

9月 離乳食献立表《後期》

日	曜日	献立名		主な材料	月	曜日	献立名		主な材料
		主食	おかず				主食	おかず	
1	金	軟飯	キャベツのそぼろ煮 青のりポテト エリンギとえのきのスープ/人参スティック	鶏ミンチ・キャベツ・玉ねぎ・醤油・だし じゃが芋・青のり・醤油・だし エリンギ・えのき・青ねぎ・鶏ガラ/人参	18	月	敬老の日		
2	土	軟飯	鱈のだし煮 三度豆と人参のおかか和え じゃが芋と玉ねぎのすまし汁	鱈・醤油・だし 三度豆・人参・かつお節・醤油・だし じゃが芋・玉ねぎ・醤油・だし	19	火	軟飯	鱈のだし煮 ほうれん草のごま和え わかめスープ/人参スティック	鱈・醤油・だし ほうれん草・ごま・醤油・だし わかめ・鶏ガラ/人参
4	月	軟飯	鶏肉の煮物 レタスののり和え 麩と小松菜のすまし汁/じゃが芋スティック	鶏むね肉・玉ねぎ・人参・砂糖・醤油・だし レタス・焼きのり・醤油・酢 麩・小松菜・醤油・だし/じゃが芋	20	水	軟飯	ささみのと野菜のみそ煮 千切大根と三度豆の煮物 麩と三つ葉のすまし汁/じゃが芋スティック	鶏ささみ・玉ねぎ・人参・ねぎ・みそ・醤油・だし 千切大根・三度豆・砂糖・醤油・だし 麩・三つ葉・醤油・だし/じゃが芋
5	火	うどん	煮込みうどん きゅうりのおかか和え ほうれん草のスープ/人参スティック	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・醤油・だし きゅうり・かつお節・醤油・だし ほうれん草・鶏ガラ/人参	21	木	うどん	煮込みうどん さつま芋の甘煮 小松菜と人参のごま和え/大根スティック	うどん・鶏ミンチ・白菜・醤油・だし さつま芋・砂糖 小松菜・人参・ごま・醤油・だし/大根
6	水	軟飯	じゃが芋のツナあん ほうれん草の磯和え 人参としめじのスープ/胡瓜スティック	じゃが芋・ツナ・玉ねぎ・醤油・だし ほうれん草・焼きのり・醤油・だし 人参・しめじ・鶏ガラ/胡瓜	22	金	軟飯	鱈のだし煮 ほうれん草としめじのお浸し 白菜と人参のすまし汁/大根スティック	鱈・醤油・だし ほうれん草・しめじ・醤油・だし 白菜・人参・醤油・だし/大根
7	木	軟飯	カレイのだし煮 オクラのツナ和え 舞茸とほうれん草のみそ汁/人参スティック	カレイ・醤油・だし オクラ・もやし・ツナ・醤油・だし 舞茸・ほうれん草・みそ・だし/人参	23	土	秋分の日		
8	金	軟飯	鶏ささみのケチャップ煮 ブロッコリーのおかか和え 小松菜としめじのスープ/人参スティック	鶏ささみ・玉ねぎ・ケチャップ・醤油・砂糖 ブロッコリー・かつお節・醤油・だし 小松菜・しめじ・鶏ガラ/人参	25	月	軟飯	鶏肉と野菜の一緒煮 青のりポテト なめこえのきのすまし汁/胡瓜スティック	鶏むね肉・玉ねぎ・人参・椎茸・鶏ガラ・醤油 じゃが芋・青のり・醤油・だし なめこ・えのき・青ねぎ・醤油・だし/胡瓜
9	土	おじや	おじや	米・ツナ・玉ねぎ・人参・ねぎ・醤油・だし	26	火	軟飯	鱈のだし煮 ほうれん草のおかか和え コーンスープ/人参スティック	鱈・醤油・だし ほうれん草・かつお節・醤油 コーンクリーム缶・鶏ガラ/人参
11	月	軟飯	鶏肉と野菜の甘辛煮 ほうれん草のおかか和え うす揚げとなめこのみそ汁/じゃが芋スティック	鶏むね肉・白菜・玉ねぎ・小松菜・砂糖・醤油・だし ほうれん草・かつお節・醤油・だし うす揚げ・なめこ・ねぎ・みそ・だし/じゃが芋	27	水	パスタ	きのこスパゲティ ブロッコリーの磯和え ほうれん草のスープ/人参スティック	パスタ・玉ねぎ・しめじ・えのき・鶏ガラ・醤油 ブロッコリー・焼きのり・醤油・だし ほうれん草・鶏ガラ/人参
12	火	軟飯	豆腐のツナあんかけ ほうれん草としめじのお浸し わかめと人参のスープ/大根スティック	豆腐・ツナ・玉ねぎ・鶏ガラ・片栗粉 ほうれん草・しめじ・醤油・だし わかめ・人参・鶏ガラ/大根	28	木	軟飯	じゃが芋のそぼろあん キャベツと人参のサラダ レタススープ/胡瓜スティック	じゃが芋・鶏ミンチ・玉ねぎ・醤油・だし キャベツ・人参・酢・醤油 レタス・鶏ガラ/胡瓜
13	水	軟飯	鱈のだし煮 千切大根の煮物 もやしとなすのすまし汁/大根スティック	鱈・醤油・だし 千切大根・うす揚げ・人参・三度豆・醤油・砂糖・だし もやし・なす・青ねぎ・醤油・だし/大根	29	金	軟飯	鶏ささみの中華煮 三度豆のごま和え 里芋とえのきのすまし汁/胡瓜スティック	鶏ささみ・小松菜・人参・鶏ガラ 三度豆・ごま・醤油・だし 里芋・えのき・醤油・だし/胡瓜
14	木	うどん	きつねうどん じゃが芋のツナ和え 三度豆のごま和え/人参スティック	うどん・うす揚げ・わかめ・醤油・だし じゃが芋・ツナ・醤油・だし 三度豆・ごま・醤油・だし/人参	30	土	おじや	おじや	米・ツナ・玉ねぎ・人参・醤油・だし
15	金	軟飯	そぼろあん 小松菜の納豆和え 豆腐とねぎのスープ/人参スティック	鶏ミンチ・玉ねぎ・醤油・だし・片栗粉 小松菜・納豆・醤油・だし 豆腐・ねぎ・鶏ガラ/人参	※必要に応じて片栗粉（とろみ付け）を使用する時があります。 ※離乳食は「かつおだし」を使用しています。				
16	土	軟飯	鱈のだし煮 キャベツと人参のサラダ ブロッコリーのおかか和え	鱈・醤油・だし キャベツ・人参・醤油・だし ブロッコリー・かつお節・醤油・だし					