

# 2023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	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ささみときゅうり煮 にんじん煮 キャベツスープ	7倍粥 人参のそぼろ煮 キャベツ煮 わかめスープ	5倍粥 ささみときゅうり煮 スティックにんじん キャベツスープ	5倍粥 人参のそぼろ煮 キャベツ煮 わかめスープ	アルファ化米 豚汁 即席漬	麦茶 リッツ バナナ
2	16 土	おもゆ 野菜のペースト ミルク	鶏うどん 人参甘煮 きゅうり煮	7倍粥 しらすときゃべつ煮 玉葱甘煮 きゅうりスープ	鶏うどん 人参甘煮 スティックきゅうり	5倍粥 しらすときゃべつ煮 玉葱甘煮 きゅうりスープ	きのこスパゲティ コールスローサラダ 野菜スープ ヨーグルト	牛乳 青のりトースト
4	18 月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 大根のそぼろ煮 ほうれん草の煮浸し 人参スープ	7倍粥 ささみと人参煮 だいこん煮 ほうれん草のすまし汁	5倍粥 大根のそぼろ煮 ほうれん草の煮浸し 人参スープ	5倍粥 ささみと人参煮 スティックだいこん ほうれん草のすまし汁	ご飯 大根と豚肉の甘辛煮 納豆和え すまし汁 なし	牛乳 ぶどうゼリー せんべい
5	19 火	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 オニオンスープ	7倍粥 人参のそぼろ煮 キャベツ煮 野菜スープ	5倍粥 ささみとキャベツ煮 スティックにんじん オニオンスープ	5倍粥 人参のそぼろ煮 キャベツ煮 野菜スープ	ご飯 鶏唐揚げ 磯和え みそ汁 バナナ	牛乳 クファジュージー (沖縄県郷土料理献立)
6	20 水	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 オレンジ	牛乳 バナナヨーグルトパフェ
7	21 木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 鮭のしょうゆ煮 にんじん煮 野菜スープ	7倍粥 玉葱のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 人参スープ	5倍粥 鮭の煮つけ スティックにんじん 野菜スープ	5倍粥 玉葱のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 人参スープ	ご飯 さけの照り焼き 青菜の煮浸し すまし汁 なし	牛乳 ピザトースト
8	22 金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	しらすうどん きゅうり煮 人参甘煮	7倍粥 玉葱のそぼろ煮 にんじん煮 きゅうりスープ	しらすうどん スティックきゅうり 人参甘煮	5倍粥 玉葱のそぼろ スティックにんじん きゅうりスープ	ラーメン 肉団子甘酢あんかけ 中華風きゅうり バナナ	牛乳 栗ご飯
9	30 土	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 人参のそぼろ煮 玉葱甘煮 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 人参のそぼろ煮 玉葱甘煮 大根スープ	親子丼 小松菜と人参のごま和え みそ汁 バナナ	牛乳 マヨチーズトースト
11	25 月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 豆腐と人参煮 ほうれん草の煮浸し お麩のみそ汁	パンかゆ しらす青菜の煮浸し にんじん煮 きのこスープ	5倍粥 豆腐と人参煮 ほうれん草の煮浸し お麩のみそ汁	トースト しらすと青菜の煮浸し スティックにんじん きのこスープ	ご飯 豆腐の真砂揚げ ほうれん草のしらす和え みそ汁 バナナ	牛乳 クラッカーサンド
12	26 火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	鶏うどん きゅうりとわかめ煮 玉葱甘煮	7倍粥 ささみと玉葱煮 キャベツ煮 野菜スープ	鶏うどん きゅうりとわかめ煮 玉葱甘煮	5倍粥 ささみと玉葱煮 キャベツ煮 野菜スープ	ハッシュドスパゲッティ コーンサラダ 青菜スープ	牛乳 五平もち
13	27 水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	パンかゆ ささみときゅうり煮 かぶ煮 キャベツスープ	7倍粥 鶏とかぶの煮物 にんじん煮 きのこスープ	トースト ささみときゅうり煮 かぶ煮 キャベツスープ	5倍粥 鶏とかぶの煮物 スティックにんじん きのこスープ	丸パン 鶏肉のオレンジ焼き フレンチサラダ かぶスープ バナナ	牛乳 ツナの炊き込みおにぎり (27日:アップルパイ)
14	28 木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	のりがゆ かわいい煮 だいこん煮 野菜スープ	7倍粥 豆腐のそぼろあんかけ にんじん煮 大根スープ	のりがゆ かわいい煮 スティックだいこん 野菜スープ	5倍粥 豆腐のそぼろあんかけ スティックにんじん 大根スープ	麦ごはん 鯖のみそ煮 小松菜のおかか和え けんちん汁 オレンジ	牛乳 あげぼん
15	29 火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ささみと人参煮 さといもの甘煮 ねぎスープ	7倍粥 豆腐の青菜のあんかけ だいこん煮 人参スープ	5倍粥 ささみと人参煮 さといもの甘煮 ねぎスープ	5倍粥 豆腐の青菜のあんかけ スティックだいこん 人参スープ	ご飯 筑前煮 もやしのごま和え みそ汁 バナナ	牛乳 スイートポテト (29日:お月見スイートポテト)

<完了食 529kcal(月平均)>