

# 9月 幼児食献立表

日曜日	昼食	食材	フルーツ	おやつ	日曜日	昼食	食材	フルーツ	おやつ
1 火	ふりかけ玄米ご飯 魚の天ぷら クレープイリチー ソーメン汁	白米 玄米 ふりかけ 白身魚 卵 小麦粉 トマト 豚肉 切干大根 刻み昆布 こんにゃく 人参 にはら ソーメン ねぎ	りんご	ぜんざい せんべい 金時豆 押し麦 黒糖 砂糖	15 火	ご飯 きびなごのから揚げ 豚ばら大根 なめこ汁	白米 きびなご 小麦粉 トマト 豚バラ肉 大根 人参 グリンピース なめこ 絹豆腐 ねぎ みそ	オレンジ	ココアブラウニー 牛乳 卵 砂糖 油 小麦粉 ココア 牛
2 水	ウークイ(お弁当)				16 水	パン ミートボール ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	パン 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 パン粉 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ 人参 ベーコン アサリ パセリ	りんご	鮭おにぎり 牛乳 白米 鮭
3 木	ご飯 サバの童田揚げ きんぴらごぼう 冬瓜のみそ汁	白米 玄米 ふりかけ サバ トマト ごぼう 人参 ツキアゲ 小松菜 冬瓜 しめじ ねぎ みそ	オレンジ	チョコチップスコーン 牛乳 バター チョコ ホットケーキミックス 牛乳	17 木	ご飯 チンジャオロース 南瓜サラダ アーサ汁	白米 玄米 ふりかけ 豚肉 人参 もやし ピーマン 南瓜 卵 レーズン チーズ マヨネーズ アーサ ねぎ ねぎ	パイナップル	アイスクリーム ビスケット
4 金	ご飯 マーボーナス風 スパサラダ 豆腐のすまし汁	白米 豚ミンチ ナス 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン サラスパ 胡瓜 ハム コーン マヨネーズ 絹豆腐 えのき茸 ねぎ	ヨーグルト あえ	さつま芋ドーナツ 牛乳 さつま芋 卵 砂糖 小麦粉 バター 油 ベーキングパウダー	18 金	ゆかり麦ご飯 秋刀魚のカレー揚げ パパイヤイリチー 冬瓜のみそ汁	白米 押し麦 ゆかり 秋刀魚 小麦粉 トマト パパイヤ 人参 ツナ缶 木綿豆腐 冬瓜 小松菜 みそ	ヨーグルト あえ	ちんぴん 牛乳 小麦粉 黒糖 砂糖 油 ベーキングパウダー
5 土	豆腐そぼろ丼 小松菜の和え物 キャベツのみそ汁	白米 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 木綿豆腐 にはら 小松菜 人参 ツナ缶 キャベツ 油揚げ ねぎ みそ	パイナップル	お楽しみおやつ	19 土	焼きそば 小松菜の和え物 豆腐のみそ汁	中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし にはら 小松菜 コーン ツナ缶 絹豆腐 わかめ ねぎ みそ	バナナ	
7 月	豚肉とナスのカレー キャベツサラダ ワカメスープ	白米 豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 ナス ブロッコリー キャベツ ツナ缶 かいわれ 人参 ワカメ 玉ねぎ	梨	くずもち 牛乳 芋くず 黒糖 砂糖 きなこ	23 水	きのこミートスパゲティ チヨレギサラダ オニオンスープ	スパゲティ 合挽き肉 椎茸 しめじ 玉ねぎ ピーマン レタス 胡瓜 カニ棒 玉ねぎ 小松菜	りんご	梅しらすおにぎり 枝豆 白米 梅しらすふりかけ
8 火	お弁当会				24 木	ご飯 レバーのから揚げ かみかみあえ アーサ汁	白米 豚レバー 片栗粉 ブロッコリー サキイカ 人参 胡瓜 キャベツ アーサ 絹豆腐 ねぎ	オレンジ	もちもちどら焼き 牛乳 ホットケーキミックス 白玉粉 小倉あん
9 水	白湯ラーメン 小松菜の白和え ごぼう唐揚げ	ラーメン 卵 ナルト ねぎ 豆乳 小松菜 人参 ツナ缶 木綿豆腐 ごぼう 人参 桜エビ 天ぷら粉 揚げ油	オレンジ	しらすわかめおにぎり ちくわ炒め 白米 シラス ワカメ ちくわ ごま油	25 金	ご飯 魚の西京焼き 筑前煮 かき玉汁	白米 白身魚 トマト 鶏肉 大根 人参 ごぼう 絹さや 卵 ほうれん草	梨	ハムチーズサンド 牛乳 食パン ハム チーズ マヨネーズ
10 木	ご飯 鮭のオーロラソース焼 ひじき炒め ゆし豆腐	白米 鮭 マヨネーズ ブロッコリー ひじき 人参 豚肉 しらたき 油揚げ にはら ゆし豆腐 ねぎ	バナナ	トマトケーキ 牛乳 バター 砂糖 卵 トマト 牛乳 ホットケーキミックス	26 土	カレーピラフ チキンナゲット ツナサラダ コーンスープ	白米 ウインナー ピーマン 人参 コーン ナゲット キャベツ ツナ缶 胡瓜 人参 クリームコーン 玉ねぎ パセリ	りんご	お楽しみおやつ 
11 金	ご飯 豚カツ ゴーヤーチャンブルー 白菜のみそ汁	白米 豚肉 卵 小麦粉 パン粉 コーン ゴーヤー 玉ねぎ 人参 ツナ缶 木綿豆腐 白菜 しめじ ねぎ みそ	りんご	ジャムパン 牛乳 食パン バター いちごジャム	28 月	炊き込みご飯 赤魚の煮つけ ポテトフライ ゆし豆腐	白米 ツナ缶 椎茸 人参 ねぎ 赤魚 大根 小松菜 フライドポテト ゆし豆腐 ねぎ	バナナ	ハニークリームト 牛乳 パン 砂糖 バター 生クリーム はちみ
12 土	ジュシー ポイルウインナー 春雨サラダ 鶏汁	白米 ツナ缶 人参 にはら ウインナー 春雨 胡瓜 ちくわ 鶏肉 大根 人参 こんにゃく ねぎ	パイナップル	お楽しみおやつ	29 火	麦ごはん 鶏肉の甘辛南蛮 冬瓜の煮物 白菜のみそ汁	白米 押し麦 鶏肉 ゆで卵 玉ねぎ マヨネーズ 冬瓜 ツナ缶 グリンピース 白菜 油揚げ ねぎ みそ	オレンジ	パースディケーキ 野菜ジュース
14 月	納豆ご飯 はんぺんチーズフライ もずく酢 イナムドウトチ	白米 納豆 はんぺん チーズ 卵 小麦粉 パン粉 もずく 胡瓜 かまぼこ 椎茸 こんにゃく 豚肉 みそ	バナナ	ふかし芋 牛乳 さつま芋	30 水	三枚肉そば 小松菜の和え物 金時豆の甘煮	沖繩そば 三枚肉 かまぼこ ねぎ 小松菜 人参 わかめ ツナ缶 金時豆	パイナップル	みそおにぎり 小魚 白米 みそ ツナ缶

※ 21日(月)は敬老の日でお休みです。  
 ※ 22日(火)は秋分の日でお休みです。  
 ※ 食材の都合により献立を変更することがあります。  
 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。



# 9月 離乳食 献立表

令和2年

つぼみっ子保育園

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回食より開始)	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回食より開始)
1 火	初期	つぶし粥 魚のトマトすり流し 南瓜マッシュ すましスープ 果汁		15 火	初期	つぶし粥 魚のすり流し 大根ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	
	中期	全粥 魚のトマトつぶし煮 つぶし南瓜煮 ソーメン汁 果物	ふかし芋		中期	全粥 魚のつぶしトマト煮 大根のつぶし煮 豆腐のみそ汁 果物	にゅうめん
	後期	軟飯 魚のトマト煮 南瓜の煮物 ソーメン汁 果物	ふかし芋		後期	軟飯 魚のトマト煮 大根の煮物 豆腐のみそ汁 果物	にゅうめん
2 水	初期	つぶし粥 魚のすり流し 人参と豆腐のペースト ほうれん草スープ 果汁		16 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	
	中期	全粥 魚のつぶし野菜煮 人参と豆腐のつぶし煮 ほうれん草のすまし汁 果物	バナナ		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶしブロッコリーサラダ 野菜スープ 果物	おじゃ
	後期	軟飯 魚の野菜煮 人参いり豆腐 ほうれん草のすまし汁 果物	ヨーグルトあえ		後期	軟飯 鶏肉の煮物 ブロッコリーサラダ 野菜スープ 果物	おじゃ
3 木	初期	つぶし粥 魚とトマトのつぶし煮 人参ペースト 冬瓜スープ 果物		17 木	初期	つぶし粥 野菜煮 南瓜サラダマッシュ オニオンスープ 果汁	
	中期	全粥 魚のトマトつぶし煮 つぶし人参 冬瓜のみそ汁 果物	煮込うどん		中期	全粥 鶏肉のつぶし野菜煮 つぶし南瓜サラダ オニオンスープ 果物	ヨーグルトあえ
	後期	軟飯 魚のトマト煮 人参きんぴら 冬瓜のみそ汁 果物	煮込うどん		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜サラダ オニオンスープ 果物	ヨーグルトあえ
4 金	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		18 金	初期	つぶし粥 魚のトマトすり流し 人参ペースト 冬瓜スープ 果汁	
	中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 ヨーグルトあえ	さつま芋粥		中期	全粥 魚のつぶしトマト煮 つぶし豆腐 冬瓜のみそ汁 ヨーグルトあえ	おじゃ
	後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 ヨーグルトあえ	さつま芋粥		後期	軟飯 魚のトマト煮 いり豆腐 冬瓜のみそ汁 ヨーグルトあえ	おじゃ
5 土	初期	つぶし粥 豆腐のつぶし煮 小松菜あえマッシュ キャベツスープ 果汁	お楽しみおやつ	19 土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 小松菜あえマッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	
	中期	全粥 ささみと豆腐のつぶし煮 つぶし小松菜あえ キャベツのみそ汁 果物			中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶし小松菜あえ 豆腐のみそ汁 果物	
	後期	軟飯 ささみと豆腐の煮物 小松菜の和え物 キャベツのみそ汁 果物			後期	軟飯 鶏肉の煮物 小松菜あえ 豆腐のみそ汁 果物	
7 月	初期	つぶし粥 野菜ペースト つぶしキャベツサラダ 果汁			23 水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜ペースト オニオンスープ 果汁
	中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 つぶしキャベツサラダ 果物	じゃが芋マッシュ	中期		全粥 鶏肉のトマトつぶし煮 つぶしサラダ オニオンスープ 果物	おじゃ
	後期	軟飯 ささみと野菜煮 キャベツサラダ オニオンスープ 果物	じゃが芋おやき	後期		軟飯 鶏肉のトマト煮 サラダ オニオンスープ 果物	おじゃ
8 火	初期	つぶし粥 魚のすり流し ブロッコリーあえマッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁		24 木	初期	つぶし粥 魚のすり流し 和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	
	中期	全粥 魚のつぶし野菜煮 ブロッコリーつぶしあえ 豆腐のすまし汁 果物	南瓜ペースト		中期	全粥 魚のつぶし野菜煮 つぶし和え物 豆腐のすまし汁 果物	にゅうめん
	後期	軟飯 魚の野菜煮 ブロッコリーあえ 豆腐のすまし汁 果物	南瓜おやき		後期	軟飯 魚の野菜煮 和え物 豆腐のすまし汁 果物	にゅうめん
9 水	初期	つぶし粥 魚のすり流し汁 小松菜マッシュ すましスープ 果汁		25 金	初期	つぶし粥 魚のすり流し 野菜ペースト ほうれん草スープ 果汁	
	中期	全粥 魚のつぶし煮 小松菜のつぶし白和え ソーメン汁 果物	おじゃ		中期	全粥 魚のつぶしトマト煮 つぶし筑前煮 ほうれん草のみそ汁 ヨーグルトあえ	パンかゆ
	後期	軟飯 魚の煮つけ 小松菜の白和え ソーメン汁 果物	しらすわかめおにぎり		後期	軟飯 魚のトマト煮 筑前煮 ほうれん草のみそ汁 ヨーグルトあえ	チーズパン
10 木	初期	つぶし粥 白身魚のすり流し 人参ペースト すましスープ 果汁		26 土	初期	つぶし粥 野菜ペースト サラダマッシュ オニオンスープ 果汁	お楽しみおやつ
	中期	全粥 鮭のつぶし野菜煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐 果物	トマトパンケーキ		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 ツナサラダマッシュ オニオンスープ 果物	
	後期	軟飯 鮭の野菜煮 人参炒め煮 ゆし豆腐 果物	トマトパンケーキ		後期	軟飯 鶏肉の煮物 ツナサラダ オニオンスープ 果物	
11 金	初期	つぶし粥 魚のすり流し 野菜ペースト 白菜スープ 果汁		28 月	初期	つぶし人参粥 魚のすり流し 南瓜ペースト すましスープ 果汁	
	中期	全粥 鶏肉のトマトつぶし煮 つぶし豆腐 白菜のみそ汁 ヨーグルトあえ	パンかゆ		中期	ジュースー 魚のつぶし野菜煮 南瓜煮物 ゆし豆腐 果物	パンかゆ
	後期	軟飯 鶏肉のトマト煮 いり豆腐 白菜のみそ汁 ヨーグルトあえ	チーズパン		後期	ジュースー 魚の野菜煮 南瓜煮物 ゆし豆腐 果物	ジャムパン
12 土	初期	つぶし粥 魚のすり流し ポテトサラダマッシュ 野菜スープ 果汁	お楽しみおやつ	29 火	初期	つぶし粥 野菜ペースト 冬瓜スープ 白菜スープ 果汁	
	中期	全粥 魚のつぶし野菜煮 ポテトサラダ 鶏汁 果物			中期	全粥 鶏肉のつぶし野菜煮 冬瓜のつぶし煮 白菜のみそ汁 果物	バナナ
	後期	軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ 鶏汁 果物			後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 冬瓜の煮物 白菜のみそ汁 果物	バナナパンケーキ
14 月	初期	つぶし煮 魚のすり流し 南瓜ペースト 大根スープ 果汁			30 水	初期	つぶし粥 南瓜ペースト 和え物マッシュ オニオンスープ 果汁
	中期	全粥 魚のトマトつぶし煮 つぶし南瓜煮 大根スープ 果物	ふかし芋	中期		全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶし和え物 オニオンスープ 果物	おじゃ
	後期	納豆軟飯 魚のミルク煮 南瓜の煮物 大根のみそ汁 果物	ふかし芋	後期		軟飯 鶏肉の煮物 和え物 オニオンスープ 果物	おじゃ



※ 21日(月)は敬老の日でお休みです。  
 ※ 22日(火)は秋分の日でお休みです。  
 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。

