

2022年9月

## 離乳食予定献立表

えがお三橋保育園

日	離乳食12~18(完了食)	離乳食9~11(後期食)	離乳食7~8(中期食)
1日 (木)	午前 クラッカー 牛乳		
	昼食 軟飯 すまし汁(こまつな・にんじん) こまつな、にんじん、えのきたけ、油揚げ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩 鶏肉のごまみそ焼き 鶏もも肉、米みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま れんこんと厚揚げの炒め煮 れんこん、にんじん、生揚げ、ごま油、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、いんげん	午前食 全粥 すまし汁(こまつな・にんじん) こまつな、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、米みそ しょうゆ、砂糖	7分粥 すまし汁(こまつな・にんじん) こまつな、にんじん、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも 米みそ、しょうゆ、砂糖
	午後 芋もち じゃがいも、食塩、米粉、油、しょうゆ、あおのり 牛乳	午後食 全粥(ツナ) ツナ水煮缶、米 みそ汁(玉ねぎ) たまねぎ、チンゲンサイ、かつお・昆布だし汁、米みそ じゃが芋の煮物 じゃがいも、砂糖、しょうゆ、かつおだし汁、しょうゆ あおのり	全粥(ツナ) ツナ水煮缶、米 みそ汁(玉ねぎ) たまねぎ、チンゲンサイ、かつお・昆布だし汁 米みそ じゃが芋の煮物 じゃがいも、砂糖、しょうゆ、かつおだし汁 しょうゆ、あおのり
2日 (金)	午前 チーズ お茶・麦茶		
	昼食 軟飯 スープ(豆腐 ねぎ) 木綿豆腐、ねぎ、かつおだし汁、食塩、白こしょう さけの塩焼き さけ、食塩 かぼちゃのそぼろあんかけ かぼちゃ、鶏ひき肉、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん 食塩、片栗粉	午前食 全粥 スープ(豆腐 ねぎ) 木綿豆腐、かつおだし汁、食塩 さけとかぼちゃの煮物 さけ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ	7分粥 スープ(豆腐 ねぎ) 木綿豆腐、かつおだし汁、食塩 さけとかぼちゃの煮物 さけ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ
	午後 おからドーナツ おから、米粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油 グラニュー糖 牛乳	午後食 雑炊 米、ほうれんそう、にんじん、かつおだし汁 さつま芋の煮物 さつまいも、砂糖、しょうゆ、かつおだし汁	雑炊 米、ほうれんそう、にんじん、かつおだし汁 さつま芋の煮物 さつまいも、砂糖、しょうゆ、かつおだし汁
3日 (土)	午前 せんべい お茶・麦茶		
	昼食 温そうめん 干しそうめん、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ほうれんそう ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん フルーツカクテル(もも) みかん缶、もも缶(白桃)、パイン缶	午前食 温そうめん 干しそうめん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう かつお・昆布だし汁、しょうゆ フルーツ(みかん) みかん缶	温そうめん 干しそうめん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう かつお・昆布だし汁、しょうゆ フルーツ(みかん) みかん缶
	午後 せんべい クラッカー	午後食 リゾット(かぼちゃ) 米、かぼちゃ、たまねぎ、バター 豆腐と青菜のとろみ煮 木綿豆腐、ほうれんそう、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉	リゾット(かぼちゃ) 米、かぼちゃ、たまねぎ、バター 豆腐と青菜のとろみ煮 木綿豆腐、ほうれんそう、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉
5日 (月)	午前 せんべい 牛乳		
	昼食 軟飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) さつまいも、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ 豚肉とたまねぎのカレー炒め 豚肉(肩ロース)、酒、食塩、片栗粉、たまねぎ、ピーマン 油、酒、食塩、カレー粉 小松菜とコーンの和え物 こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖	午前食 全粥 みそ汁(さつま芋) さつまいも、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏ささ身、こまつな、にんじん、コーン缶、たまねぎ 砂糖、しょうゆ、かつおだし汁	7分粥 みそ汁(さつま芋) さつまいも、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏ささ身、こまつな、にんじん、コーン缶、たまねぎ 砂糖、しょうゆ、かつおだし汁
	午後 いちごジャムサンド 食パン、いちごジャム 牛乳	午後食 食パン 食パン かぼちゃのスープ煮 かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、かつおだし汁、食塩 豆腐ステーキ風 木綿豆腐、油、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉	パン粥 食パン、育児用ミルク かぼちゃのスープ煮 かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、かつおだし汁、食塩 豆腐ステーキ風 木綿豆腐、油、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉
6日 (火)	午前 ヨーグルト お茶・麦茶		
	昼食 じゃこまぜ御飯 米、しらす干し、ねぎ、ごま油、しょうゆ、かつお節 みそ汁(だいこん・あげ) だいこん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ 厚揚げの炒め物 生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、にら しめじ、ごま油、しょうゆ、中華だしの素、片栗粉 いんげんのごまよごし いんげん、にんじん、しょうゆ、砂糖、ごま	午前食 しらす粥 米、しらす干し みそ汁(だいこん) だいこん、かつお・昆布だし汁、米みそ 炒り豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ 砂糖、片栗粉	しらす粥 米、しらす干し みそ汁(だいこん) だいこん、かつお・昆布だし汁、米みそ 炒り豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん しょうゆ、砂糖、片栗粉
	午後 小豆蒸しパン(卵なし・豆乳) 小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、食塩 つぶしあん(砂糖添加) 牛乳	午後食 全粥 スープ(豆腐) 木綿豆腐、かつおだし汁、食塩 ツナとじゃが芋の煮物 ツナ水煮缶、じゃがいも、にんじん、昆布だし汁 しょうゆ、砂糖	7分粥 スープ(豆腐) 木綿豆腐、かつおだし汁、食塩 ツナとじゃが芋の煮物 ツナ水煮缶、じゃがいも、にんじん、昆布だし汁 しょうゆ、砂糖
7日 (水)	午前 ブルー 牛乳		
	昼食 軟飯 さつま汁 さつまいも、だいこん、にんじん、ごぼう、さやえんどう かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏肉のマーマレード焼き 鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、食塩、マーマレード、片栗粉 切干大根と凍り豆腐の煮物 切り干しだいこん、干しいたけ、凍り豆腐、油揚げ、にんじん 水、しょうゆ、砂糖、さやえんどう	午前食 全粥 さつま汁 さつまいも、だいこん、にんじん かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏肉と豆腐の煮物 鶏もも肉、にんじん、木綿豆腐、しょうゆ、砂糖 かつおだし汁、片栗粉	7分粥 さつま汁 さつまいも、だいこん、にんじん かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏肉と豆腐の煮物 鶏もも肉、にんじん、木綿豆腐、しょうゆ、砂糖 かつおだし汁、片栗粉
	午後 せんべい クラッカー 牛乳	午後食 全粥(さけ) 米、さけ水煮缶詰 豆腐みそ汁 木綿豆腐、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏ひき肉とじゃが芋の炒り煮 鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖	全粥(さけ) 米、さけ水煮缶詰 豆腐みそ汁 木綿豆腐、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏ひき肉とじゃが芋の炒り煮 鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖

日	離乳食12~18(完了食)	離乳食9~11(後期食)	離乳食7~8(中期食)
8日(木)	<p>午前 クラッカー 牛乳</p> <p>昼食 軟飯 豆腐みそ汁(こまつな・ねぎ) 木綿豆腐、こまつな、ねぎ、油揚げ、かつお・昆布だし汁 米みそ 蒸しさわらの野菜あん さわら、酒、みりん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、いんげん 油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、片栗粉 じゃがいものゆかり和え じゃがいも、しそふりかけ</p>	<p>午前食 全粥 豆腐みそ汁(こまつな) 木綿豆腐、こまつな、かつお・昆布だし汁、米みそ</p> <p>午前食 たらと野菜の煮物 たら、じゃがいも、たまねぎ、にんじん かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉</p>	<p>7分粥 豆腐みそ汁(こまつな) 木綿豆腐、こまつな、かつお・昆布だし汁、米みそ</p> <p>さわらと野菜の煮物 さわら、じゃがいも、たまねぎ、にんじん かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉</p>
29日(木)	<p>午後 カップチーズケーキ ほうれんそう、チーズ、ホットケーキ粉、無塩バター、砂糖、牛乳</p> <p>午後食 牛乳</p>	<p>午後食 しらす粥 米、しらす干し</p> <p>午後食 みそ汁 じゃがいも、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ 野菜のチーズ焼き ほうれんそう4.5g、かぼちゃ、たまねぎ、とろけるチーズ 無塩バター</p>	<p>しらす粥 米、しらす干し</p> <p>みそ汁 じゃがいも、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ 野菜のチーズ焼き ほうれんそう、かぼちゃ、たまねぎ、とろけるチーズ、無塩バター</p>
9日(金)	<p>午前 チーズ お茶・麦茶</p> <p>昼食 軟飯 みそ汁(あさり) あさり水煮缶、ねぎ、かつおだし汁、米みそ 肉団子 豚ひき肉、豚レバー、たまねぎ、ねぎ、酒、食塩、片栗粉 油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉 ひじきの煮物 ひじき、油揚げ、にんじん、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖 さやえんどう</p> <p>午後 フルーツポンチ もも缶(白桃)、パイナップル、みかん缶、りんご</p> <p>午後食 牛乳</p>	<p>午前食 全粥 みそ汁(じゃがいも) じゃがいも、かつおだし汁、米みそ 肉団子とひじきの煮物 豚ひき肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、ひじき、にんじん ほうれんそう、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉</p> <p>午後食 人参粥 米、にんじん 木の葉かぼちゃ 鶏ひき肉、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、食塩、油 フルーツポンチ みかん缶、りんご</p>	<p>7分粥 みそ汁(じゃがいも) じゃがいも、かつおだし汁、米みそ 肉団子とひじきの煮物 豚ひき肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、ひじき、にんじん ほうれんそう、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖 片栗粉</p> <p>人参粥 米、にんじん 木の葉かぼちゃ 鶏ひき肉、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、食塩、油 フルーツポンチ みかん缶、りんご</p>
10日(土)	<p>午前 せんべい お茶・麦茶</p> <p>昼食 わかめうどん ゆでうどん、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩</p> <p>午後 オレンジ せんべい</p> <p>クラッカー</p> <p>お茶・麦茶</p>	<p>午前食 わかめ煮込みうどん ゆでうどん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、カットわかめ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩</p> <p>午後食 オレンジ 雑炊 米、ほうれんそう、にんじん、かつおだし汁 さつま芋の煮物 さつま芋、砂糖、しょうゆ、かつおだし汁 お茶・麦茶</p>	<p>わかめ煮込みうどん ゆでうどん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩</p> <p>オレンジ</p> <p>雑炊 米、ほうれんそう、にんじん、かつおだし汁 さつま芋の煮物 さつま芋、砂糖、しょうゆ、かつおだし汁 お茶・麦茶</p>
12日(月)	<p>午前 せんべい 牛乳</p> <p>昼食 軟飯 みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) かぼちゃ、チンゲンサイ、かつお・昆布だし汁、米みそ 豚肉と野菜のごま炒め 豚肉(肩ロース)、しょうが、にんにく、しょうゆ、酒 たまねぎ、ねぎ、油、ごま いんげんの煮浸し いんげん、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ</p> <p>午後 トマトのイタリアンソース マカロニ、トマト、たまねぎ、油、ケチャップ、食塩 粉チーズ、パセリ粉</p> <p>牛乳</p>	<p>午前食 全粥 みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) かぼちゃ、チンゲンサイ、かつお・昆布だし汁、米みそ とり肉と野菜の煮物 鶏ささ身、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうゆ、砂糖</p> <p>午後食 全粥(みそ味) 米、さけ水煮缶詰、ほうれんそう、かつおだし汁、米みそ マカロニスープ マカロニ、トマト、たまねぎ、かつおだし汁、ケチャップ 食塩、粉チーズ かぼちゃの茶巾 かぼちゃ</p>	<p>7分粥 みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) かぼちゃ、チンゲンサイ、かつお・昆布だし汁、米みそ とり肉と野菜の煮物 鶏ささ身、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうゆ、砂糖</p> <p>全粥(みそ味) 米、さけ水煮缶詰、ほうれんそう、かつおだし汁、米みそ マカロニスープ マカロニ、トマト、たまねぎ、かつおだし汁、ケチャップ、食塩、粉チーズ</p> <p>かぼちゃの茶巾 かぼちゃ</p>
13日(火)	<p>午前 ヨーグルト お茶・麦茶</p> <p>昼食 軟飯 みそ汁(キャベツ・えのき) キャベツ、えのきたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁 米みそ 肉豆腐(ひき肉) 豚ひき肉、焼き豆腐、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖 おくら梅和え きゅうり、オクラ、うめ干し、しょうゆ、砂糖、かつお節</p> <p>午後 アップルポテト さつま芋、りんご、砂糖、無塩バター</p> <p>牛乳</p>	<p>午前食 全粥 みそ汁(キャベツ) キャベツ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ</p> <p>午前食 肉豆腐(ひき肉) 豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、きゅうり しょうゆ、砂糖</p> <p>午後食 リゾット(にんじん・ブロッコリー) 米、にんじん、ブロッコリー、粉チーズ スープ トマト、たまねぎ、かつおだし汁、食塩 アップルポテト さつま芋、りんご、砂糖、無塩バター</p>	<p>7分粥 みそ汁(キャベツ) キャベツ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ</p> <p>肉豆腐(ひき肉) 豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、きゅうり しょうゆ、砂糖</p> <p>リゾット(にんじん・ブロッコリー) 米、にんじん、ブロッコリー、粉チーズ スープ トマト、たまねぎ、かつおだし汁、食塩 アップルポテト さつま芋、りんご、砂糖、無塩バター</p>
14日(水)	<p>午前 ブルーン 牛乳</p> <p>昼食 ハヤシライス・牛肉 米、牛肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん マッシュルーム、油、ハヤシルウ、ケチャップ フレンチサラダ キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、油、酢、食塩 白こしょう なし</p> <p>午後 せんべい クラッカー 牛乳</p>	<p>午前食 全粥</p> <p>午前食 ポトフ 鶏ささ身、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ケチャップ</p> <p>フレンチサラダ キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、食塩</p> <p>なし</p> <p>午後食 全粥</p> <p>午後食 みそ汁 じゃがいも、ほうれんそう、かつおだし汁、米みそ 豆腐野菜あんかけ 木綿豆腐、かつおだし汁、たまねぎ、にんじん、しょうゆ 砂糖、片栗粉</p>	<p>7分粥</p> <p>ポトフ 鶏ささ身、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ケチャップ</p> <p>フレンチサラダ キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、食塩</p> <p>なし</p> <p>7分粥</p> <p>みそ汁 じゃがいも、ほうれんそう、かつおだし汁、米みそ 豆腐野菜あんかけ 木綿豆腐、かつおだし汁、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉</p>
22日(木)	<p>午前 クラッカー 牛乳</p> <p>昼食 きのご飯(油揚げ) 米、しめじ、しいたけ、えのきたけ、にんじん、油揚げ しょうゆ、みりん、食塩 豆腐すまし汁(わかめ) 木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ 食塩 ささみフリット 鶏ささ身、砂糖、食塩、こしょう、米粉、ベーキングパウダー ガーリックパウダー、パセリ粉、食塩、豆乳、油 キャベツのおかか和え キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、かつお節</p> <p>午後 さつま芋のガレット チーズ、さつま芋、ホットケーキ粉、無塩バター、牛乳</p> <p>牛乳</p>	<p>午前食 人参粥 米、にんじん</p> <p>午前食 豆腐すまし汁(わかめ) 木綿豆腐、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩</p> <p>午前食 ささみと野菜の煮物 鶏ささ身、キャベツ、きゅうり、にんじん、砂糖、しょうゆ</p> <p>午後食 全粥 スープ(キャベツ・にんじん) キャベツ、にんじん、たまねぎ、かつおだし汁、食塩 さつま芋のチーズ焼き チーズ、さつま芋、たまねぎ、にんじん、無塩バター</p>	<p>人参粥 米、にんじん</p> <p>豆腐すまし汁(わかめ) 木綿豆腐、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩</p> <p>ささみと野菜の煮物 鶏ささ身、キャベツ、きゅうり、にんじん、砂糖、しょうゆ</p> <p>全粥 スープ(キャベツ・にんじん) キャベツ、にんじん、たまねぎ、かつおだし汁、食塩 さつま芋のチーズ焼き チーズ、さつま芋、たまねぎ、にんじん、無塩バター</p>
誕生会	<p>午後 さつま芋のガレット チーズ、さつま芋、ホットケーキ粉、無塩バター、牛乳</p> <p>牛乳</p>	<p>午後食 全粥 スープ(キャベツ・にんじん) キャベツ、にんじん、たまねぎ、かつおだし汁、食塩 さつま芋のチーズ焼き チーズ、さつま芋、たまねぎ、にんじん、無塩バター</p>	<p>全粥 スープ(キャベツ・にんじん) キャベツ、にんじん、たまねぎ、かつおだし汁、食塩 さつま芋のチーズ焼き チーズ、さつま芋、たまねぎ、にんじん、無塩バター</p>