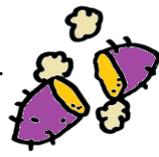
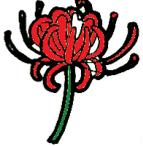


令和3年度 9月 離乳食献立表

保育課

日	A(初期) 6か月	B(中期) 7~8か月	C(後期) 9~11か月	D(完了期) 12~18か月
1 ・ 15 ・ 水	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥(青のり入り) 魚のミルク煮(白身魚・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(さつまいも・玉ねぎ・人参・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥(青のり入り) 鶏肉と野菜のミルク煮(鶏ささみ肉・玉ねぎ・育児用ミルク・でんぷん) さつまいもとさやいんげんの汁もの(さつまいも・さやいんげん・だし汁) 育児用ミルク	かた粥(ふりかけ入り)(じゃこ粉状) 豚肉のカレー煮(調味料1/3、カレー粉抜く) さつまいもと長ねぎのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う)	軟飯(ふりかけ入り)(じゃこ粉状) 豚肉のカレー煮(調味料1/2、カレー粉少量) さつまいもと長ねぎのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 煮フォー(フォー・人参・だし汁)	育児用ミルク 鶏肉のフォー(だし汁で3倍に薄める、もやし細かく刻む)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 鶏肉のフォー(だし汁で2倍に薄める、もやし細かく刻む)
2 ・ 16 ・ 木	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ葉先・きゅうり・小松菜葉先・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(きゅうり・だし汁・でんぷん) キャベツと小松菜の汁もの(キャベツ・小松菜・だし汁)	かた粥 メルルーサのムニエル(調味料1/3量) キャベツとキュウリのゴマ和え(調味料1/3量、ゴマよくする) 春雨と小松菜のすまし汁(だし汁で3倍に薄める、春雨軟かく、えのき細かく刻む)	軟飯 メルルーサのムニエル(調味料1/2量) キャベツとキュウリのゴマ和え(調味料1/2量、ゴマよくする) 春雨と小松菜のすまし汁(だし汁で2倍に薄める、春雨軟かく、えのき細かく刻む)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク パン粥(パン・育児用ミルク)	育児用ミルク ポテトサンド(調味料1/3量、マヨネーズ少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ポテトサンド(調味料1/2量、マヨネーズ少量)
3 ・ 17 ・ 金	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 豆腐のだし煮(豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐・人参・だし汁・でんぷん) 玉ねぎとさやいんげんの汁物(玉ねぎ・さやいんげん・だし汁)	かた粥 マーボー豆腐(調味料1/3量、ニンニク・生姜・ケチャップ少量、パプリカ抜く) かきたま汁(だし汁で3倍に薄める、卵全卵1/3まで)	軟飯 マーボー豆腐(調味料1/2量、ニンニク・生姜・ケチャップ少量) かきたま汁(だし汁で2倍に薄める、卵全卵2/3まで)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 人参粥(米・人参)	育児用ミルク ツナチャーハンのかた粥(調味料1/3量、ツナ缶水洗い)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ツナチャーハンの軟飯(調味料1/2量、ツナ缶水洗い)
4 ・ 18 ・ 土	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳
	昼食 つぶし粥 凍り豆腐のだし煮(凍り豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・じゃがいも・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) じゃがいもと人参の汁もの(じゃがいも・人参・だし汁)	かた粥 豚肉のしらたきの炒め煮(調味料1/3量、しらたき抜く) じゃがいもと人参のスープ(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 豚肉のしらたきの炒め煮(調味料1/2量、しらたき細かく刻む) じゃがいもと人参のスープ(だし汁で2倍に薄める)
6 ・ 月	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(じゃがいも・キャベツ葉先・大根・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜のミルク煮(白身魚・じゃがいも・育児用ミルク・でんぷん) キャベツと大根の汁もの(キャベツ・大根・だし汁)	かた粥 じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮(調味料1/3、つきこん抜く、グリーンピース薄皮除くもしくは抜く) キャベツと大根のみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮(調味料1/2、つきこん抜く、グリーンピース薄皮除くもしくは抜く) キャベツと大根のみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 青のり粥(米・青のり)	育児用ミルク カルシウムおやきのかた粥(調味料1/3、じゃこ粉状、ゴマよくする)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 カルシウムおやきの軟飯(調味料1/2、じゃこ粉状、ゴマよくする)
7 ・ 21 ・ 火	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(小松菜葉先・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉のだし煮(鶏ささみ肉・だし汁・でんぷん) 煮野菜(小松菜・だし汁・でんぷん) 玉ねぎとさやいんげんの汁物(玉ねぎ・さやいんげん・だし汁)	かた粥 鶏肉のみそマヨール焼き(調味料1/3、マヨネーズ少量) もやしと小松菜のけずりぶし和え(調味料1/3量、けずりぶし粉状、もやし細かく刻む) 玉ねぎとさやいんげんの汁物(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 鶏肉のみそマヨール焼き(調味料1/2、マヨネーズ少量) もやしと小松菜のけずりぶし和え(調味料1/2量、けずりぶし粉状、もやし細かく刻む) 玉ねぎとさやいんげんの汁物(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク さつまいも粥(米・さつまいも)	育児用ミルク さつまいもかた粥(米・さつまいも)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 さつまいも蒸しパン
8 ・ 22 ・ 水	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(小松菜葉先・じゃがいも・人参・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(じゃがいも・だし汁・でんぷん) 人参と小松菜の汁もの(人参・小松菜・だし汁)	かた粥 サバの照り焼き(調味料1/3量・さば→白身魚) こふきいも(調味料1/3量) 大麦類と小松菜のすまし汁(だし汁で3倍に薄める、麺よく水洗い)	軟飯 サバの照り焼き(調味料1/2量) こふきいも(調味料1/2量) 大麦類と小松菜のすまし汁(だし汁で2倍に薄める、麺よく水洗い)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん(乾麺・人参・だし汁)	育児用ミルク きつねうどん(だし汁で3倍に薄める、油揚げ抜く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 きつねうどん(だし汁で2倍に薄める、油揚げ細かく刻む)



9 ・ 木	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 豆腐のミルク煮(豆腐・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(キャベツ葉先・人参・大根・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐のミルク煮(豆腐・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・だし汁・でんぷん) 大根と小松菜の汁もの(大根・小松菜・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 岩石揚げ(調味1/3) ゆでやさい(調味料1/3量) 豆腐と大根のみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 岩石揚げ(調味1/2) ゆでやさい(調味料1/2量) 豆腐と大根のみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 青のり粥(米・青のり粉) 	育児用ミルク ゴマと青のりのごはんのかた粥(調味料1/3量、ゴマよくする)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ゴマと青のりのごはんの軟飯(調味料1/2量、ゴマよくする)
10 ・ 24 ・ 金	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥(きなこ入り) 高野豆腐のだし煮(高野豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ葉先・小松菜葉先・人参・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥(きなこ入り) 高野豆腐と野菜の煮物(高野豆腐・人参・だし汁・でんぷん) キャベツと小松菜の汁もの(キャベツ・小松菜・だし汁) 育児用ミルク	かた粥(きなこふりかけ・調味1/3) いりどり(調味料1/3量、たけのこ・こんにゃく・ごぼう抜く) キャベツと小松菜のみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯(きなこふりかけ・調味1/2) いりどり(調味料1/2量、こんにゃく抜く) キャベツと小松菜のみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク りんご(水煮する) 乳児用ビスケット 乳児用せんべい	育児用ミルク りんご(水煮する) 乳児用ビスケット 乳児用せんべい	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 りんご ビスケット せんべい
11 ・ 25 ・ 土	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 人参と玉ねぎの汁もの(人参・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 みそ肉じゃが(調味1/3、グリーンピース薄皮除くもしくは抜く) わかめとえのきのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う、エノキ細かく刻む)	軟飯 みそ肉じゃが(調味1/2、グリーンピース薄皮除くもしくは抜く) わかめとえのきのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う、エノキ細かく刻む)
13 ・ 27 ・ 月	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 凍り豆腐のだし煮(凍り豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・ナス・ピーマン・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐・ナス・だし汁・でんぷん) 人参とピーマンの汁もの(人参・ピーマン・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉とナスのみそ炒め(調味1/3) わかめスープ(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う、たけのこ抜く、しょうが少量)	軟飯 豚肉とナスのみそ炒め(調味1/2) わかめスープ(だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う、しょうが少量)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 玉ねぎ粥(米・玉ねぎ) 	育児用ミルク チキンライスのかた粥(調味1/3、ケチャップ少量、グリーンピース薄皮除くもしくは抜く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 チキンライスの軟飯(調味1/2、ケチャップ少量、グリーンピース薄皮除くもしくは抜く)
14 ・ 28 ・ 火	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(ジャガイモ・きゅうり・人参・でんぷん・だし汁) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜のミルク煮(白身魚・じゃがいも・育児用ミルク・でんぷん) 人参ときゅうりの汁もの(人参・きゅうり・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 オーロラシチュー(調味1/3、ケチャップ少量) 甘酢和え(調味1/3、わかめよく洗う、春雨よく戻す、しらす干し湯通し)	軟飯 オーロラシチュー(調味1/2、ケチャップ少量) 甘酢和え(調味1/2、わかめよく洗う、春雨よく戻す、しらす干し湯通し)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮マカロニ(マカロニ・だし汁・きなこ)	育児用ミルク マカロニアベかわ(調味1/3)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 マカロニアベかわ(調味1/2)
29 ・ 水	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・ピーマン・でんぷん・だし汁) 育児用ミルク	お粥 鶏肉のだし煮(鶏ささみ肉・だし汁・でんぷん) 煮スパゲッティ(スパゲッティ・玉ねぎ・だし汁) 人参と玉ねぎの汁もの(人参・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のピカタ(調味1/3、卵全卵1/3量まで) スパゲッティソテー(調味1/3) 玉ねぎと人参のスープ(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 鶏肉のピカタ(調味1/2、卵全卵2/3量まで) スパゲッティソテー(調味1/2) 玉ねぎと人参のスープ(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク さつまいも粥(サツマイモ・育児用ミルク)	育児用ミルク フライドポテト(調味1/3適宜煮返す)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 フライドポテト(調味1/2)
30 ・ 木	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 豆腐のミルク煮(豆腐・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(キャベツ葉先・玉ねぎ・人参・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜のミルク煮(豆腐・玉ねぎ・育児用ミルク・でんぷん) キャベツと玉ねぎの汁もの(キャベツ・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもと生揚げの煮物(調味1/3、生揚げと外側除く、グリーンピース薄皮除くもしくは抜く・つきこん抜く) キャベツと玉ねぎのみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 じゃがいもと生揚げの煮物(調味1/2、生揚げと外側除く、グリーンピース薄皮除くもしくは抜く・つきこん抜く) キャベツと玉ねぎのみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 人参粥(米・人参) 	育児用ミルク しめじご飯のかた粥(調味料1/3量、しめじ細かく刻む、油揚げ抜く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 しめじご飯の軟飯(調味料1/2量、しめじ・油揚げ細かく刻む)
お誕生会	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ葉先・さつまいも・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 かじきの煮物(かじき・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・だし汁・でんぷん) 麩とさつまいもの汁もの(麩・さつまいも・だし汁) 育児用ミルク	さつまいもごはんのかた粥 魚のフィッシュチップス(調味料1/3量) ゆでやさい(調味1/3量) 麩とわかめのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う)	サツマイモごはんの軟飯 魚のフィッシュチップス(調味料1/2量) ゆでやさい(調味1/2量) 麩とわかめのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク パン粥(パン・育児用ミルク) 	育児用ミルク ミルククリームサンド(調味料1/3量、みかん缶水洗い・加熱)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ミルククリームサンド(調味料1/2量、みかん缶水洗い・加熱)