2022年9月　離乳食献立表

		完了食	後期食
1日	昼食	軟飯 白身魚のチーズ焼き(たら)(玉ねぎ・ピーマン) きんぴらごぼう(にんじん・ごぼう・しらたき・さつま揚げ) 豆腐みそ汁(玉ねぎ・なめこ・ねぎ)	全粥 白身魚のチーズ焼き(たら)(玉ねぎ) 野菜の軟煮(大根・にんじん) 豆腐スープ(玉ねぎ)
	午後	スイートポテト 牛乳	スイートポテト スープ(にんじん・玉ねぎ)
2日	昼食	軟飯 擬製豆腐(とうふ・鶏ひき肉・ひじき・しいたけ・にんじん) キャベツのツナマヨネーズあえ(きゅうり) みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ・えのき)	全粥 擬製豆腐(とうふ・鶏ひき肉・ひじき・にんじん) 野菜の軟煮(キャベツ・きゅうり) スープ(チンゲン菜・玉ねぎ)
	午後	炒めビーフン(豚肉・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・しいたけ) 牛乳	トースト スープ(玉ねぎ・にんじん)
3日	昼食	中華丼(軟飯)(豚肉・白菜・ねぎ・たけのこ・にんじん・しいたけ) わかめスープ(玉ねぎ・もやし・にんじん) バナナ	全粥 豚肉の野菜煮(白菜・にんじん・玉ねぎ) スープ(玉ねぎ・にんじん) バナナ
	午後	ぎょうざの皮ピザ(玉ねぎ・ピーマン) 牛乳	トースト スープ(白菜・にんじん)
5日	昼食	軟飯 豚肉の香味焼き(豚肉・もやし) せん野菜サラダ(きゅうり・大根・にんじん) みそ汁(キャベツ・にんじん・わかめ)	全粥 豚肉の炒め煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(きゅうり・大根・にんじん) スープ(キャベツ・にんじん)
	午後	軟飯 きゅうりの浅漬け 牛乳	全粥 スープ(玉ねぎ・にんじん)
6日	昼食	軟飯 肉じゃが(鶏肉)(鶏肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ) おくらのツナ和え(キャベツ・にんじん・ツナ) 大根ときくわの煮物(にんじん・れんこん・こんにゃく) 豆腐みそ汁(チンゲン菜・にんじん・油揚げ)	全粥 肉じゃが(鶏肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ) 野菜の軟煮(キャベツ・にんじん・ツナ) 大根の煮物(にんじん) スープ(チンゲン菜・にんじん)
	午後	シュガートースト 牛乳	トースト スープ(キャベツ・にんじん)
7日	昼食	軟飯 かれいの西京焼き ブロッコリーのごまマヨ和え(にんじん・) けんちん汁(とうふ・油揚げ・・だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ)	全粥 かれいのみそ焼き ブロッコリーの軟煮(にんじん) スープ(とうふ・だいこん・にんじん)
	午後	チーズポパイケーキ(ほうれんそう) 牛乳	チーズポパイケーキ(ほうれんそう) スープ(にんじん・だいこん)
8日	昼食	軟飯 鶏肉のパン粉焼き 大豆とひじきのサラダ(きゅうり・にんじん・だいこん) みそ汁(こまつな・たまねぎ・えのき)　なし	全粥 鶏肉のパン粉焼き 大豆と野菜の軟煮(ひじき・きゅうり・にんじん・だいこん) スープ(こまつな・たまねぎ)　なし
	午後	マカロニきな粉 牛乳	トースト スープ(こまつな・にんじん)
9日	昼食	にんじんご飯 月見ハンバーグ(たまねぎ・うずら卵) マカロニサラダ(きゅうり・にんじん・たまねぎ) トマトスープ(ベーコン・たまねぎ・キャベツ・にんじん)	全粥(にんじん) ハンバーグ(たまねぎ) マカロニと野菜の軟煮(きゅうり・にんじん・たまねぎ) トマトスープ(たまねぎ・キャベツ・にんじん)
	午後	お月見クッキー(かぼちゃ) 牛乳	ホットケーキ スープ(にんじん・玉ねぎ)
10日	昼食	チキンカレー(じゃがいも・にんじん・たまねぎ) キャベツの昆布サラダ(にんじん)	全粥 肉じゃが(鶏・にんじん・玉ねぎ・じゃが芋) 野菜の軟煮(キャベツ・にんじん) スープ(玉ねぎ・にんじん)
	午後	おにぎり(菜飯) 牛乳	全粥 スープ(じゃが芋・にんじん)

		完了食	後期食
12日	昼食	軟飯 厚揚げの炒め物(豚挽・たまねぎ・にんじん・にら・しめじ) 和風マカロニサラダ(きゅうり・にんじん・キャベツ・ツナ) みそ汁(玉ねぎ・油あげ・にんじん)	全粥 豆腐と野菜の炒め煮(豚挽・たまねぎ・にんじん) マカロニと野菜の軟煮(きゅうり・にんじん・キャベツ・ツナ) スープ(玉ねぎ・にんじん)
	午後	コーンケーキ(チーズ) 牛乳	コーンケーキ(チーズ) スープ(キャベツ・にんじん)
13日	昼食	軟飯 タンドリーチキン ジャーマンポテト(コーン・ベーコン・たまねぎ) マカロニスープ(キャベツ・たまねぎ・にんじん)	全粥 鶏肉の照り焼き じゃがいも煮(たまねぎ) マカロニスープ(キャベツ・たまねぎ・にんじん)
	午後	おにぎり(鮭) 牛乳	全粥(鮭) スープ(玉ねぎ・にんじん)
14日	昼食	軟飯 豚肉ときのこのソテー(しめじ・えのき・たまねぎ・にんじん・こまつな) ちくわとなすの甘辛炒め(にんじん・たまねぎ) みそ汁(さばだし・赤みそ・たまねぎ・にんじん・わかめ)	全粥 豚肉と野菜の炒め煮(たまねぎ・にんじん・こまつな) 野菜の軟煮(なす・にんじん・たまねぎ) スープ(たまねぎ・にんじん)
	午後	豆腐のホットケーキ 牛乳	豆腐のホットケーキ スープ(こまつな・にんじん)
15日	昼食	サンドイッチ(ツナ・キャベツ・たまねぎ) 厚焼き卵(豚挽・にんじん・たまねぎ・ピーマン) ブロッコリーの三色サラダ(にんじん・コーン) コンソメスープ(キャベツ・たまねぎ・にんじん)	食パン 厚焼き卵(豚挽・にんじん・たまねぎ) ブロッコリーの軟煮(にんじん) スープ(キャベツ・たまねぎ・にんじん)
	午後	ヨーグルトゼリー(いちごジャム) 牛乳	トースト スープ(にんじん・玉ねぎ)
16日	昼食	軟飯 さばのみそ焼き ひじきと小松菜の和え物(こんにゃく・にんじん・きゅうり) 豆腐すまし汁(だいこん・あげ・ねぎ)	全粥 かれいの照り焼き 野菜の軟煮(こまつな・にんじん・きゅうり) 豆腐のスープ(だいこん)
	午後	チーズボール 牛乳	ホットケーキ スープ(こまつな・にんじん)
17日	昼食	てりやき野菜丼(軟飯)(鶏・もやし・にんじん・キャベツ・たまねぎ) みそ汁(こまつな・たまねぎ・わかめ) バナナ	全粥 鶏肉の照り焼き 野菜の軟煮(にんじん・キャベツ・玉ねぎ) スープ(こまつな・玉ねぎ) バナナ
	午後	ジャムパン(ブルーベリー) 牛乳	トースト スープ(にんじん・キャベツ)
20日	昼食	軟飯 キチンナゲット(とうふ・たまねぎ) きのこのバター醤油炒め(しめじ・えりんぎ・しいたけ・玉ねぎ・にんじん・コーン) 人参の甘煮 スープ(キャベツ・にんじん)	全粥 キチンナゲット(とうふ・たまねぎ) 野菜の軟煮(じゃがいも・にんじん・) 人参の軟煮 スープ(キャベツ・にんじん)
	午後	きつねおにぎり(油揚げ) 牛乳	全粥 スープ(玉ねぎ・にんじん)
21日	昼食	軟飯 かつおの竜田揚げ もやしの中華風和え物(にんじん・こまつな) すまし汁(だいこん・えのき・にんじん)	全粥 かれいの照り焼き 小松菜の軟煮(にんじん) スープ(だいこん・にんじん)
	午後	マフィン 牛乳	マフィン スープ(こまつな・にんじん)
22日	昼食	手作りカレーライス(豚・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・りんご・トマト缶) カミカミサラダ(大豆・チーズ・きゅうり・にんじん・だいこん) なし	全粥 肉じゃが(豚・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ) 野菜の軟煮(だいこん・きゅうり・にんじん) スープ(にんじん・玉ねぎ)　　なし
	午後	蒸しパン 牛乳	蒸しパン スープ(だいこん・にんじん)

		完了食	後期食
24日	昼食	あんかけうどん(鶏・はくさい・たまねぎ・にんじん・ねぎ) かぼちゃのチーズ焼き(たまねぎ) バナナ	やわらかあんかけうどん(鶏・はくさい・たまねぎ・にんじん) かぼちゃの軟煮 バナナ
	午後	おにぎり(昆布) 牛乳	全粥 スープ(白菜・にんじん)
26日	昼食	軟飯 野菜マーボー豆腐(豚・たまねぎ・なす・ピーマン) キャベツの酢の物(にんじん・わかめ) 中華スープ(えのき・しめじ・たまねぎ・にんじん)	全粥 野菜マーボー豆腐風(豚・たまねぎ・なす) キャベツの軟煮(にんじん) スープ(たまねぎ・にんじん)
	午後	チーズ焼きおにぎり 牛乳	全粥 スープ(キャベツ・にんじん)
27日	昼食	ミートスパゲティー(豚・たまねぎ・にんじん・トマト缶) スープ(じゃがいも・たまねぎ・にんじん・) バナナ	やわらかミートスパゲティー(豚・たまねぎ・にんじん・トマト缶) スープ(じゃがいも・たまねぎ・にんじん) バナナ
	午後	メロンパン風トースト 牛乳	トースト スープ(たまねぎ・にんじん)
28日	昼食	軟飯 かれいの照り焼き キャベツとほうれんそうの磯和え(にんじん) こんにゃくの和風サラダ(しらたき・きゅうり・にんじん・もやし・だいこん) みそ汁(さばだし・赤みそ・なめこ・とう	全粥 かれいの照り焼き キャベツとほうれんそうの軟煮(にんじん) 野菜の軟煮(きゅうり・にんじん・だいこん) スープ(とうふ・ほうれん草)
	午後	梨のチーズケーキ(チーズ・卵・・レモン果汁) 牛乳	ホットケーキ スープ(にんじん・だいこん)
29日	昼食	軟飯 鶏肉の照り焼き キャベツのおかか和え(ほうれん草・にんじん) かき玉汁(小松菜・えのき・たまねぎ)	全粥 鶏肉の照り焼き キャベツの軟煮(ほうれん草・にんじん) スープ(小松菜・たまねぎ)
	午後	大学芋 牛乳	さつまいも煮 スープ(ほうれん草・にんじん)
30日	昼食	軟飯 かれいのトマトソース(たまねぎ・トマトピューレ) 小松菜のソテー(にんじん・しめじ・コーン) さつま芋の甘煮 豚汁(豚・とうふ・だいこん・・にんじん・ごぼう・ねぎ)	全粥 かれいのトマトソース(たまねぎ・トマトピューレ) 小松菜の軟煮(にんじん) さつま芋の甘煮 スープ(とうふ・だいこん・にんじん)
	午後	黒ゴマおからクッキー 牛乳	ホットケーキ スープ(にんじん・玉ねぎ)

※野菜スティックが毎日つきます