

2021年 9月 離乳食献立表

	朝 おやつ	昼食				おやつ			
		5～6ヶ月頃 初期	7～8ヶ月頃 中期	9～11ヶ月頃 後期	12～18ヶ月頃 完了期	使われる食品	9～11ヶ月頃 後期	12～18ヶ月頃 完了期	使われる食品
1 (水)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	3～5倍粥	軟飯～ご飯	米	非常食	非常食	ベビーフード
		大根の ペースト	鮭の野菜あんかけつぶし	鮭の野菜あんかけ粗つぶし	鮭の野菜あんかけ	鮭キャベツ玉ねぎだし (もやし、味噌、砂糖)	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい
		野菜スープ	大根サラダきざみ	大根サラダ粗きざみ	大根サラダ	大根人参きゅうり (砂糖、酢)			
			清汁	清汁	清汁	人参だし(わかめ、醤油)			
2 (木)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	パン粥	食パン	食パン	食パン	リゾット	リゾット	米コンソメ ブロック
		じゃが芋の ペースト	ポテトサラダきざみ	ポテトサラダ粗きざみ	ポテトサラダ	じゃが芋人参きゅうり (砂糖、酢)	みかんゼリー	みかんゼリー	みかんゼリーの素
		野菜スープ	肉団子スープ	肉団子スープ	肉団子スープ	人参白菜鶏ひき肉片栗粉 (豚ひき肉、コンソメ)			
			バナナ	バナナ	バナナ	バナナ			
3 (金)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	トマトスパゲティきざみ	トマトスパゲティ粗きざみ	トマトスパゲティ	スパゲティ、トマト缶、人参、玉ねぎ ピーマン、鶏ひき肉 (コンソメ、砂糖)	和風雑炊	和風雑炊	米鶏肉、人参、大根 小松菜、だし、醤油
		かぼちゃの ペースト	かぼちゃサラダきざみ	かぼちゃサラダ粗きざみ	かぼちゃサラダ	かぼちゃ、人参、きゅうり、レタス	ブルー	ブルー	ブルー
		野菜スープ	オニオンスープ	オニオンスープ	オニオンスープ	玉ねぎ (コンソメ)			
			ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト			
4 (土)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	3～5倍粥	軟飯～ご飯	米	おかかご飯	おかかご飯	米、醤油、醤油
		人参の ペースト	鶏肉のだし煮つぶし	鶏肉の照り焼き粗つぶし	鶏肉の照り焼き	鶏肉、だし (砂糖、醤油)	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい
		野菜スープ	キャベツのおひたしきざみ	キャベツのおひたし粗きざみ	キャベツのおひたし	キャベツだし			
			おくらのスープ	おくらのスープ	おくらのスープ	玉ねぎ、人参、おくら (コンソメ)			
6 (月)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	3～5倍粥	軟飯～ご飯	米	ふかし芋	ふかし芋	じゃが芋、塩
		りんごの ペースト	チキンポトフ	チキンポトフ	チキンポトフ	鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ (コンソメ)	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
		野菜スープ	コールスローサラダきざみ	コールスローサラダ粗きざみ	コールスローサラダ	キャベツ、だし、トマト (コンソメ、砂糖、酢)			
			りんご	りんご	りんご	りんご			
7 (火)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	3～5倍粥	軟飯～ご飯	米	スイート ポテト	スイート ポテト	さつま芋
		ほうれん草の ペースト	炒り鶏つぶし	炒り鶏粗つぶし	炒り鶏	鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ 凍り豆腐、だし (砂糖、醤油)	蒸しパン	蒸しパン	米粉のケーキミックス 砂糖、豆乳
		野菜スープ	ほうれん草のおひたしきざみ	ほうれん草のきのこ和え 粗きざみ	ほうれん草のきのこ和え	ほうれん草、だし (しめじ、醤油)			
			野菜スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	人参、だし (わかめ、味噌)		
8 (水)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	3～5倍粥	軟飯～ご飯	米	食パン	食パン	食パン
		かぶの ペースト	鮭のポテトあんかけつぶし	鮭のポテトあんかけ粗つぶし	鮭のポテトあんかけ	鮭、じゃが芋、だし (さくら、コンソメ)	スープ	スープ	玉ねぎ、ピーマン コンソメ
		野菜スープ	人参サラダきざみ	人参サラダ粗きざみ	人参サラダ	人参 (もやし、酢、砂糖)			
			野菜スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	かぶ、だし (味噌)		
9 (木)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	3～5倍粥	軟飯～ご飯	米	青のりご飯	青のりご飯	米、青のり、だし
		じゃが芋の ペースト	ハンバーグつぶし	ハンバーグ粗つぶし	ハンバーグ	鶏ひき肉、片栗粉、だし (にら、しめじ、醤油、砂糖)	味噌汁	味噌汁	鮭、味噌
		野菜スープ	きゅうりのサラダきざみ	切干大根のサラダ粗きざみ	切干大根のサラダ	きゅうり、人参 (切干大根 砂糖、酢、醤油)			
			野菜スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	じゃが芋、玉ねぎ、だし (味噌)		
10 (金)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	にゅうめんきざみ	にゅうめん粗きざみ	にゅうめん	素揚げ、人参、玉ねぎ、鶏肉、だし (醤油)	鮭ご飯	鮭ご飯	米、鮭、フレーク
		バナナの ペースト	ヨーグルトサラダ	ヨーグルトサラダ	ヨーグルトサラダ	バナナ、ヨーグルト	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい
		野菜スープ	オニオンスープ	オニオンスープ	オニオンスープ	玉ねぎ (コンソメ)			
11 (土)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	3～5倍粥	軟飯～ご飯	米	マカロニ あべかわ	マカロニ あべかわ	マカロニ きな粉、砂糖
		しらすの ペースト	かじきの煮つけつぶし	かじきのソテー粗つぶし	かじきのソテー	かじき、だし、片栗粉 (砂糖、醤油、酢)	スープ	スープ	人参、コンソメ
		野菜スープ	鉄骨サラダきざみ	鉄骨サラダ粗きざみ	鉄骨サラダ	しらす、人参、ほうれん草、きゅうり (ひじき、醤油)			
			納豆汁	納豆汁	納豆汁	納豆汁	ひきわり納豆、だし (味噌、万能ねぎ)		
13 (月)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	3～5倍粥	軟飯～ご飯	米	スープ	スープ	かぼちゃ、コンソメ
		キャベツの ペースト	筑前煮風つぶし	筑前煮風粗つぶし	筑前煮風	いんげん、人参、凍り豆腐、だし、鶏肉 (ごぼう、里芋、砂糖、醤油) くれんこん	ほうれん草 蒸しパン	ほうれん草 蒸しパン	ほうれん草、米粉の ケーキミックス 砂糖、豆乳
		野菜スープ	キャベツのサラダきざみ	キャベツのサラダ粗きざみ	キャベツのサラダ	キャベツ、きゅうり (砂糖、酢)			
			スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	鮭、だし (もやし、なめこ、味噌)		
14 (火)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	パン粥	食パン	食パン	食パン	ふかし芋	ふかし芋	さつま芋
		玉ねぎの ペースト	シチューつぶし	コーンシチュー粗つぶし	コーンシチュー	じゃが芋、人参、玉ねぎ、小麦粉 豆乳、鶏肉 (コンソメ)	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
		野菜スープ	グリーンサラダきざみ	グリーンサラダ粗きざみ	グリーンサラダ	キャベツ、きゅうり、レタス (砂糖、酢)			
			梨	梨	梨	梨			
15 (水)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	3～5倍粥	軟飯～ご飯	米	りんご	りんご	りんご
		豆腐の ペースト	ささみと野菜の煮物つぶし	レバーと野菜の煮物粗つぶし	レバーと野菜の煮物	ささみ、玉ねぎ、人参、だし (レバー、砂糖、醤油)	ゆかりご飯	ゆかりご飯	米、ゆかり
		野菜スープ	青菜のしらす和えきざみ	青菜のしらす和え粗きざみ	青菜のしらす和え	ほうれん草、しらす (コンソメ、えのき、醤油)			
			野菜スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	豆腐、キャベツ、だし (味噌)		

※使用する食材の欄に目を通して頂き、お子様が口にしたい事のないものが含まれている場合は、給食提供日までにご家庭で試してみてください。
 試すことが出来ずに、ご心配な時は声をかけてください。
 ()内はより後期、< >内は完了期のみ使用する食材です。

朝 おやつ	昼食					おやつ		
	5~6ヶ月頃 初期	7~8ヶ月頃 中期	9~11ヶ月頃 後期	12~18ヶ月頃 完了期	使われる食品	9~11ヶ月頃 後期	12~18ヶ月頃 完了期	使われる食品
16 (木) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	3~5倍粥	軟飯~ご飯	米	しらすご飯	しらすご飯	米しらすだし
	人参の ペースト	鮭の煮つけつぶし	鮭の味噌煮つぶし	鮭の味噌煮	鮭だし(味噌、砂糖)	味噌汁	味噌汁	わかめ味噌
	野菜スープ	ほうれん草のサラダきざみ	ほうれん草のツナ和え粗きざみ	ほうれん草のツナ和え	ほうれん草、キャベツ、人参 (ツナ、醤油)			
17 (金) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	煮込みうどんきざみ	煮込みうどん粗きざみ	煮込みうどん	人参、大根、鶏肉、うどん、だし	スープ	スープ	ブロッコリー コンソメ
	バナナの ペースト	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ	カップケーキ	カップケーキ	米粉のケーキミックス 豆乳、ベーキング パウダー
	野菜スープ	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト			
18 (土) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	3~5倍粥	軟飯~ご飯	米	わかめご飯	わかめご飯	米わかめだし
	小松菜の ペースト	ささみの野菜あんかけつぶし	豚肉の野菜あんかけ粗つぶし	豚肉の野菜あんかけ	ささみ、人参、玉ねぎ、だし 片栗粉 (豚肉、砂糖、醤油)	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい
	野菜スープ	おかか和えきざみ	おかか和え粗きざみ	おかか和え	キャベツ、きゅうり (鷹豆)			
20 (月)	敬老の日							
21 (火) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	3~5倍粥	軟飯~ご飯	米	柿	柿	柿
	しらすの ペースト	野菜炒め	野菜炒め	野菜炒め	人参、玉ねぎ、鶏ひき肉 (にら、葱)	鮭ご飯	鮭ご飯	米、鮭フレーク
	野菜スープ	トマトサラダきざみ	ひじきサラダ粗きざみ	ひじきサラダ	トマト、きゅうり (ひじき、砂糖、醤油、酢)			
22 (水) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	3~5倍粥	軟飯~ご飯	米	きな粉ご飯	きな粉ご飯	米、きな粉、砂糖
	大根の ペースト	かれのい野菜あんかけつぶし	さんまの蒲焼粗つぶし	さんまの蒲焼	かれのい、小松菜、だし、片栗粉 (さんま、砂糖、醤油)	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい
	野菜スープ	野菜スープ	味噌汁	味噌汁	大根、人参、だし (ごぼう 里芋、長ねぎ、味噌)			
23 (木)	秋分の日							
24 (金) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	肉うどんきざみ	肉うどん粗きざみ	肉うどん	鶏肉、ピーマン、玉ねぎ、人参 だし (醤油)	ひじきご飯	ひじきご飯	米、ひじき、だし
	きゅうりの ペースト	大根サラダきざみ	大根サラダ粗きざみ	大根サラダ	大根、人参、きゅうり (酢、砂糖)	味噌汁	味噌汁	人参、いんげん 味噌
	野菜スープ	スープ	スープ	スープ	キャベツ (コンソメ)			
25 (土) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	3~5倍粥	軟飯~ご飯	米	豆乳 ヨーグルト	豆乳 ヨーグルト	豆乳 ヨーグルト
	豆腐の ペースト	ひらめの人参あんかけつぶし	さばの味噌煮粗つぶし	さばの味噌煮	平目、人参、だし、片栗粉 (鮭、味噌、砂糖)	バナナ	バナナ	バナナ
	野菜スープ	小松菜の和え物きざみ	小松菜の和え物粗きざみ	小松菜の和え物	小松菜、人参、白菜 (醤油)			
27 (月) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	3~5倍粥	軟飯~ご飯	米	菜めしご飯	菜めしご飯	米、菜めしの素
	かぼちゃの ペースト	夏野菜ポトフつぶし	夏野菜ポトフ粗つぶし	夏野菜ポトフ	人参、なす、玉ねぎ、かぼちゃ いんげん、鶏肉 (豚肉、コンソメ)	味噌汁	味噌汁	里芋、味噌
	野菜スープ	マカロニサラダきざみ	マカロニサラダ粗きざみ	マカロニサラダ	人参、きゅうり、マカロニ (コーン、砂糖、酢)			
28 (火) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	3~5倍粥	軟飯~ご飯	米	スープ	スープ	鮭、コンソメ
	白菜の ペースト	鶏とじゃが芋のうま煮つぶし	鶏とじゃが芋のうま煮粗つぶし	鶏とじゃが芋のうま煮	じゃが芋、人参、玉ねぎ、鶏肉、だし (凍り豆腐、しめじ、砂糖、醤油)	パンケーキ	パンケーキ	米粉のケーキミックス 豆乳、ベーキング パウダー
	野菜スープ	納豆和えきざみ	納豆和え粗きざみ	納豆和え	人参、白菜、ほうれん草 ひきわり納豆 (醤油)			
29 (水) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	3~5倍粥	軟飯~ご飯	米	バナナ	バナナ	バナナ
	さつまいもの ペースト	いそべ肉団子つぶし	いそべ肉団子粗つぶし	いそべ肉団子	鶏ひき肉、片栗粉 青のり、だし	マッシュ ポテト	マッシュ ポテト	じゃが芋、塩
	野菜スープ	豆腐のサラダきざみ	豆腐のサラダ粗きざみ	豆腐のサラダ	豆腐、レタス、鷹豆 (わかめ、しめじ)			
30 (木) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	3~5倍粥	軟飯~ご飯	米	雑炊	雑炊	コーン、長ねぎ、米 ほうれん草、だし
	りんごの ペースト	かれのいクリーム煮つぶし	かれのいクリーム煮粗つぶし	かれのいクリーム煮	かれのい、じゃが芋、人参、玉ねぎ 豆乳 (コーン、コンソメ)	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい
	野菜スープ	キャベツの和え物きざみ	ツナサラダ粗きざみ	ツナサラダ	キャベツ、きゅうり (ツナ)			
30 (木) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	3~5倍粥	軟飯~ご飯	米	雑炊	雑炊	コーン、長ねぎ、米 ほうれん草、だし
	りんごの ペースト	かれのいクリーム煮つぶし	かれのいクリーム煮粗つぶし	かれのいクリーム煮	かれのい、じゃが芋、人参、玉ねぎ 豆乳 (コーン、コンソメ)	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい
	野菜スープ	キャベツの和え物きざみ	ツナサラダ粗きざみ	ツナサラダ	キャベツ、きゅうり (ツナ)			
30 (木) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	3~5倍粥	軟飯~ご飯	米	雑炊	雑炊	コーン、長ねぎ、米 ほうれん草、だし
	りんごの ペースト	かれのいクリーム煮つぶし	かれのいクリーム煮粗つぶし	かれのいクリーム煮	かれのい、じゃが芋、人参、玉ねぎ 豆乳 (コーン、コンソメ)	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい
	野菜スープ	キャベツの和え物きざみ	ツナサラダ粗きざみ	ツナサラダ	キャベツ、きゅうり (ツナ)			