

# 2022年9月 離乳食献立表

四つ木なかよし保育園

日にち	曜日	5~6ヶ月 午前	7~8ヶ月 午前	7~8ヶ月 午後	9~12ヶ月 午前	9~12ヶ月 午後	12~18ヶ月	12~18ヶ月 おやつ
1	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 大根のそぼろ煮 にんじん煮 みそ汁	7倍粥 ささみとキャベツ煮 きゅうり煮 人参スープ	5倍粥 大根のそぼろ煮 スティックにんじん みそ汁	5倍粥 ささみとキャベツ煮 スティックきゅうり 人参スープ	アルファー化米 即席漬け 豚汁	麦茶 リッツ バナナ
2	16 金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 にんじんのそぼろ煮 キャベツ煮 わかめスープ	7倍粥 しらすときゃべつ煮 にんじん煮 玉葱スープ	5倍粥 にんじんのそぼろ煮 キャベツ煮 わかめスープ	5倍粥 しらすときゃべつ煮 人参甘煮 玉葱スープ	ご飯 鶏唐揚げ 磯和え みそ汁 オレンジ	牛乳 コーントースト
3	17 土	おもゆ 野菜のペースト ミルク	パンかゆ 鮭のしょうゆ煮 にんじん煮 大根スープ	7倍粥 玉葱のそぼろ煮 大根煮 人参スープ	トースト 鮭のしょうゆ煮 スティックにんじん 大根スープ	5倍粥 玉葱のそぼろ煮 大根煮 人参スープ	親子丼 小松菜と人参のごま和え みそ汁 ヨーグルト	牛乳 レーズンパン
5	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ささみとキャベツ煮 にんじん煮 みそ汁	7倍粥 人参のそぼろ煮 さつまいもの甘煮 のりスープ	5倍粥 ささみとキャベツ煮 スティックにんじん みそ汁	5倍粥 人参のそぼろ煮 さつまいもの甘煮 のりスープ	ご飯 豚しゃぶ ワンタンスープ オレンジ	牛乳 芋けんぴ
6	20 火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ツナとじゃがいもの煮物 きゅうり煮 大根スープ	7倍粥 人参としらす煮 玉葱甘煮 わかめスープ	5倍粥 ツナとじゃがいもの煮物 きゅうり煮 大根スープ	5倍粥 人参としらす煮 玉葱甘煮 わかめスープ	チキンカレー マセドアンサラダ オニオンスープ バナナ	麦茶 ヨーグルト せんべい
7	21 水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	鶏うどん 玉葱甘煮 きゅうり煮	7倍粥 ツナと人参煮 きゅうりとわかめ煮 玉葱スープ	鶏うどん 玉葱甘煮 スティックきゅうり	5倍粥 ツナと人参煮 きゅうりとわかめ煮 玉葱スープ	ラーメン 肉団子甘酢あんかけ 中華風きゅうり オレンジ	牛乳 おかかごはん
8	22 木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ささみと大根煮 小松菜の煮浸し 人参スープ	パンかゆ 豆腐とツナ煮 人参のミルク煮 大根スープ	5倍粥 ささみと大根煮 小松菜の煮浸し 人参スープ	トースト 豆腐とツナ煮 人参のミルク煮 大根スープ	ご飯 みそいり鶏 じゃこ和え すまし汁 なし	牛乳 そうめん
9	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	パンかゆ 白身魚のトマト煮 きゅうり煮 キャベツスープ	7倍粥 きゃべつとそぼろ煮 にんじんの のりスープ	トースト 白身魚のトマト煮 スティックきゅうり キャベツスープ	5倍粥 きゃべつとそぼろ煮 スティックにんじん のりスープ	丸パン 白身魚のフライ コールスローサラダ ミネストローネスープ オレンジ	牛乳 スイートポテト
10	24 土	おもゆ 野菜のペースト ミルク	きのこうどん 人参甘煮 キャベツスープ	7倍粥 玉葱のそぼろ煮 キャベツ煮 人参スープ	きのこうどん 人参甘煮 キャベツスープ	5倍粥 玉葱のそぼろ煮 キャベツ煮 人参スープ	きのこスパゲティ コーンサラダ 野菜スープ ヨーグルト	牛乳 クリームパン
12	26 月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 鮭のしょうゆ煮 人参甘煮 すまし汁	パンかゆ 人参のそぼろ煮 青菜の煮浸し のりスープ	5倍粥 鮭のしょうゆ煮 人参甘煮 すまし汁	トースト 人参のそぼろ煮 青菜の煮浸し のりスープ	栗ご飯 さけの照り焼き 青菜の煮浸し すまし汁 なし	牛乳 青のリトースト
13	27 火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	鶏うどん きゅうり煮 玉葱甘煮	7倍粥 人参としらす煮 キャベツ煮 ねぎスープ	鶏うどん きゅうり煮 玉葱甘煮	5倍粥 人参としらす煮 キャベツ煮 ねぎスープ	スパゲッティミートソース レモンドレッシングサラダ かき玉汁 オレンジ	牛乳 塩ごはん・スティックきゅうり (27日:スイートポテトパイ)
14	28 水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 豆腐と人参煮 青菜の煮浸し きのこスープ	7倍粥 玉葱のそぼろ煮 にんじん煮 ポテトのスープ	5倍粥 豆腐と人参煮 青菜の煮浸し きのこスープ	5倍粥 玉葱のそぼろ煮 スティックにんじん ポテトのスープ	ご飯 手作りなめたけ つくね団子 もやしのゴマ和え みそ汁 バナナ	牛乳 ベーコンポテト
15	29 木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 玉葱のそぼろ煮 大根煮 人参スープ	7倍粥 ささみと大根煮 ほうれん草の煮浸し 玉葱スープ	5倍粥 玉葱のそぼろ煮 大根煮 人参スープ	5倍粥 ささみと大根煮 ほうれん草の煮浸し 玉葱スープ	ご飯 甘大根と豚肉の甘辛煮 納豆和え すまし汁 オレンジ	牛乳 フルーツゼリー せんべい
30	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	パンかゆ 玉葱のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 人参スープ	7倍粥 しらすときゃべつ煮 にんじん煮 玉葱スープ	トースト 玉葱のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 人参スープ	5倍粥 しらすときゃべつ煮 スティックにんじん 玉葱スープ	丸パン チキンの照り焼き フレンチサラダ 青菜スープ バナナ	牛乳 五平もち

※<完了食、乳児食の提供について>  
 喫食時の管理安全上の理由により、一定の期間中、麺類、パン類、お菓子関係は、小麦粉、卵を使わない食品を使用いたします。ご質問等がありましたら、栄養士戸田までご連絡ください。  
 ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

<完了食507kcal(月平均)>