



9月 離乳食 献立表



令和5年

きららうえぼる保育園

日	曜日	初期(ごつくん期)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)	果物	おやつ (3回食から)	※
1	金	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 人参ペースト 豆腐のすり流し汁	りんご果汁	鮭おじや 小松菜スープ	※ 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。
		中期	全粥 鮭と野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 豆腐のすまし汁	煮りんごすりおろし		
		後期	軟飯 鮭の野菜煮 人参さみびら 豆腐のすまし汁			
2	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト さつま芋マッシュ 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	ササミおじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 ササミのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 豆腐のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 ササミの煮物 さつま芋の煮物 豆腐のみそ汁			
4	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜サラダマッシュ 冬瓜スープ	オレンジ果汁	おじや パンピングスープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜のつぶしサラダ 冬瓜スープ	オレンジ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜サラダ 冬瓜スープ			
5	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し ポテトサラダペースト 野菜スープ	バナナ果汁		
		中期	全粥 魚のつぶし煮 ポテトサラダマッシュ みそ汁	バナナ	さつま芋おやき	
		後期	軟飯 魚のおろし煮 ポテトサラダ みそ汁			
6	水	初期	つぶし粥 魚のすり流し 小松菜あえマッシュ すましスープ	オレンジ果汁	鮭おじや 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	オレンジ		
		後期	軟飯 魚の煮つけ 小松菜の白あえ うどん汁			
7	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁	りんご果汁		
		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	煮りんごすりおろし	ヒラヤーチー	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 和え物 豆腐のみそ汁			
8	金	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し さつま芋サラダペースト 大根スープ	バナナ果汁	おじや 南瓜スープ	
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 レタスさつま芋サラダ 大根のみそ汁	ヨーグルトあえ		
		後期	軟飯 豆腐の煮物 さつま芋サラダ 大根のみそ汁			
9	土	初期	つぶし粥 白身魚のすり流し 人参ペースト	バナナ果汁	ツナおじや じゃが芋のみそ汁	
		中期	全粥 白身魚のつぶし煮 ツナつぶしサラダ 豆腐のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 白身魚の煮物 ツナサラダ 豆腐のみそ汁			
11	月	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のペースト ポテトサラダマッシュ 白菜スープ	オレンジ果汁	おじや 野菜スープ	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ 白菜のすまし汁	オレンジ		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 ポテトサラダ 白菜のすまし汁			
12	火	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 人参ペースト すましスープ	バナナ果汁		
		中期	全粥 鮭と野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐	バナナ	さつま芋おやき	
		後期	軟飯 鮭の野菜煮 人参いり煮 ゆし豆腐			
13	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 オニオンスープ	りんご果汁	ツナおじや 野菜スープ	
		中期	全粥 ささみのつぶしミルク煮 ブロッコリーつぶしサラダ オニオンスープ	煮りんごすりおろし		
		後期	軟飯 ささみのミルク煮 ブロッコリーサラダ オニオンスープ			
14	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ほうれん草の和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	南瓜パンケーキ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ほうれん草のつぶし和え 豆腐のすまし汁	バナナ		
		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			
15	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ 冬瓜スープ	オレンジ果汁	南瓜おじや オニオンスープ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 南瓜の煮物 冬瓜スープ	オレンジ		
		後期	軟飯 鶏肉のくず煮 南瓜の煮物 冬瓜スープ			
16	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 小松菜和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	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 豆腐のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 小松菜の和え物 豆腐のみそ汁			
19	火	初期	つぶし粥 野菜ペースト 豆腐のすり流し 大根スープ	オレンジ果汁		
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 煮奴 大根のみそ汁	オレンジ	さつま芋おやき	
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 煮奴 大根のみそ汁			
20	水	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	バナナ果汁	トマトおじや 大根スープ	
		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 鶏肉と野菜のつぶし煮 ソーメン汁	煮梨すりおろし		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 鶏肉と野菜の煮物 ソーメン汁			
21	木	初期	つぶし粥 豆腐とトマトのすり流し 南瓜マッシュ 小松菜スープ	りんご果汁	南瓜おじや 鶏スープ	
		中期	全粥 豆腐とトマトのつぶし煮 南瓜の煮物 小松菜スープ	煮りんごすりおろし		
		後期	軟飯 豆腐のトマト煮 南瓜の煮物 小松菜スープ			
22	金	初期	つぶし粥 さつま芋マッシュ 野菜ペースト 冬瓜スープ	バナナ果汁	さつま芋おやき 野菜スープ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 野菜つぶし煮 冬瓜のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 野菜の柔らか煮 冬瓜のみそ汁			
25	月	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜サラダマッシュ キャベツスープ	オレンジ果汁	鶏おじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 南瓜サラダ キャベツのみそ汁	オレンジ		
		後期	軟飯 魚の煮物 南瓜サラダ キャベツのみそ汁			
26	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 すましスープ	りんご果汁	さつま芋おじや 大根スープ	
		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 さつま芋つぶし煮 ゆし豆腐	煮りんごすりおろし		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 さつま芋の煮物 ゆし豆腐			
27	水	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	みかん果汁	おじや 小松菜スープ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶし和え物 ソーメン汁	青切みかん		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 和え物 ソーメン汁			
28	木	初期	つぶし粥 マーボー豆腐すり流し ポテトサラダマッシュ キャベツスープ	バナナ果汁	りんごパンケーキ	
		中期	全粥 マーボーつぶし豆腐 つぶしポテトサラダ キャベツのみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 マーボー豆腐 ポテトサラダ キャベツのみそ汁			
29	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 白菜サラダマッシュ オニオンスープ	バナナ果汁		
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 つぶし白菜サラダ オニオンスープ	煮梨すりおろし	じゃが芋おやき	
		後期	軟飯 ささみと野菜の煮物 白菜サラダ オニオンスープ			
30	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	おじや オニオンスープ	
		中期	全粥 魚のつぶしあんかけ つぶし和え物 豆腐のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚のあんかけ 和え物 豆腐のみそ汁			

※ 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。

