



令和元年9月離乳食献立表 No. 1



日付		曜	初期食	
2	30	月	①つぶし粥・②野菜スープ 玉ねぎ	野菜マッシュ ③人参 ④かぼちゃ
3	17	火	①つぶし粥・②野菜スープ 白菜	野菜マッシュ ③じゃが芋 ④玉ねぎ
4	/	水	①つぶし粥・②野菜スープ ほうれん草	野菜マッシュ ③南瓜 ④人参
5	19	木	①つぶし粥・②野菜スープ じゃが芋	野菜マッシュ ③玉ねぎ ④人参
6	20	金	①つぶし粥・②野菜スープ チンゲン菜	野菜マッシュ ③じゃが芋 ④玉ねぎ
7	21	土	①つぶし粥・②野菜スープ 人参	野菜マッシュ ③さつまいも ④玉ねぎ
9	/	月	①つぶし粥・②野菜スープ 大根	野菜マッシュ ③かぼちゃ ④玉ねぎ
10	24	火	①つぶし粥・②野菜スープ 白菜	野菜マッシュ ③人参 ④じゃが芋
11	25	水	①つぶし粥・②野菜スープ 大根	野菜マッシュ ③人参 ④じゃが芋
12	26	木	①つぶし粥・②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ ③人参 ④大根
13	27	金	①つぶし粥・②野菜スープ 玉ねぎ	野菜マッシュ ③さつまいも ④かぼちゃ
14	28	土	①つぶし粥・②野菜スープ 人参	野菜マッシュ ③白菜 ④さつまいも
18	☆	水	①つぶし粥・②野菜スープ 大根	野菜マッシュ ③人参 ④じゃが芋

☆材料の都合により献立を変更することがございます。ご了承下さい。

城山保育園上石原



令和元年9月離乳午前食献立表 No. 1



日付		曜	午前食		
			中期前半食	中期後半食	後期食
2	30	月	①五感がゆ ②麩の清汁 ③白身魚味噌煮 ④小松菜煮	①全がゆ ②麩の清汁 ③白身魚味噌煮 ④小松菜煮	①軟飯 ②麩の清汁 ③白身魚味噌煮 ④小松菜煮
3	17	火	①にゅうめん(人参・鶏挽肉) ②じゃが芋とピーマン煮 ③大根煮	①にゅうめん(人参・鶏挽肉) ②じゃが芋とピーマン煮 ③フルーツ煮(梨)	①にゅうめん(人参・鶏挽肉) ②じゃが芋とピーマン炒め ③フルーツ煮(梨)
4	/	水	①五感がゆ ②南瓜のみそ汁 ③豆腐の人参あんかけ ④玉ねぎとコーン煮	①全がゆ ②南瓜のみそ汁 ③豆腐の人参あんかけ ④玉ねぎとコーン煮	①軟飯 ②南瓜のみそ汁 ③豆腐の人参あんかけ ④玉ねぎとコーンソテー
5	19	木	①五感がゆ ②大根のみそ汁 ③キャベツと鶏そぼろ煮 ④胡瓜と人参煮	①全がゆ ②大根のみそ汁 ③キャベツと鶏そぼろ煮 ④胡瓜と人参煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③キャベツと鶏ソテー炒め ④胡瓜と人参和え
6	20	金	①五感がゆ ②コーンのスープ ③じゃが芋の鶏そぼろ煮 ④チンゲン菜煮	①全がゆ ②コーンのスープ ③じゃが芋の鶏そぼろ煮 ④チンゲン菜煮	①軟飯 ②コーンのスープ ③じゃが芋の鶏そぼろ煮 ④チンゲン菜煮
7	21	土	①煮込みうどん(鶏ひき肉・玉葱) ②人参煮 ③じゃが芋煮	①煮込みうどん(鶏ひき肉・玉葱) ②人参煮 ③じゃが芋煮	①煮込みうどん(鶏ひき肉・玉葱) ②人参炒め ③じゃが芋煮
9	/	月	①五感がゆ ②人参の清汁 ③白身魚煮 ④チンゲン菜煮	①全がゆ ②人参の清汁 ③白身魚煮 ④チンゲン菜煮	①軟飯 ②人参の清汁 ③白身魚の照り焼き ④チンゲン菜煮
10	24	火	①パン粥 ②白菜のスープ ③鶏ささみと南瓜煮 ④人参煮	①パン粥 ②白菜のスープ ③鶏ささみと南瓜煮 ④人参煮	①トースト ②白菜のスープ ③鶏ささみと南瓜のチーズ焼き ④人参煮
11	25	水	①五感がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③ささみと玉葱煮 ④キャベツと人参煮	①全がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③ささみと玉葱煮 ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②チンゲン菜のみそ汁 ③ささ身の照り焼き ④キャベツと人参ソテー
12	26	木	①五感がゆ ②人参のみそ汁 ③白身魚煮 ④ブロッコリー煮	①全がゆ ②人参のみそ汁 ③白身魚煮 ④ブロッコリー煮	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③白身魚のチーズ焼き ④ブロッコリーソテー
13	27	金	①五感がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④小松菜煮	①全がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④小松菜煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④小松菜の和え物
14	28	土	①にゅうめん(鶏ひき肉・ほうれん草) ②人参煮 ③じゃが芋煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・ほうれん草) ②人参煮 ③フルーツ煮(梨)	①にゅうめん(鶏ひき肉・ほうれん草) ②人参煮 ③フルーツ煮(梨)

18	☆	水	①五感がゆ(かぼちゃ) ②人参の清汁 ③白身魚の煮付け ④里芋煮	①全がゆ(かぼちゃ) ②人参の清汁 ③白身魚の煮付け ④里芋煮	①軟飯(かぼちゃ) ②人参の清汁 ③白身魚の照り焼き ④里芋煮
----	---	---	-------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

日付	曜	午後食			
		中期前半食	中期後半食	後期食	
2	30	月	①パン粥 ②大根のスープ ③鶏そぼろとさつま芋煮 ④チンゲン菜煮	①パン粥 ②大根のスープ ③鶏そぼろとさつま芋煮 ④チンゲン菜煮	①トースト ②大根のスープ ③鶏そぼろとさつま芋煮 ④チンゲン菜煮
3	17	火	①五分がゆ ②麩のみそ汁 ③玉葱とささ身煮 ④白菜煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③玉葱とささ身煮 ④白菜煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③玉葱としらす煮 ④白菜煮
4		水	①パン粥 ②人参のスープ ③キャベツとしらす煮 ④さつまいも煮	①パン粥 ②人参のスープ ③キャベツとしらす煮 ④さつまいも煮	①トースト ②人参スープ ③キャベツとしらす炒め ④さつまいも煮
5	19	木	①五分がゆ ②みそ汁(ほうれん草) ②白身魚の煮つけ ③南瓜煮	①全がゆ ②みそ汁(ほうれん草) ②白身魚の煮つけ ③南瓜煮	①軟飯 ②みそ汁(ほうれん草) ②白身魚の照り焼き ③南瓜煮
6	20	金	①にゅうめん(玉ねぎ・しらす) ③胡瓜煮 ④じゃが芋と人参煮	①にゅうめん(玉ねぎ・しらす) ③胡瓜煮 ④じゃが芋と人参煮	①にゅうめん(玉ねぎ・しらす) ③胡瓜煮 ④じゃが芋のサラダ
7	21	土	①五分がゆ ②麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④かぶと人参煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④かぶと人参煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④かぶのサラダ
9		月	①五分がゆ ②ほうれん草のみそ汁 ③玉葱と鶏そぼろ煮 ④人参煮	①全がゆ ②ほうれん草のみそ汁 ③玉葱と鶏そぼろ煮 ④人参煮	①軟飯 ②ほうれん草のみそ汁 ③玉葱と鶏挽肉ソテー ④人参煮
10	24	火	①五分がゆ ②南瓜のみそ汁 ③豆腐の鶏そぼろあん ④キャベツ煮	①全がゆ ②南瓜のみそ汁 ③豆腐の鶏そぼろあん ④キャベツ煮	①軟飯 ②南瓜のみそ汁 ③豆腐の鶏そぼろあん ④キャベツサラダ
11	25	水	①五分がゆ ②人参の清まし汁 ③白身魚の煮付け ④胡瓜煮	①全粥 ②人参の清まし汁 ③白身魚の煮付け ④胡瓜煮	①軟飯 ②人参の清まし汁 ③白身魚の味噌煮 ④胡瓜煮
12	26	木	①パン粥 ②玉ねぎのスープ ③鶏ひき肉と人参煮 ④大根煮	①パン粥 ②玉ねぎのスープ ③鶏ひき肉と人参煮 ④大根煮	①トースト ②玉ねぎのスープ ③鶏ひき肉と人参煮 ④大根ソテー
13	27	金	①五分がゆ ②キャベツの清まし汁 ③鶏挽肉とさつま芋煮 ④人参煮	①全がゆ ②キャベツの清まし汁 ③鶏挽肉とさつま芋煮 ④人参煮	①軟飯 ②キャベツの清まし汁 ③鶏レバーとさつま芋煮 ④人参煮
14	28	土	①五分がゆ ②白菜のみそ汁 ③小松菜煮 ④じゃが芋煮	①全がゆ ②白菜のみそ汁 ③小松菜煮 ④じゃが芋煮	①軟飯 ②白菜のみそ汁 ③小松菜煮 ④じゃが芋煮
18	☆	水	①五分がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③ささみ煮 ④ブロッコリー煮	①全がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③ささみ煮 ④ブロッコリー煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③ささみ煮 ④ブロッコリーソテー

日付	曜	乳幼児昼食		主な材料					栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
		献立名	おやつ	おやつ	熱ゆかに なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの		
3	17	火	①ご飯②中華スープ(えのき・わかめ) ③チンジャオロース(完了) ④春雨サラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①飲むヨーグルト ②あんまーガリンサンド ③人参のスープ ④フルーツ	米・ごま油 食パン・マーガリン 油・春雨 片栗粉	豚肉 飲むヨーグルト あずき	きゅうり・玉ねぎ・えのき 人参・ピーマン わかめ あさつき・キャベツ	616kcal 27.0g 19.6g
4		水	①ご飯②みそ汁(麩・ほうれん草) ③さんまの蒲焼き ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ナポリタン ③チンゲン菜の清汁 ④フルーツ	米 スバグティ 麩 油	ウインナー 牛乳・味噌 油揚げ さんま	人参・ほうれん草 人参・いんげん・椎茸 玉ねぎ・切干大根 しめじ・えのき	681kcal 24.0g 18.6g
5	19	木	①ロールパン②大根スープ ③ポークビーンズ ④スバグティのツナサラダ ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②まいだけご飯 ③玉葱のスープ ④フルーツ	米 ロールパン じゃが芋 スバグティ・油	牛乳・油揚げ 豚挽き肉 ヨーグルト ツナ・大豆	大根・人参 玉葱・わかめ まいだけ きゅうり・コーン	780kcal 29.5g 24.4g
6	20	金	①栗ごはん ②みそ汁(油揚げ・大根) ③肉豆腐 ④小松菜の和え物⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②オレンジ蒸しパン ③大根のみそ汁 ④フルーツ	米 油 しらたき ホットケーキミックス	豆腐・豚肉 油揚げ 牛乳	大根 小松菜・人参 もやし・マーメレード 栗・玉葱	630kcal 21.8g 17.1g
7	21	土	①きつねうどん ②ジャーマンポテト ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②昆布おにぎり ③ほうれん草の清汁 ④フルーツ	うどん 米 じゃがいも 油	油揚げ ベーコン 牛乳	昆布 椎茸・玉葱 人参・昆布 長ねぎ・のり	441kcal 18.7g 13.3g
9	30	月	①ご飯②スープ(玉葱・コーン) ③鶏肉パン粉焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②セサミトースト ③麩のスープ ④フルーツ	米・マーガリン 食パン・パン粉 ごま マカロニ	鶏肉 牛乳 みそ	キャベツ・コーン みつば・きゅうり 人参 玉葱・パセリ	525kcal 17.0g 11.4g
10	24	火	①ごはん②清汁(大根・長ねぎ) ③鮭の味噌焼き ④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②焼きそば ③玉葱のスープ ④フルーツ	米 ごま油・ごま 油 中華種	鮭 豚ひき肉 牛乳 みそ	人参・ピーマン もやし チンゲン菜・キャベツ 大根・長ねぎ	609kcal 24.7g 17.9g
11	25	水	①ご飯②みそ汁(南瓜・玉葱) ③豚肉の生姜焼き ④キャベツの胡麻サラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②ピーチケーキ ③人参のみそ汁 ④フルーツ	米・じゃが芋 ホットケーキミックス 油・バター ごま	豚肉・牛乳 卵 みそ	玉ねぎ・白桃缶 もやし・人参 キャベツ・胡瓜 かぼちゃ・生姜	520kcal 22.7g 12.6g
12	26	木	①ひき肉カレー(完了) ②スープ(もやし・コーン) ③ツナサラダ ④フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②きな粉クッキー ③大根の清汁 ④フルーツ	じゃが芋 米・卵・ベーキングパウダー 小麦粉・バター アレルギー用マヨネーズ	豚ひき肉・卵 牛乳・きな粉 ヨーグルト ツナ	人参・玉ねぎ もやし・コーン あさつき・きゅうり キャベツ	611kcal 24.1g 15.5g
14	28	土	①もやしラーメン ②厚揚げの旨煮 ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②かやくおにぎり ③チンゲン菜のスープ ④フルーツ	中華めん 米・ごま油 ごま	豚肉 牛乳・厚揚げ 油 鶏ひき肉	白菜・もやし・大根 にら・長ねぎ・しめじ 玉ねぎ・ごぼう 人参・のり・みつば	664kcal 19.7g 26.9g
13		金	①お月見うどん ②ひじきサラダ ③粉ふき芋 ④フルーツ	①牛乳	①オレンジジュース ②きな粉おはぎ ③コーンのスープ ④フルーツ	うどん 白玉粉 油 じゃが芋	豆腐 鶏肉 きな粉 卵・あずき	長ねぎ・椎茸 人参・玉ねぎ・青海苔 わかめ・ひじき 胡瓜・もやし	536kcal 18.9g 9.8g
2		月	①ご飯(非常食)②けんちん汁(非常食) ③鶏肉パン粉焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②セサミトースト ③キャベツのみそ汁 ④フルーツ	米・食パン パン粉 ごま・マーガリン マカロニ	鶏肉 牛乳 豆腐・みそ	キャベツ・わかめ みつば・きゅうり 人参 玉葱・パセリ	609kcal 24.7g 17.9g
27		金	楽しみにしてください	①牛乳	①ぶどうジュース ②コーンのスープ ③フルーツ				0kcal 0.0g 0.0g
18		水	①エビピラフ②スープ(キャベツ・人参) ③ハンバーグ ④ポテトサラダ⑤トマト ⑥フルーツ	①牛乳	①りんごジュース ②プリンアラモード ③玉葱のスープ ④フルーツ	米・バター・油 じゃが芋・パン粉 アレルギー用マヨネーズ 片栗粉	豚ひき肉・牛乳 ホイップクリーム プリンの素 えび・卵	キャベツ・人参・みかん きゅうり・コーン トマト・ブルーベリー・いちじく 玉葱・ピーマン・りんご	538kcal 22.0g 20.5g

材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

城山保育園上石原