2023年9月　予定献立表・離乳食

ハッピーちゃいるど保育園

目安月			初期 5・6カ月頃		中期 7・8カ月頃		後期 9～11カ月頃		完了期 12～18カ月頃	
金	1	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	米 じゃが芋・玉ねぎ きゃべつ・人参・片栗粉 ブロッコリー	おかゆ じゃが芋そぼろあん きゃべつやわらか煮 スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 きゃべつ・ブロッコリー	軟飯 じゃが芋そぼろあん きゃべつやわらか煮 スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 きゃべつ・ブロッコリー	きのこカレー ひじきサラダ フルーツ スープ	米・鶏挽肉・人参・しめじ 玉ねぎ・えのき・じゃが芋 カレールウ・きゃべつ・ヨーグルト ひじき・マヨネーズ・酢 オレンジ・ブロッコリー
		おやつ			ミルク		やわらかマカロニナポリタン ミルク	マカロニ・ツナ缶・人参・玉ねぎ ピーマン・ケチャップ・ウスターソース	マカロニナポリタン 牛乳	マカロニ・ツナ缶・人参・玉ねぎ ピーマン・ケチャップ・ウスターソース
土	2	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし ブロッコリーのすりながし スープ ミルク	米 南瓜・玉ねぎ ブロッコリー・人参 片栗粉・豆腐	おかゆ 白身魚の照り煮 温野菜のスープ煮 スープ ミルク	米・たら・南瓜・ブロッコリー 玉ねぎ・人参・片栗粉 豆腐・若芽	軟飯 白身魚の照り煮 温野菜のスープ煮 味噌汁	米・たら・南瓜・ブロッコリー 玉ねぎ・人参・片栗粉 豆腐・若芽・味噌	こはん 白身魚のマヨネーズ焼 ブロッコリー鰹和め 味噌汁	米・たら・マヨネーズ・パン粉 南瓜・ブロッコリー・玉ねぎ しめじ・人参・豆腐 若芽・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		オレンジゼリー ミルク	アガー・オレンジジュース	オレンジゼリー 牛乳	アガー・オレンジジュース
月	4	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	米 じゃが芋・玉ねぎ 大根・人参・片栗粉 ほうれん草	おかゆ ポテトのトマト煮 大根のうすくず煮 スープ ミルク	米・じゃが芋・玉ねぎ トマト・大根・人参 いんげん・片栗粉 ほうれん草	軟飯 ポテトのトマト煮 大根のうすくず煮 味噌汁	米・じゃが芋・玉ねぎ トマト・大根・人参 いんげん・片栗粉 ほうれん草・味噌	こはん コーンコロッケ 切干大根の煮物 味噌汁	米・じゃが芋・コーン 玉ねぎ・小麦粉・パン粉 きゃべつ・トマト・ウスターソース 切干大根・人参・いんげん ほうれん草・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		さけ蒸し ミルク	米・さけフレーク	さけおにぎり 牛乳	米・さけフレーク
火	5	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	米 玉ねぎ・人参・片栗粉 南瓜 大根・白菜	おかゆ お麩と鶏肉の煮物 南瓜のやわらか煮 スープ ミルク	米・お麩・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・いんげん・片栗粉 南瓜・大根・白菜	軟飯 お麩と鶏肉の煮物 南瓜のやわらか煮 味噌汁	米・お麩・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・いんげん・片栗粉 南瓜・大根・白菜・味噌	麩の南蛮煮 南瓜の煮物 フルーツ 味噌汁	米・鶏肉・玉ねぎ・人参 いんげん・南瓜 バナナ・大根・白菜・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		ホットケーキ ミルク	ホットケーキミックス 豆乳・マーガリン	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 豆乳・マーガリン
水	6	昼食	おかゆ 大根のすりながし 人参のすりながし スープ ミルク	米 大根・玉ねぎ・片栗粉 人参 南瓜	おかゆ 白身魚の煮付け 人参やわらか煮 スープ ミルク	米・ふ麩・す・大根・玉ねぎ いんげん・人参・ツナ缶 片栗粉・南瓜	軟飯 白身魚の煮付け 人参やわらか煮 味噌汁	米・ふ麩・す・大根・玉ねぎ いんげん・人参・ツナ缶 片栗粉・南瓜・味噌	こはん 白身魚の煮付け 人参じりじり 味噌汁	米・ほっけ・大根・玉ねぎ いんげん・人参・もやし ツナ缶・南瓜・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		きなこクッキー ミルク	小麦粉・きな粉	きなこクッキー 牛乳	小麦粉・きな粉
木	7	昼食	おかゆ さつま芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク	米 さつま芋・玉ねぎ 白菜・人参・片栗粉 きゃべつ	おかゆ さつま芋そぼろあん 白菜の煮浸し スープ ミルク	米・さつま芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 白菜・もやし・人参 きゃべつ	軟飯 さつま芋そぼろあん 白菜の煮浸し 味噌汁	米・さつま芋・鶏挽肉 玉ねぎ・ブロッコリー・片栗粉 白菜・もやし・人参 きゃべつ・味噌	こはん 鯵とさつま芋の甘辛煮 白菜の煮浸し 味噌汁	米・豚ひき肉・さつま芋 玉ねぎ・ブロッコリー・白菜 もやし・人参・きゃべつ 味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		バナナスクエア ミルク	ホットケーキミックス 豆乳・バナナ・レモン汁	バナナスクエア 牛乳	ホットケーキミックス 豆乳・バナナ・レモン汁
金	8	昼食	おかゆ 大根のすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	米 大根・人参・片栗粉 じゃが芋 豆腐・ほうれん草	おかゆ 大根のそぼろあん ココロコ野菜煮 スープ ミルク	米・大根・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・じゃが芋 胡麻・豆腐・ほうれん草	軟飯 大根のそぼろあん ココロコ野菜煮 味噌汁	米・大根・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・じゃが芋 胡麻・豆腐・ほうれん草 味噌	こはん 大根と鶏肉の照り煮 白和え風サラダ 味噌汁	米・大根・人参・しめじ 鶏挽肉・玉ねぎ・ごま和え 片栗粉・いんげん・胡麻 じゃが芋・マヨネーズ・豆腐 ほうれん草・麩
		おやつ	ミルク		ミルク		ゆかり軟飯 ミルク	米・ゆかり	ゆかりおにぎり 牛乳	米・ゆかり
土	9	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	米 じゃが芋 人参 きゃべつ・胡瓜・片栗粉 白菜・玉ねぎ	おかゆ じゃが芋そぼろ煮 きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 きゃべつ・胡瓜・白菜	軟飯 じゃが芋そぼろ煮 きゃべつのやわらか浸し 味噌汁	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 きゃべつ・胡瓜・白菜 味噌	こはん 鶏肉じゃが きゃべつのごま和え 味噌汁	米・鶏肉・玉ねぎ・人参 じゃが芋・いんげん きゃべつ・胡瓜・ごま 白菜・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		オレンジポンチ ミルク	バナナ・オレンジジュース	オレンジポンチ 牛乳	バナナ・オレンジジュース
月	11	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	米 豆腐・人参・片栗粉 さつま芋 大根	おかゆ そぼろ豆腐 さつま芋ひじき煮 スープ ミルク	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・さつま芋 ひじき・大根・春菊	軟飯 そぼろ豆腐 さつま芋ひじき煮 すまし汁	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・さつま芋 ひじき・大根・春菊	こはん 豆腐の肉味噌かけ さつま芋ひじき煮 すまし汁	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・ピーマン・味噌 片栗粉・さつま芋・ひじき 大根・若芽
		おやつ	ミルク		ミルク		キャロットケーキ ミルク	ホットケーキミックス マーガリン・豆乳・人参	キャロットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス マーガリン・豆乳・人参
火	12	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	米 南瓜 大根・胡瓜・片栗粉 白菜・玉ねぎ	そぼろ粥 南瓜のやわらか煮 ココロコ野菜煮 スープ ミルク	米・鶏挽肉・人参・小松菜 南瓜・大根・胡瓜・片栗粉 白菜・玉ねぎ	軟飯 そぼろ粥 南瓜のやわらか煮 ココロコ野菜煮 味噌汁	米・鶏挽肉・人参・小松菜 南瓜・大根・胡瓜・片栗粉 白菜・玉ねぎ 味噌	鶏肉の和風ピラフ 南瓜ぎんびら風 胡瓜のツナ和え 味噌汁	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 小松菜・南瓜・ツナ缶 胡瓜・大根・白菜・麻婆
		おやつ	ミルク		ミルク		オレンジフレンチトースト ミルク	食パン・豆乳・マーガリン オレンジジュース	オレンジフレンチトースト 牛乳	食パン・豆乳・マーガリン オレンジジュース
水	13	昼食	くたくたうどん 大根のすりながし きゃべつのすりながし ミルク	うどん・玉ねぎ・白菜 片栗粉・大根・人参 きゃべつ・ほうれん草 ほうれん草	あんかけうどん 大根と高野豆腐煮 きゃべつのやわらか浸し ミルク	うどん・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・白菜・片栗粉 大根・高野豆腐・いんげん きゃべつ・ほうれん草	あんかけうどん 大根と高野豆腐煮 きゃべつのやわらか浸し フルーツ	うどん・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・白菜・片栗粉 大根・高野豆腐・いんげん きゃべつ・ほうれん草 バナナ	野菜甘煮うどん 大根と高野豆腐煮 マヨ醤油和え フルーツ	うどん・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・白菜・味噌・大根 高野豆腐・いんげん きゃべつ・ほうれん草 マヨネーズ・バナナ
		おやつ	ミルク		ミルク		きんぴら軟飯 ミルク	米・ごぼう・人参	きんぴらおにぎり 牛乳	米・ごぼう・人参
木	14	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	米 じゃが芋・玉ねぎ 胡瓜・きゃべつ・片栗粉 白菜・人参	おかゆ じゃが芋そぼろあん きゃべつやわらか浸し スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・片栗粉 きゃべつ・胡瓜 白菜・人参	おかゆ じゃが芋そぼろあん きゃべつやわらか浸し スープ	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・片栗粉 きゃべつ・胡瓜 白菜・人参	こはん ポテトと豚挽肉のトマト煮 フレンチサラダ スープ	米・豚挽肉・玉ねぎ じゃが芋・ケチャップ・パン粉 きゃべつ・胡瓜・ツナ缶 酢・白菜・人参
		おやつ	ミルク		ミルク		ホワイトヨーグルトがけ ミルク	りんご・レモン汁 ヨーグルト	赤りんごヨーグルトがけ 牛乳	りんご・レモン汁 ヨーグルト
金	15	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク	米 ブロッコリー・人参 片栗粉・白菜・胡瓜 ほうれん草・大根	おかゆ 白身魚の照り煮 白菜やわらか浸し スープ ミルク	米・メルルーサ・人参 ブロッコリー・白菜 胡瓜・片栗粉・ほうれん草 大根	軟飯 白身魚の照り煮 白菜やわらか浸し 味噌汁	米・メルルーサ・人参 ブロッコリー・白菜 胡瓜・片栗粉・ほうれん草 大根・味噌	人参ごはん 白身魚のカラフル焼 白菜さわやか漬け 味噌汁	米・人参・メルルーサ コーン・小松菜・ヨーグルト ブロッコリー・白菜 胡瓜・酢・レモン汁 ほうれん草・大根・麩
		おやつ	ミルク		ミルク		◆お楽しみおやつ ミルク		◆お楽しみおやつ 牛乳	
土	16	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	米 豆腐・ほうれん草・片栗粉 きゃべつ・人参 白菜	おかゆ そぼろ豆腐 きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ ほうれん草・片栗粉 きゃべつ・人参・白菜 若芽	軟飯 そぼろ豆腐 きゃべつのやわらか浸し すまし汁	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ ほうれん草・片栗粉 きゃべつ・人参・白菜 若芽	こはん 肉豆腐 きゃべつの味噌和え すまし汁	米・豚肉・豆腐・玉ねぎ ほうれん草・きゃべつ 人参・味噌・白菜・若芽
		おやつ	ミルク		ミルク		アップルゼリー ミルク	アガー・りんごジュース	アップルゼリー 牛乳	アガー・りんごジュース

目安月			初期 5・6カ月頃	中期 7・8カ月頃	後期 9～11カ月頃	完了期 12～18カ月頃
月	18	昼食	敬老の日			
		おやつ				
火	19	昼食	おかゆ 人参のすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク	米 人参・玉ねぎ・片栗粉 白菜・ほうれん草 玉ねぎ	おかゆ 白身魚の煮付け 白菜のお浸し スープ ミルク	軟飯 白身魚の煮付け 白菜のお浸し 味噌汁	米・たら・玉ねぎ 人参・片栗粉 白菜・ほうれん草 玉ねぎ・若芽	こはん 白身魚野菜甘酢あん 白菜のお浸し 味噌汁	米・たら・人参・玉ねぎ ピーマン・ケチャップ・酢 片栗粉・白菜・ほうれん草 若芽・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク	ホットケーキ ミルク	ホットケーキミックス 豆乳・マーガリン	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 豆乳・マーガリン
水	20	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	米 ブロッコリー・玉ねぎ 片栗粉・じゃが芋・人参 豆腐	おかゆ 温野菜そぼろ煮 じゃが芋やわらか煮 スープ ミルク	軟飯 温野菜そぼろ煮 じゃが芋やわらか煮 味噌汁	米・ブロッコリー・鶏挽肉 玉ねぎ・片栗粉・じゃが芋 人参・豆腐・長ねぎ	こはん 鶏肉の竜田揚げ マセドアンサラダ 味噌汁	米・鶏肉・しょうが汁 片栗粉・豆乳・人参 じゃが芋・胡瓜・酢 白菜・焼ねぎ・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク	わかめ軟飯 ミルク	米・若芽	わかめおにぎり 牛乳	米・若芽
木	21	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	米 豆腐・人参・片栗粉 ほうれん草・玉ねぎ	おかゆ 豆腐のそぼろあん カリフラワーやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 豆腐のそぼろあん カリフラワーやわらか煮 すまし汁	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・ほうれん草・片栗粉 カリフラワー・胡瓜 若芽・玉ねぎ	こはん 豆腐ステ肉野菜あん カリフラワーオーロラソース すまし汁	米・豆腐・片栗粉・葛粉 玉ねぎ・人参・ほうれん草 カリフラワー・胡瓜 コーン・マヨネーズ ケチャップ・若芽
		おやつ	ミルク		ミルク	アップルスコーン ミルク	ホットケーキミックス 豆乳・りんご	アップルスコーン 牛乳	ホットケーキミックス 豆乳・りんご
金	22	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	米 じゃが芋・人参 きゃべつ・胡瓜・片栗粉 玉ねぎ・ほうれん草	おかゆ じゃが芋そぼろあん きゃべつのやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 じゃが芋そぼろあん きゃべつのやわらか煮 スープ	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 きゃべつ・胡瓜・ブロッコリー 片栗粉・ほうれん草	秋野菜カレー グリーンサラダ フルーツ スープ	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 じゃが芋・昆布・しめじ カレールウ・きゃべつ 胡瓜・ブロッコリー・麩 オレンジ・ほうれん草
		おやつ	ミルク	ミルク	お麩ラスク ミルク	お麩・マーガリン	お麩ラスク 牛乳	お麩・マーガリン	
土	23	昼食	秋分の日						
		おやつ							
月	25	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	米 豆腐・人参・片栗粉 きゃべつ・胡瓜 玉ねぎ	おかゆ 豆腐のそぼろあん きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・きゃべつ 胡瓜・若芽	軟飯 豆腐のそぼろあん きゃべつのやわらか浸し すまし汁	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・きゃべつ 胡瓜・若芽	こはん 豆腐の肉味噌グラタン きゃべつのごま和え すまし汁	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・味噌・マヨネーズ ダイズ・ニラ・きゃべつ 胡瓜・ごま・若芽
		おやつ	ミルク		ミルク	スイートかぼちゃ ミルク	南瓜・マーガリン・豆乳	スイートかぼちゃ 牛乳	南瓜・マーガリン・豆乳
火	26	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	米 じゃが芋・玉ねぎ 人参・胡瓜・片栗粉	おかゆ じゃが芋そぼろあん 温野菜やわらか煮 スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 ブロッコリー・カリフラワー トマト	軟飯 じゃが芋そぼろあん 温野菜やわらか煮 スープ	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 ブロッコリー・カリフラワー トマト	こはん 豚肉の生姜焼き 花野菜サラダ スープ	米・豚肉・玉ねぎ・人参 ピーマン・しょうが汁 片栗粉・じゃが芋 ブロッコリー・カリフラワー・胡瓜 麩・トマト
		おやつ	ミルク		ミルク	やわらか和風ピラフ ミルク	米・長ねぎ・しらす・人参 小松菜	和風ピラフ 牛乳	米・長ねぎ・しらす・人参 小松菜
水	27	昼食	おかゆ さつま芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	米 さつま芋 大根・人参・片栗粉 ほうれん草	おかゆ 白身魚のうすくず煮 大根と高野豆腐煮 スープ ミルク	米・ふ麩・す・片栗粉・さつま芋 大根・高野豆腐・人参 いんげん・お麩 ほうれん草	軟飯 白身魚のうすくず煮 大根と高野豆腐煮 すまし汁	米・ふ麩・す・片栗粉・さつま芋 大根・高野豆腐・人参 いんげん・お麩 ほうれん草	こはん 白身魚のごま味噌焼 大根と高野豆腐煮 すまし汁	米・ふ麩・す・胡麻・ごま さつま芋・大根・高野豆腐 人参・いんげん・お麩 ほうれん草
		おやつ	ミルク		ミルク	やわらかマカロニミートソース ミルク	マカロニ・豚挽肉・人参・玉ねぎ ケチャップ・ウスターソース・バター	やわらかマカロニミートソース 牛乳	マカロニ・豚挽肉・人参・玉ねぎ ケチャップ・ウスターソース・バター
木	28	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク	米 豆腐・玉ねぎ 白菜・人参・片栗粉 きゃべつ	おかゆ そぼろ豆腐 白菜の煮浸し スープ ミルク	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 片栗粉・白菜・もやし 人参・きゃべつ	軟飯 そぼろ豆腐 白菜の煮浸し スープ	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 片栗粉・白菜・もやし 人参・きゃべつ	こはん 麻婆豆腐 白菜の煮浸し スープ	米・豆腐・麩・ひき肉・玉ねぎ にら・胡麻・片栗粉 白菜・もやし・人参 きゃべつ
		おやつ	ミルク		ミルク	さつま芋もち ミルク	さつま芋・片栗粉 マーガリン	さつま芋もち 牛乳	さつま芋・片栗粉 マーガリン
金	29	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	米 じゃが芋・玉ねぎ きゃべつ・胡瓜・片栗粉 ほうれん草	おかゆ じゃが芋そぼろ煮 三色やわらか浸し スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・片栗粉・人参 きゃべつ・胡瓜 ほうれん草	軟飯 じゃが芋そぼろ煮 三色やわらか浸し 味噌汁	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・片栗粉・人参 きゃべつ・胡瓜 ほうれん草・味噌	こはん 梅肉のクリームコーン煮 コールスローサラダ 味噌汁	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋 ブルムーン・豆乳・ヨーグルト パプリカ・きゃべつ・人参 胡瓜・酢・ほうれん草 麩・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク	菜めし軟飯 ミルク	米・菜めし	菜のしおにぎり 牛乳	米・菜めし
土	30	昼食	運動会						
		おやつ							

隠ざしには夏の名残りもありますが、暑さもようやく一段落し、季節の移り変わりを感じられるようになりました。いよいよ秋がやってきます。『食欲の秋』といわれるように、これから旬をむかえるおいしい食べ物がたくさんあります。バランスの良い食事をこころがけ、今月も元気に過ごしましょう。

■さつまいも

消化器系のはたらきを高め、胃腸を丈夫にして、くれます。ビタミンCが豊富でさらにでんぷんで守られているので熱に強く、調理しても壊れにくいのが特徴です。ビタミンB1、B2は疲労回復に効果があり、皮も一緒に食べるのがおすすめです。

●マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。
●ホットケーキミックス・カレールウとシチュールウは、乳製品不使用のものを使用しております。
●顆粒だしは昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。
●麩りんごは、離乳完了食までは加熱したものを選択しています。
※ご、活動等の都合により変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

株式会社 セプト