



2023年 9月 離乳食献立表



社会福祉法人 都島友の会
都島乳児保育センター



日曜日	離乳 後期食				離乳 中期食	
	間食(朝)	昼食	間食(3時)	延長(6時)	材料	材料
1金	ハイハイ	トマトライス バンプキンサラダ オレンジ	ヨーグルト(ブルーベリー系)	ポーロ	牛ミンチ ごはん マヨドレ きゅうり グリンピース トマト オレンジ 玉ねぎ 人参 南瓜 ヨーグルト ブルーベリーソース	トマト粥 マッシュバンプキン オレンジ 全がゆ きゅうり トマト オレンジ 玉ねぎ 南瓜
2土	ハイハイ	うどんのあんかけ レタスとツナのサラダ みそ汁	野菜ハイハイ		うすあげ ツナフレーク 豚ミンチ うどん マヨドレ カリフラワー チンゲン菜 なす レタス 玉ねぎ 人参 青ねぎ	あんかけうどん 野菜サラダ スープ カットわかめ うどん かつくり粉 カリフラワー チンゲン菜 なす 玉ねぎ 人参
4月	ハイハイ	軟飯 かわいいのおろし焼き 牛肉と南瓜の炒め物 すまし汁	スティックパン	ふかし芋	からすがれい 牛ミンチ ごはん サラダ油 ビーマン 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根 南瓜 白菜 食パン	全粥 かわいいのみぞれ煮 すまし汁 からすがれい 全がゆ 玉ねぎ 人参 大根 南瓜 白菜
5火	ハイハイ	混ぜご飯 大豆サラダ みそ汁 りんご	トマトケーキ	ベビーせんべい	鶏ミンチ 大豆水煮 ごはん さつま芋 マヨドレ えのきたけ きぬさや きゅうり りんご 小松菜 人参 大根 小麦粉 トマト	小松菜粥 さつま芋サラダ りんご さつま芋 全がゆ きゅうり りんご 小松菜 人参 大根
6水	ハイハイ	軟飯 こいものみそ煮 胡瓜の和え物 豆腐スープ	クッキー	青のりボール	絹ごし豆腐 豚ミンチ ごはん 里芋 きぬさや チンゲン菜 きゅうり 人参 大根 スイートコーン マヨドレ 小麦粉	さといも粥 胡瓜の和え物 豆腐スープ 絹ごし豆腐 全がゆ 里芋 きゅうり チンゲン菜 人参
7木	ハイハイ	そうめん かわいいの磯辺焼き バナナ	わかめおにぎり	オレンジゼリー	あおのり からすがれい 鶏糸卵 そうめん 小麦粉 きゅうり トマト バナナ 青ねぎ カットわかめ ごはん	そうめんのやわらか煮 かわいいの磯煮 バナナ きゅうり トマト バナナ 玉ねぎ
8金	ハイハイ	チキンライス 大根サラダ スープ オレンジ	かぼちゃ蒸しパン	ベビーせんべい	ツナフレーク 鶏ミンチ ごはん マヨドレ きゅうり チンゲン菜 オレンジ レタス 玉ねぎ 人参 大根 小麦粉 南瓜	イタリアンリゾット 大根の煮物 オレンジ 全がゆ きゅうり トマト オレンジ 玉ねぎ 大根
9土	ハイハイ	衣笠丼 ほうれん草の炒め物 みそ汁	野菜ハイハイ		うすあげ カットわかめ 卵 ごはん さつま芋 パター ほうれん草 玉ねぎ 人参 青ねぎ スイートコーン	ポパイ粥 さつま芋の甘煮 すまし汁 さつま芋 全がゆ ほうれん草 玉ねぎ 人参
11月	ハイハイ	軟飯 太刀魚の塩焼き ひじきのサラダ 沢煮椀	ラスク	ちんすこう	たらうお ひじき 鶏ミンチ 大豆水煮 ごはん マヨドレ えのきたけ きゅうり チンゲン菜 玉ねぎ 人参 青ねぎ スイートコーン パター 食パン	全粥 かわいいの青菜あんかけ すまし汁 からすがれい 全がゆ かつくり粉 きゅうり チンゲン菜 玉ねぎ 人参
12火	ハイハイ	軟飯 柳川風煮 胡瓜の和え物 みそ汁	ベビーせんべい	ベビーせんべい	うすあげ 牛ミンチ 絹ごし豆腐 卵 ごはん きぬさや きゅうり 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根	全粥 豆腐と野菜の含め煮 具だくさん汁 絹ごし豆腐 全がゆ かつくり粉 きゅうり 玉ねぎ 人参 大根
13水	ハイハイ	ハヤシライス ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	きな粉スティックパン	バナナ	ヨーグルト 牛ミンチ ごはん じゃが芋 きゅうり グリンピース バナナ ブロッコリー りんご レタス 玉ねぎ 人参 きな粉 食パン	キャベツリゾット ポトフ バナナ じゃが芋 全がゆ キャベツ きゅうり グリンピース バナナ ブロッコリー 玉ねぎ 人参
14木	ハイハイ	赤飯 鶏肉のタルタルソースかけ 炊き合わせ 赤だし	トライフル	豆乳焼きドーナツ	あずき 鶏もも 絹ごし豆腐 卵 ごはん マヨドレ なめこ ほうれん草 玉ねぎ 人参 青ねぎ 赤ピーマン 南瓜 小麦粉 オレンジ バナナ	小豆粥 炊き合わせ すまし汁 あずき 絹ごし豆腐 全がゆ ほうれん草 人参 南瓜
15金	ハイハイ	卵とじうどん レバーの煮物 梨	鮭おにぎり	しおかりんとう	うすあげ 鶏レバー 卵 うどん かつくり粉 きぬさや キャベツ 梨 玉ねぎ 人参 青ねぎ カットわかめ 鮭 わかめ	しらすうどん 煮浸し バナナ カットわかめ ちりめんじゃこ うどん キャベツ バナナ 玉ねぎ 人参
16土	ハイハイ	豆腐のあんかけ丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁	野菜ハイハイ		絹ごし豆腐 豚ミンチ ごはん きぬさや キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 青ねぎ 南瓜	豆腐のあんかけ丼 コロコロかぼちゃ すまし汁 絹ごし豆腐 かつくり粉 全がゆ キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 南瓜
18月	敬老の日					
19火	ハイハイ	チャーハン トマトサラダ 春雨スープ	キャベツとコーンのおやき	ふかし芋	カットわかめ 豚ミンチ ごはん はるさめ きゅうり しいたけ トマト レタス 玉ねぎ 人参 青ねぎ スイートコーン 小麦粉 キャベツ	雑炊 胡瓜の和え物 わかめスープ カットわかめ 全がゆ きゅうり トマト 玉ねぎ 人参
20水	ハイハイ	軟飯 タンドリーチキン しろ菜の煮浸し みそ汁	おはぎめし	ベビーせんべい	ヨーグルト 鶏もも 絹ごし豆腐 ごはん おおさかしろ菜 えのきたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 南瓜 ゆであずき	全粥 かぼちゃの野菜ソース すまし汁 絹ごし豆腐 全がゆ おおさかしろ菜 玉ねぎ 人参 南瓜
21木	ハイハイ	豚肉丼 もやしナムル みそ汁 オレンジ	蒸しパン	バナナ	豚ミンチ ごはん きゅうり なす オレンジ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし 小麦粉	おじや ナムル オレンジ 全がゆ きゅうり なす オレンジ 玉ねぎ 人参
22金	ハイハイ	ナポリタン チキンサラダ コーンスープ	おかかおにぎり	ホットケーキ	スキムミルク 鶏ささみ 豚ミンチ スパゲッティ マヨドレ きゅうり トマト ピーマン ほんしめじ レタス 玉ねぎ 人参 スイートコーン 花かつお ごはん	トマトうどん 胡瓜の磯和え スープ カットわかめ うどん きゅうり トマト 玉ねぎ 人参
23土	秋分の日					
25月	ハイハイ	軟飯 牛肉の炒め物 さつま芋の甘煮 かきたま汁	豆乳ケーキ	ベビーせんべい	牛ミンチ 卵 ごはん さつま芋 しいたけ ビーマン ほうれん草 黄ピーマン 玉ねぎ 人参 太もやし 豆乳 小麦粉	さつま芋粥 豆腐の炊き合わせ すまし汁 絹ごし豆腐 さつま芋 全がゆ ほうれん草 玉ねぎ 人参
26火	ハイハイ	魚のピラフ キャベツのサラダ スープ バナナ	プリン	オレンジ	からすがれい ツナフレーク ごはん パター マヨドレ キャベツ きゅうり バナナ ビーマン 黄ピーマン 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根 スイートコーン スキムミルク 卵	白身魚のリゾット キャベツサラダ バナナ からすがれい 全がゆ キャベツ きゅうり バナナ 玉ねぎ 人参
27水	ハイハイ	軟飯 豚じゃが じゃこびー みそ汁	蒸しパン	りんごゼリー	うすあげ ちりめんじゃこ 豚ミンチ ごはん グリンピース じゃが芋 ビーマン 玉ねぎ 人参 青ねぎ 白菜 小麦粉	全粥 じゃが芋の煮物 白菜の和え物 ちりめんじゃこ 全がゆ じゃが芋 グリンピース 玉ねぎ 人参 白菜
28木	ハイハイ	焼きそば 焼きかわいい 青菜の和え物 豆腐スープ	スティックパン	抹茶ちんすこう	あおのり からすがれい 花かつお 絹ごし豆腐 豚ミンチ 砂糖 中華めん キャベツ なら 玉ねぎ 小松菜 人参 食パン	キャベツうどん 青菜の和え物 豆腐のすまし汁 あおのり 花かつお 絹ごし豆腐 うどん かつくり粉 キャベツ 玉ねぎ 小松菜 人参
29金	ハイハイ	ロールパン クリームシチュー トマトサラダ 梨	スイートポテト	ベビーせんべい	スキムミルク 鶏ミンチ じゃが芋 マヨドレ ロールパン きゅうり グリンピース トマト 梨 レタス 玉ねぎ 人参 スイートコーン さつま芋	おじや 野菜のトマト煮 りんご 全がゆ キャベツ きゅうり グリンピース トマト りんご 玉ねぎ 人参
30土	ハイハイ	他人丼 ブロッコリーサラダ みそ汁	野菜ハイハイ		牛ミンチ 卵 ごはん マヨドレ カリフラワー ブロッコリー 玉ねぎ 人参 青ねぎ 白菜	おじや ブロッコリーサラダ すまし汁 カットわかめ 全がゆ カリフラワー ブロッコリー 玉ねぎ 人参 白菜

※朝のおやつはハイハイ(プレーン/緑黄色野菜)・ベビーせんべいを提供します。

ジャパンメディカルフード
栄養士 作成

