

R2年 9月 離乳食献立表

はなぞのアーチ園

(作成者) 栄養士 桑江正子

日	月齢	5・6か月	7・8か月	9・10・11か月
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	
1 水	1回食		軟飯、みそ汁(豆腐) 白身魚照り焼き 人参しりしり(離) きゅうりスティック、りんご	
	2回食		おじや	(使用食材) 米 島豆腐 白身魚 玉葱 人参 豚肉 きゅうり りんご
2 木	1回食		軟飯、みそ汁(豆腐) 肉野菜炒め きゅうりの納豆和え バナナ	
	2回食		おじや	(使用食材) 米 島豆腐 豚肉 ピーマン 赤パプリカ 玉葱 人参 きゅうり ひきわり納豆 バナナ ジャガイモ
3 金	1回食		二色丼 レバー汁(離) トマト オレンジ	
	2回食		おじや	(使用食材) 米 鶏ひき肉 ほうれん草 豚レバー 冬瓜 人参 トマト オレンジ さつま芋
4 土	1回食		肉みそ丼(離) スープ(麩、わかめ) きゅうりスティック りんご	
	2回食		おじや	(使用食材) 米 豚ひき肉 玉葱 人参 麩 わかめ きゅうり りんご
6 月	1回食		軟飯、みそ汁(玉葱) すき焼き風煮物(離) きゅうりのしらす和え ひきわり納豆、オレンジ	
	2回食		おじや	(使用食材) 米 玉葱 牛肉 島豆腐 白菜 小松菜 人参 きゅうり しらす わかめ シーチキン ひきわり納豆 オレンジ
7 火	1回食		軟飯、アーサ汁(離) 白身魚のとろみあんかけ 野菜のチーズ和え バナナ	
	2回食		おじや	(使用食材) 米 島豆腐 あおさ 白身魚 きゅうり トマト チーズ バナナ 小松菜
8 水	1回食		軟飯、みそ汁(大根) 鶏肉のとろみあんかけ 野菜のツナ和え ひきわり納豆、オレンジ	
	2回食		おじや	(使用食材) 米 大根 鶏肉 きゅうり 人参 わかめ シーチキン ひきわり納豆 オレンジ
9 木	1回食	お弁当会		
	2回食		おじや	(使用食材) 米 ささみ 大根 人参
10 金	1回食		軟飯、みそ汁(麩) 煮しめ(離) いんげんの納豆和え りんご	
	2回食		おじや	(使用食材) 米 麩 鶏肉 大根 人参 ごぼう じゃが芋 いんげん ひきわり納豆 りんご
11 土	1回食		軟飯、スープ ささみと野菜の煮物 バナナ	
	2回食		13時まで保育	(使用食材) 米 ささみ 人参 じゃが芋 バナナ
13 月	1回食		もずく丼(離) みそ汁(豆腐) トマト オレンジ	
	2回食		おじや	(使用食材) 米 豚ひき肉 もずく 人参 ピーマン 島豆腐 トマト オレンジ
14 火	1回食		軟飯、みそ汁(さつま芋) 鶏肉のとろみあんかけ 野菜のツナ和え ひきわり納豆、りんご	
	2回食		おじや	(使用食材) 米 さつま芋 鶏肉 人参 きゅうり シーチキン ひきわり納豆 りんご
15 水	1回食		軟飯、スープ(ほうれん草) 豚ひき肉のトマト煮 きゅうりスティック バナナ	
	2回食		おじや	(使用食材) 米 ほうれん草 豚ひき肉 玉葱 人参 ピーマン 水煮大豆 カットトマト きゅうり バナナ じゃが芋

- ★厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★献立は月齢ごとの目安です。使用食品、食形態、分量など、個人差を考慮します。
- ★離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合を見ながら、幼児食へ移行していきます。
- ★材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。



日	月齢	5・6か月	7・8か月	9・10・11か月
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	
16 木	1回食			軟飯、ゆし豆腐(離) 白身魚のとろみあんかけ 野菜の納豆和え オレンジ
	2回食		おじや	(使用食材) 米 ゆし豆腐 白身魚 ほうれん草 人参 ひきわり納豆 オレンジ
17 金	1回食			軟飯、みそ汁(南瓜) 豆腐ハンバーグ 野菜スティック りんご
	2回食		おじや	(使用食材) 米 南瓜 島豆腐 鶏レバー ほうれん草 人参 さつま芋 りんご
18 土	1回食			豚丼(離) みそ汁(麩、わかめ) きゅうりスティック バナナ
	2回食		おじや	(使用食材) 米 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 小松菜 麩 わかめ きゅうり バナナ
敬老の日				
21 火	1回食			焼肉丼 みそ汁(豆腐) トマトしらす和え オレンジ
	2回食		おじや	(使用食材) 米 牛肉 人参 小松菜 島豆腐 トマト しらす オレンジ
22 水	1回食			軟飯、アーサ汁(離) 白身魚のとろみあんかけ 野菜のチーズ和え バナナ
	2回食		おじや	(使用食材) 米 島豆腐 あおさ 白身魚 きゅうり トマト チーズ バナナ 小松菜 南瓜
秋分の日				
24 金	1回食			軟飯、鶏汁(離) ひじきの煮物 きゅうりスティック りんご
	2回食		おじや	(使用食材) 米 鶏肉 大根 ひじき 豚ひき肉 水煮大豆 人参 いんげん きゅうり りんご
25 土	1回食			中華丼(離) みそ汁(麩、わかめ) きゅうりスティック オレンジ
	2回食		おじや	(使用食材) 米 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 麩 わかめ きゅうり オレンジ
27 月	1回食			軟飯、豚汁(離) 白身魚のとろみあんかけ ブロッコリーのツナ和え ひきわり納豆、りんご
	2回食		おじや	(使用食材) 米 豚肉 島豆腐 さつま芋 大根 人参 ごぼう 白身魚 ブロッコリー トマト シーチキン ひきわり納豆 りんご
28 火	1回食			軟飯、みそ汁(玉葱、わかめ) ささみのとろみあんかけ ポテトサラダ(離) ひきわり納豆、バナナ
	2回食		おじや	(使用食材) 米 玉葱 わかめ ささみ じゃが芋 人参 きゅうり りんご ひきわり納豆 バナナ
29 水	1回食			軟飯、わかめスープ(離) 豚肉と野菜のトマト煮 きゅうりスティック オレンジ
	2回食		おじや	(使用食材) 米 わかめ 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 カットトマト きゅうり オレンジ
30 木	1回食			軟飯、スープ 豆腐ハンバーグ きんびらごぼう(離) きゅうりのツナ和え、りんご
	2回食		おじや	(使用食材) 米 人参 ほうれん草 島豆腐 ごぼう きゅうり しらす シーチキン りんご

- よく噛んで食べよう！
- ・よく噛むことは、食べ物を飲み込みやすくし、消化を助けるだけでなく、味覚やあごの発達を促します。
- 乳児期は咀嚼がまだ上手ではないため、丸飲みしてしまう恐れがあり見守りが必要です。
- 保育園の食事も後期食からは咀嚼を促すような切り方や食材を使用したりしています。
- ご家庭で一緒に食事をする際には、「よくカミカミしてね！」、「モグモグ上手だね！」などの声掛けをして促してみましょう。

9月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

(作成者) 栄養士 桑江正子

令和3年9月

※赤色で表示されている献立、○はアレルギー原因食品(卵、小麦)が含まれるものです。

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり	日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり	
1 水	ご飯 みそ汁(豆腐、へちま) 白身魚照り焼き 人参しりしり きゅうりの塩昆布和え フルーツ	ミルクスコーン 小魚 飲むヨーグルト	島豆腐 みそ 白身魚 豚肉 卵 脱脂粉乳 いりこ	米 ホットケーキ ミックス マーガリン 油 三温糖 コーンフレーク	へちま にんじん たまねぎ にら きゅうり 塩昆布 りんご レーズン	16 木	ご飯 ゆし豆腐 鶏のみそ煮 もやしのナムル 納豆 フルーツ	フレンチトースト 小魚 飲むヨーグルト	ゆし豆腐 さば みそ 納豆 牛乳 卵 オリゴ 脱脂粉乳 マーガリン	米 三温糖 ごま油 白ごま 食パン マーガリン	ねぎ もやし ねうれんそう にんじん オレンジ	
2 木	あわご飯 みそ汁(豆腐、ねぎ) チンジャオロース風 きゅうりの甘酢漬け 納豆 フルーツ	ポテトサンド 小魚 ミルク 脱脂乳	島豆腐 みそ 豚肉 納豆 シーチキン ヨーグルト いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 もちさび 片栗粉 三温糖 食パン マーガリン じゃがいも	ねぎ ピーマン 赤パプリカ たけのこ たまねぎ にんじん きゅうり バナナ コーン えだまめ	17 金	ご飯 みそ汁(南瓜、わかめ) クーブイリチー ほうれん草の白和え フルーツ	大学いも 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 三枚肉 島豆腐 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 切りこんにゃく 三温糖 さつまいも 油 粉黒糖 黒ゴマ	かぼちゃ わかめ 刻み昆布 切干し大葱 にんじん ほうれんそう りんご	
3 金	三色丼 レバー汁 スライストマト フルーツ	芋天ぶら 小魚 麦茶	鶏ひき肉 卵 豚レバー 島豆腐 みそ いりこ	米 三温糖 油 ごま油 さつまいも 小麦粉	ほうれんそう とうがん にんじん にら トマト オレンジ	18 土	豚丼 みそ汁(麺、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	せんべい	豚肉 みそ	米 しらたき 三温糖 おつゆ麺	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな わかめ きゅうり バナナ	
4 土	肉みそ丼 すまし汁(麺、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	クラッカー	豚ひき肉 みそ	米 三温糖 片栗粉 おつゆ麺	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース わかめ きゅうり りんご	20 月	敬老の日					
6 月	ご飯 みそ汁(玉葱、なめこ) すき焼き風煮物 きゅうりとわかめの酢の物 納豆 フルーツ	サーティアンダギー 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 牛肉 島豆腐 しらず干し シーチキン 納豆 卵 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 しらたき 三温糖 小麦粉 油	たまねぎ なめこ 長ねぎ はくさい こまつな にんじん きゅうり わかめ オレンジ	21 火	ピビンバ丼 みそ汁(豆腐、なめこ) トマトのしらす和え フルーツ	南瓜天ぶら 小魚 麦茶	牛肉 島豆腐 みそ しらず干し いりこ	米 三温糖 ごま油 白ごま 小麦粉 油	にんじん もやし こまつな なめこ トマト オレンジ かぼちゃ	
7 火	冷やし中華 アーサ汁 チーズ フルーツ	ヨーグルトケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	ささみほぐし 島豆腐 チーズ ヨーグルト いりこ 牛乳 脱脂粉乳	中華麺 ごま油 三温糖 マーガリン 油 小麦粉	きゅうり もやし トマト わかめ あおさ バナナ	22 水	冷やし中華 アーサ汁 チーズ フルーツ	あんぱん 小魚 ミルク 脱脂乳	卵 ささみほぐし 島豆腐 チーズ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	中華麺 ごま油 あんぱん	きゅうり もやし トマト わかめ あおさ バナナ	
8 水	麦ご飯 みそ汁(大根、ねぎ) 油淋鶏(ユーリングチー風) 春雨サラダ 納豆 フルーツ	アップルパイ 小魚 飲むヨーグルト	みそ 鶏肉 シーチキン 納豆 いりこ 脱脂粉乳	米 押麦 片栗粉 油 三温糖 はるさめ ごま油 パイシート	だいこん ねぎ きゅうり はるさめ ごま油 パイシート わかれ りんご 食卓レモン レーズン	23 木	秋分の日					
9 木	お弁当会	蒸しイモ 小魚 麦茶	いりこ	さつまいも		24 金	ご飯 鶏汁 きびなごの唐揚げ ひじきの煮物 塩ごまきゅうり フルーツ	ココアケーキ 小魚 飲むヨーグルト	鶏肉 みそ きびなご 豚ひき肉 水煮大豆 油揚げ 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 小麦粉 油 三温糖 白ごま ごま油 ホットケーキ ミックス マーガリン	だいこん ねぎ ひじき にんじん いんげん きゅうり りんご	
10 金	ご飯 みそ汁(麺、ねぎ) 煮しめ いんげんのごま和え 納豆 フルーツ	揚げパン 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 鶏肉 厚揚げ ちくわ 納豆 きな粉 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 おつゆ麺 板こんにゃく じゃがいも マーガリン 超熱ロール 油 三温糖	ねぎ 昆布 だいこん にんじん ごぼう いんげん りんご	25 土	中華丼 みそ汁(麺、わかめ) きゅうりのゆかり和え フルーツ	サブレ	豚肉 みそ	米 片栗粉 おつゆ麺 白ごま	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ わかれ きゅうり オレンジ	
11 土	沖縄そば(三枚肉) フルーツ	13時まで保育	三枚肉	沖縄そば 三温糖	ねぎ バナナ	27 月	ご飯 豚汁 さんまの蒲焼き プロッコリーサラダ 納豆 フルーツ	ヌラスク 小魚 ミルク 脱脂乳	豚肉 みそ 島豆腐 さんま シーチキン 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 さつまいも 三温糖 おつゆ麺 マークリン	長ねぎ にんじん だいこん ごぼう プロッコリー トマト コーン りんご	
13 月	もずく丼 みそ汁(豆腐、えのき) スライストマト フルーツ	小松菜ケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	豚ひき肉 島豆腐 みそ 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 三温糖 片栗粉 ホットケーキ ミックス 油	もずく にんじん ビーマン コーン えのき トマト オレンジ こまつな	28 火	麦ご飯 みそ汁(玉葱、わかめ) 焼肉 ボテソラダ 納豆 フルーツ	いちごムース 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 腸肉 卵 納豆 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 押麦 三温糖 マカロニ じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ わかめ にんじん きゅうり りんご バナナ	
14 火	あわご飯 みそ汁(さつま芋、ねぎ) 照り焼きチキン マカロニサラダ 納豆 フルーツ	せんざい 小魚 麦茶	みそ 鶏肉 シーチキン 納豆 金時豆 いりこ	米 もちさび さつまいも 片栗粉 マカロニ マヨネーズ 押麦 粉黒糖	ねぎ にんじん きゅうり りんご	29 水	きのこカレー わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	ちんぴん 小魚 麦茶	豚肉 卵 いりこ	米 じゃがいも 白ごま 小麦粉 粉黒糖 油	えのき しめじ たまねぎ にんじん カットトマト わかれ きゅうり オレンジ	
15 水	ドライカレー きのこスープ 塩もみきゅうり フルーツ	ポテトフライ 小魚 ミルク 脱脂乳	豚ひき肉 水煮大豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 じゃがいも 油	たまねぎ にんじん ビーマン カットトマト えのき しめじ ばうれんそう きゅうり バナナ	30 木	お誕生日会	黒米ご飯、イナムドウチ 揚げ豆腐 きんぴらごぼう きゅうりの和え物、フルーツ	フレンチトースト 小魚 ミルク 脱脂乳	グーヤー [△] カステラかまばこ 島豆腐 肉 しらず干し シーチキン 生クリーム いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 黒米 切りこんにゃく 油 三温糖 黒ゴマ ごま油 食パン	したけ たけのこ ごぼう にんじん きゅうり りんご みかん缶 黄桃缶

●あか ・・・ 血や肉、骨をつくる

●きいろ ・・・ 力や熱となる

●みどり ・・・ 体の調子を整える

※ 材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。

※おやつの脱脂乳はつばみ組～さくら組、ミルク(牛乳)はひまわり組～年長組への提供となります。



★照り焼きチキンレシピ★

《材料(大人2人、子ども2人分)》

・鶏もも肉…300g(唐揚げ用でもOK)

◇料理酒…6cc(約小さじ1)

◇塩麹…6g(約小さじ1)

◇おろししょうが…2g(約小さじ1/2)

◇おろしにんにく…2g(約小さじ1/2)

《作り方》

①◇の調味料を混ぜ合わせておく。鶏肉は流水で軽く洗い、キッチンペーパー等で水分を取る。

②①の調理料を鶏肉に揉み込み、30分程漬ける。

③●の調味料を混ぜ合わせ、弱火で沸騰しない程度に加熱する。

④下味をつけた鶏肉に④のタレをかけ、30分程漬けておく。(時間がなければ漬け込まなくてOK)

⑤フライパンにタレごと入れ、しっかり火を通す。オーブンを使用する場合は、200℃15～20分を目安に焼く。(焼き時間や温度はご家庭の機器に合わせて調整して下さい)

・塩麹に漬けることでお肉が柔らかくなり、お子さんでも食べやすくなります。また、下味にもなるので、少ない調味料で味付けすることができます。

きゅうりなどの野菜を漬けても美味しいです。ぜひ試してみて下さい😊

●料理酒…6cc(約小さじ1)

●みりん…9cc(約大さじ1/2)

●醤油…9cc(約大さじ1/2)