

2020年度

9月 離乳食献立表 同胞こども園



日	曜	5・6ヵ月ごろ	7・8ヵ月ごろ	9～11ヵ月ごろ	使用食材	おやつ	
1	火	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	白身魚と野菜の煮物 清汁	白身魚と野菜のみそ煮 切干大根入り清汁	白身魚 ジャがいも 玉ねぎ 人参 ねぎ (切干大根 みそ)	おかし	
2	水	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	けんちん汁風 もつ煮	けんちん汁風 もつ煮	鶏肉 鶏肝臓 豆腐 里芋 大根 人参 ねぎ	梨・おかし	
3	木	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏バーグ スープ	鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ フロッキー	ジャコトースト	
4	金	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	鶏肉と野菜の煮物 胡瓜の和え物	鶏肉と野菜のケチャップ煮 胡瓜の和え物	鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 (ジャコ ケチャップ)	おかし	
5	土	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	具入りご飯	具入りご飯	鶏肉 里芋 大根 人参 玉ねぎ ねぎ	おかし	
7	月	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	あんかけごはん サラダ	あんかけごはん サラダ	鶏肉 ジャがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ (マーガリン 小麦粉 ケ チャップ)	おかし	
8	火	こしがゆ(おもゆ) ほうれん草のペースト	鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草ともやしの和え物	鶏肉と野菜のみそ煮 ほうれん草ともやしの和え物	鶏肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし 大根 人参 わめ (みそ)	缶詰みかん・おかし	
9	水	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	パンがゆ スープ サラダ	食パン シチュー サラダ	食パン 白身魚 ジャがいも 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 トマト (牛乳 小麦粉 マーガリン ツナ)	ゆかりごはん	
10	木	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	二色ごはん 清汁	二色ごはん 清汁	鶏肉 ふ ほうれん草 大根 人参 ねぎ	ホットケーキ	
11	金	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	鶏肉と大豆と野菜の煮物 マッシュポテト	大豆のミートソース煮風 じゃがいもとツナの和え物	鶏肉 大豆 ジャがいも 人参 玉ねぎ ねぎ (ツナ ケチャップ)	おかし	
12	土	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	おじや	おじや	鶏肉 人参 もやし	おかし	
14	月	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏肉と野菜のみそ煮 スープ	鶏肉 玉ねぎ 人参 もやし わかめ (みそ)	おかし	
15	火	こしがゆ(おもゆ) さつまいものペースト	にゅうめん ふかしさつまいも	にゅうめん さつまいもの天ぷら	鶏肉 さつまいも とうめん 玉ねぎ 人参 わかめ ねぎ (小麦粉)	バナナ・おかし	
16	水	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	白身魚と野菜の煮物 野菜の和え物	白身魚と野菜のみそ煮 切干大根の和え物	白身魚 人参 胡瓜 玉ねぎ 人参 わかめ (切干大根 みそ)	きな粉トースト	
17	木	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	スパゲティー煮 サラダ	スパゲティー煮 サラダ	鶏肉 スパゲティー ジャがいも 玉 ねぎ 胡瓜 人参 (マヨネ)	わかめごはん	
18	金	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	あんかけごはん サラダ	あんかけごはん サラダ	鶏肉 ジャがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 (マヨネ)	おかし	
19	土	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	具入りごはん	具入りごはん	鶏肉 玉ねぎ レタス (ケチャップ)	おかし	
21	月	敬老の日					
22	火	秋分の日					
23	水	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	白身魚と野菜の煮物 大豆と野菜の煮物	白身魚と野菜の煮物 大豆入りひじき煮	白身魚 大豆 人参 玉ねぎ ねぎ (ひじき)	おかかごはん	
24	木	こしがゆ(おもゆ) 小松菜のペースト	納豆入り鶏団子の煮物 清汁	納豆入りつくね 清汁	鶏肉 納豆 大根 人参 いんげん 小松菜 (ジャコ かつお節)	お好み焼き風	
25	金	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	鶏肉と野菜の煮物 胡瓜の和え物	鶏肉と野菜の煮物 胡瓜の和え物	鶏肉 胡瓜 人参 玉ねぎ	ふかしいも	
26	土	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	スパゲティー煮	スパゲティー煮	鶏肉 スパゲティー 玉ねぎ 人参	おかし	
28	月	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	あんかけごはん 清汁	あんかけごはん 具沢山汁	鶏肉 ねぎ 大根 人参 玉ねぎ (みそ)	おかし	
29	火	こしがゆ(おもゆ) ほうれん草のペースト	白身魚と野菜の煮物 野菜の和え物	白身魚と野菜のケチャップ煮 サラダ	白身魚 ほうれん草 人参 玉ねぎ (ケチャップ マヨネ)	オレンジ・おかし	
30	水	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	五目うどん 野菜の和え物	五目うどん 野菜の和え物	鶏肉 うどん キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ	いもごはん	

※7・8はおかゆ、9～11は軟飯が主食です おやつは後期のみです。
 ()は9～11のみの食材です。※月齢で異なる時もあります。
 食材の状況により変更する場合があります。

