

# 令和5年9月 離乳食献立表

久良岐保育園

日		前期 (5~6ヶ月)	中期・後期 (7~8・9~11ヶ月)	完了期 (12~18ヶ月)	おやつ	日		前期 (5~6ヶ月)	中期・後期 (7~8・9~11ヶ月)	完了期 (12~18ヶ月)	おやつ
1	金	バナナ つぶしがゆ 豆腐ののり 人参ののり	おかゆ/軟飯 玉葱と豆腐の煮物 ゆで人参 ねぎともやしの味噌汁	ごはん マーボ茄子(にんにく生なし) もやし和え わかめスープ	蒸しとうもろこし	20	バナナ 水	つぶしがゆ かぼちゃときな粉ののり キャベツののり	おかゆ/軟飯 ねぎとささみの煮物 キャベツ和え かぼちゃのポタージュ	ごはん チキンのハーブ焼き かぼちゃサラダ キャベツとベーコンのスープ	煮込みうどん きつねうどん
2	土	赤ちゃん せんべい	おかゆ/軟飯 キャベツの鶏そぼろ煮 蒸しかぼちゃ 人参と玉葱の味噌汁	ごはん ベーコンと野菜の炒め物 シーチキンサラダ 人参スープ	赤ちゃんせんべい ビスケット	21	梨 木	つぶしがゆ 人参ときな粉ののり 大根ののり	おかゆ/軟飯 もやしの鶏そぼろ煮/ハンバーグ かぼちゃのマッシュ 人参と玉葱の味噌汁	ごはん ビビンバ風 かぼちゃのマッシュ 人参とニラのスープ	バナナ蒸しパン
4	月	ヨーグルト かぼちゃときな粉ののり キャベツののり	おかゆ/軟飯 人参の鶏そぼろ煮/人参入りつくね キャベツ和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	ごはん キャベツと豚肉の蒸し煮 切り干しサラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁	かぼちゃの甘煮/ビスケット バナナ クラッカーサンド バナナ	22	オレンジ 金	つぶしがゆ 人参ときな粉ののり キャベツののり	おかゆ/軟飯 玉葱の鶏そぼろ煮/ 玉葱と肉団子の煮物 キャベツ和え 人参のポタージュ バナナ	ごはん 玉葱と肉団子の煮物 キャベツサラダ 人参のポタージュ バナナ	おほかおじや おほかおむすび
5	火	オレンジ じゃが芋ときな粉ののり 人参ののり	おかゆ/軟飯 もやしとささみの煮物 じゃが芋マッシュ キャベツと玉葱の味噌汁	ごはん チキンのトマト煮 ポテトサラダ もやしスープ	おほかおむすび ひじきおむすび	25	ヨーグルト 月	つぶしがゆ 白身魚ののり さつま芋ののり	おかゆ/軟飯 白身魚の煮付け ゆで人参 さつま芋とねぎの味噌汁	ごはん 白身魚のオーロラソース風 ひじきサラダ さつま芋とねぎの味噌汁	煮込みうどん 焼うどん
6	水	バナナ つぶしがゆ 人参ときな粉ののり かぼちゃののり	おかゆ/軟飯 人参の鶏そぼろ煮/人参入りつくね 蒸しかぼちゃ ねぎともやしの味噌汁	ごはん 豚肉とピーマンの味噌煮 ひじきサラダ 麩とねぎのすまし汁	ふかし芋	26	火	つぶしがゆ 豆腐ののり 人参ののり	おかゆ/軟飯 玉葱と豆腐の煮物 ゆで人参 キャベツと玉葱の味噌汁	ごはん 厚揚げ田楽 にんじんしりしり キャベツと玉ねぎの味噌汁	かぼちゃ蒸しパン
7	木	オレンジ かぼちゃときな粉ののり キャベツののり	おかゆ/軟飯 玉葱とささみの煮物 キャベツ和え 人参とねぎの味噌汁	ごはん 鶏肉の甘辛煮 キャベツとインゲンのおかか和え 茄子と玉葱の味噌汁	きな粉蒸しパン きなこパンケーキ	27	バナナ 水	つぶしがゆ 豆腐ののり さつま芋ののり	おかゆ/軟飯 キャベツと豆腐の煮物 ゆで人参 玉葱とねぎの味噌汁	ごはん 豚肉と玉葱の煮物 ひじきと人参和え なめこ汁	りんごとさつま芋のマッシュ さつま芋とりんごの合わせ煮
8	金	梨 つぶしがゆ 豆腐ののり 人参ののり	おかゆ/軟飯 人参と豆腐の煮物 蒸しかぼちゃ じゃが芋とチンゲン菜の味噌汁	ごはん 厚揚げとじゃが芋の煮物 チンゲン菜の炒め風サラダ えのきと舞茸の味噌汁	バナナヨーグルト	28	オレンジ 木	つぶしがゆ さつま芋ときな粉ののり キャベツののり	おかゆ/軟飯 人参とささみの煮物 さつま芋マッシュ キャベツと玉葱の味噌汁	ごはん 鶏肉とさつま芋の旨煮 オクラときゅうりの海苔和え 茄子と油揚げの味噌汁	きな粉サンド
9	土	赤ちゃん せんべい	おかゆ/軟飯 キャベツの鶏そぼろ煮 蒸しかぼちゃ 玉葱と人参の味噌汁	ごはん 豚ロースの照り焼き 和風サラダ 花麩と玉葱の味噌汁	赤ちゃんせんべい ビスケット	29	バナナ 金	つぶしがゆ かぼちゃときな粉ののり 人参ののり	おかゆ/軟飯 人参と鶏レバーの甘辛煮/ 鶏レバー入りハンバーグ 蒸しかぼちゃ じゃが芋ともやしの味噌汁	ごはん 鶏レバー入りハンバーグ 納豆和え わかめと人参のすまし汁	きな粉サンド
11	月	ヨーグルト 白身魚ののり 人参ののり	おかゆ/軟飯 白身魚の煮物 じゃが芋マッシュ キャベツと玉葱の味噌汁	ごはん 鮭のきのこソースがけ こふき芋 キャベツスープ	りんご蒸しパン	30	赤ちゃん 土	つぶしがゆ じゃが芋の鶏挽マッシュ 蒸しかぼちゃ チンゲン菜と玉葱の味噌汁	おかゆ/軟飯 じゃが芋の鶏挽マッシュ 蒸しかぼちゃ チンゲン菜と玉葱の味噌汁	鶏そぼろごはん じゃが芋としめじのサラダ チンゲン菜と油揚げの味噌汁	赤ちゃんせんべい ビスケット
12	火	オレンジ つぶしがゆ 人参ときな粉ののり キャベツののり	おかゆ/軟飯 玉葱の鶏そぼろ煮/ハンバーグ キャベツ和え じゃが芋と玉葱の味噌汁 バナナ	ごはん ハンバーグ トマトサラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁 バナナ	野菜スバゲッティ						
13	水	バナナ つぶしがゆ じゃが芋ときな粉ののり 人参ののり	おかゆ/軟飯 人参と鶏レバーの甘辛煮/ 鶏レバー入りハンバーグ じゃが芋マッシュ 冬瓜と玉葱の味噌汁	ごはん 鶏レバー入りポークビーンズ もやしのじゃこ和え 冬瓜スープ	りんごジュースゼリー風 りんごジュースゼリー						
14	木	ぶどう つぶしがゆ 豆腐ののり かぼちゃののり	おかゆ/軟飯 玉葱と豆腐の煮物 キャベツ和え チンゲン菜と人参の味噌汁	ごはん 豆腐の中華煮 大根炒め風サラダ コーンスープ	豆乳入りコーンフレーク						
15	金	バナナ つぶしがゆ さつま芋ときな粉ののり キャベツののり	おかゆ/軟飯 キャベツの鶏そぼろ煮/ お好み焼き風ハンバーグ さつま芋のマッシュ チンゲン菜と人参の味噌汁	ごはん お好み焼き風ハンバーグ さつま芋のごま和え チンゲン菜スープ	お楽しみおやつ						
16	土	赤ちゃん せんべい	おかゆ/軟飯 玉葱とささみの煮物 蒸しかぼちゃ 人参と玉葱の味噌汁	チキンライス マカロニサラダ オニオンスープ	カップヨーグルト						
19	火	オレンジ つぶしがゆ かぼちゃときな粉ののり 人参ののり	おかゆ/軟飯 キャベツの鶏そぼろ煮/ キャベツと肉団子の煮物 ゆで人参 大根とねぎの味噌汁	ごはん キャベツと肉団子の煮物 蒸し鶏サラダ 豚汁(こんにゃくなし)	マカロニきなこ						