火	初期	つぶし粥	魚のすり流し	トマトサラダマッシュ	みそ汁	果汁	さつま芋おやき
		中期	全粥	魚のつぶし煮	つぶしトマトサラダ	みそ汁	果物	
		後期	軟飯	魚のおろし煮	トマトサラダ	みそ汁	果物	
7	水	初期	つぶし粥	魚のすり流し	小松菜白和えマッシュ	すましスープ	果汁	鮭おにぎり 小松菜スープ
		中期	全粥	魚のつぶし煮	小松菜のつぶし白和え	うどん汁	果物	
		後期	軟飯	魚の煮つけ	小松菜の白和え	うどん汁	果物	
8	木	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し	和え物マッシュ	豆腐のすり流し	果汁	ヒラヤーチー
		中期	全粥	魚と野菜のつぶし煮	つぶし和え物	豆腐のみそ汁	果物	
		後期	軟飯	魚の野菜煮	和え物	豆腐のみそ汁	果物	
9	金	初期	つぶし粥	野菜ペースト	白菜サラダマッシュ	ほうれん草スープ	果汁	にゅうめん
		中期	全粥	ささみと野菜のつぶし煮	つぶし白菜サラダ	ほうれん草スープ	果物	
		後期	軟飯	ささみと野菜の煮物	白菜サラダ	ほうれん草スープ	果物	
10	土	初期	つぶし粥	野菜ペースト	サラダマッシュ	大根スープ	果汁	おじや キャベツスープ
		中期	全粥	鶏肉のつぶし煮	ツナつぶしサラダ	大根のみそ汁	果物	
		後期	軟飯	鶏肉の煮物	ツナサラダ	大根のみそ汁	果物	
12	月	初期	つぶし粥	野菜ペースト	南瓜マッシュ	冬瓜スープ	果汁	おじや パンブキンスープ
		中期	全粥	鶏肉と野菜のつぶし煮	南瓜つぶしサラダ	冬瓜のみそ汁	果物	
		後期	軟飯	鶏肉の野菜煮	南瓜サラダ	冬瓜のみそ汁	果物	
13	火	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し	人参ペースト	すましスープ	果汁	さつま芋おやき
		中期	全粥	鮭と野菜のつぶし煮	人参つぶし煮	ゆし豆腐	果物	
		後期	軟飯	鮭の野菜煮	人参炒め煮	ゆし豆腐	果物	
14	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	ツナおじや 野菜スープ
		中期	全粥	ささみのつぶし煮	つぶしブロッコリーサラダ	野菜スープ	果物	
		後期	軟飯	ささみの煮物	ブロッコリーサラダ	野菜スープ	果物	
15	木	初期	つぶし粥	野菜ペースト	ほうれん草和え物マッシュ	豆腐のすり流し汁	果汁	南瓜パンケーキ
		中期	全粥	魚と野菜のつぶし煮	ほうれん草つぶしあえ	豆腐のすまし汁	果物	
		後期	軟飯	魚の野菜煮	ほうれん草の和え物	豆腐のすまし汁	果物	
16	金	初期	つぶし粥	野菜ペースト	野菜と豆腐のすり流し	白菜スープ	果汁	じゃが芋おやき
		中期	全粥	鶏肉のつぶし煮	つぶし豆腐	白菜のみそ汁	果物	
		後期	軟飯	鶏肉の煮物	いり豆腐	白菜のみそ汁	果物	
17	土	初期	つぶし粥	野菜ペースト	小松菜あえマッシュ	大根スープ	果汁	おじや 小松菜スープ
		中期	全粥	鶏肉のつぶし煮	小松菜のつぶしあえ	大根スープ	果物	
		後期	軟飯	鶏肉の煮物	小松菜の和え物	大根スープ	果物	
20	火	初期	つぶし粥	魚とトマトのすり流し	野菜ペースト	すましスープ	果汁	トマトおじや 大根スープ
		中期	全粥	魚のつぶしトマト煮	つぶし筑前煮	ソーメン汁	果物	
		後期	軟飯	魚のトマト煮	筑前煮	ソーメン汁	果物	
21	水	初期	つぶし粥	野菜ペースト	南瓜マッシュ	小松菜スープ	果汁	南瓜おじや 鶏スープ
		中期	全粥	鶏肉とトマトのつぶし煮	つぶし南瓜の煮物	小松菜スープ	果物	
		後期	軟飯	鶏肉のトマト煮	南瓜の煮物	小松菜スープ	果物	
22	木	初期	つぶし粥	さつま芋ペースト	野菜ペースト	オニオンスープ	果汁	さつま芋おじや 野菜スープ
		中期	全粥	鶏肉のつぶし煮	野菜のつぶし煮	オニオンスープ	果物	
		後期	軟飯	鶏肉の煮物	野菜煮	ワカメのみそ汁	果物	
24	土	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し	ポテトサラダマッシュ	野菜スープ	果汁	おじや じゃが芋スープ
		中期	全粥	魚と野菜のつぶし煮	つぶしポテトサラダ	野菜スープ	果物	
		後期	軟飯	魚の野菜煮	ポテトサラダ	野菜スープ	果物	
26	月	初期	つぶし粥	野菜ペースト	南瓜サラダマッシュ	キャベツスープ	果汁	煮込みうどん
		中期	全粥	鶏肉の野菜つぶし煮	つぶし南瓜サラダ	キャベツのみそ汁	果物	
		後期	軟飯	鶏肉の野菜煮	南瓜サラダ	キャベツのみそ汁	果物	
27	火	初期	つぶし粥	魚とトマトのすり流し	さつま芋ペースト	ゆし豆腐	果汁	さつま芋おじや オニオンスープ
		中期	全粥	魚のつぶしトマト煮	さつま芋のつぶし煮	ゆし豆腐	果物	
		後期	軟飯	魚のトマト煮	さつま芋の煮物	ゆし豆腐	果物	
28	水	初期	つぶし粥	マーボー豆腐すり流し	人参あえマッシュ	白菜スープ	果汁	しらすおじや 豆腐のすまし汁
		中期	全粥	つぶしマーボー豆腐	オクラのつぶしあえ	白菜のみそ汁	果物	
		後期	軟飯	マーボー豆腐	オクラの和え物	白菜のみそ汁	果物	
29	木	初期	つぶし粥	野菜ペースト	和え物マッシュ	すましスープ	果汁	おじや 豆腐のすまし汁
		中期	全粥	鶏肉のつぶし煮	つぶし和え物	ソーメン汁	果物	
		後期	軟飯	鶏肉の煮物	和え物	ソーメン汁	果物	
30	金	初期	つぶし粥	豆腐のすり流し	人参ペースト	冬瓜スープ	果汁	おじや じゃが芋スープ
		中期	全粥	豆腐のつぶし煮	つぶしレタスサラダ	冬瓜のすまし汁	ヨーグルトあえ	
		後期	軟飯	豆腐の煮物	レタスサラダ	冬瓜のすまし汁	ヨーグルトあえ	

※ 食物アレルギーの有無を確認するために、家庭で食べた事がない食材は、園では提供致しません。子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。
 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。
 ※ 19日(月)敬老の日でお休みです。
 ※ 23日(金)秋分の日でお休みです。

