



離乳食だより 前期



	月	火	水	木	金	土
昼食	2 おかゆ 白身魚煮 白身魚・だし  野菜煮 キャベツ・人参・だし  玉ねぎ汁 茄子・玉ねぎ・だし	3 おかゆ ささみ煮 ささみ・だし  トマトサラダ トマト・胡瓜・だし  人参汁 人参・玉ねぎ・だし	4 おかゆ ささみ煮 ささみ・だし  小松菜煮 小松菜・きゅうり・だし  すまし汁 玉ねぎ・人参・だし	5 おかゆ 豆腐煮 木綿豆腐・だし  きゅうり和え 胡瓜・だし  野菜スープ 人参・キャベツ・玉ねぎ・だし	6 おかゆ 肉じゃが ささみ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・だし  小松菜煮 小松菜・だし  やさい汁 玉ねぎ・人参・だし	7 お月見敬老会 おかゆ 鶏団子煮 ささみ・人参・玉ねぎ・だし  ほうれん草のスープ 人参・玉ねぎ・ほうれん草・だし
昼食	9 おかゆ つくね煮 ささみ・木綿豆腐・玉ねぎ・だし  にんじん煮 人参・キャベツ・だし  玉ねぎ汁 玉ねぎ・だし	10 おかゆ 白身魚煮 白身魚・だし  小松菜のごま和え 小松菜・だし  豆腐汁 絹ごし豆腐・玉ねぎ・だし	11 おかゆ ささみ煮 ささみ・玉ねぎ・だし  人参和え 人参・だし  大根汁 大根・だし	12 おかゆ 豆腐煮 木綿豆腐・だし  野菜煮 人参・ピーマン・だし  人参汁 玉ねぎ・人参・だし	13 おかゆ ささみの野菜煮 ささみ・たまねぎ・にんじん・だし・片栗粉  ほうれん草和え ほうれん草・だし  なす汁 茄子・玉ねぎ・だし	14 おかゆ 豆腐煮 木綿豆腐・だし  根菜汁 大根・人参・だし
昼食	16  敬老の日	17 おかゆ ささみのトマト煮 ささみ・玉ねぎ・トマト・だし  胡瓜和え 胡瓜・だし  野菜汁 茄子・玉ねぎ・だし	18 おかゆ 白身魚のおろし煮 白身魚・大根・だし  ほうれん草の和え物 ほうれん草・人参・だし  じゃがいも汁 じゃが芋・だし	19 おかゆ 豆腐煮 木綿豆腐・人参・だし  きゅうりサラダ 胡瓜・人参・だし  玉ねぎ汁 玉ねぎ・人参・だし	20 おかゆ 白身魚煮 白身魚・玉ねぎ・だし  かぼちゃ煮 かぼちゃ・だし  キャベツスープ キャベツ・人参・ほうれん草・だ	21 おかゆ つくね煮 ささみ・人参・玉ねぎ・だし  野菜汁 玉ねぎ・人参・だし
昼食	23  秋分の日	24 おかゆ 豆腐の野菜煮 豆腐・白菜・玉ねぎ・だし  人参の和え物 人参・だし  玉ねぎ汁 玉ねぎ・人参・だし	25 おかゆ ささみ煮 ささみ・玉ねぎ・人参・だし  ほうれん草和え ほうれん草・だし  さつま芋汁 さつまいも・だし	26 おかゆ ささみ煮 ささみ・だし 白菜サラダ 白菜・胡瓜・人参・だし  ポテトスープ じゃが芋・だし	27 おかゆ 白身魚煮 白身魚・だし  白和え 木綿豆腐・ほうれん草・人参・だ し  人参汁 玉ねぎ・人参・だし	28  おんどうかい
昼食	30 おかゆ 白身魚煮 白身魚・だし ポテトサラダ じゃがいも・胡瓜・人参・だし 豆腐汁 木綿豆腐・人参・だし	<p>※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中にお菓子 (かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつかます。</p> 				

離乳食だより 中期

9月





	月	火	水	木	金	土	
昼食	2 おかゆ 白身魚のコーン焼き 白身魚・塩・玉ねぎ・クリーム コーン 野菜サラダ キャベツ・胡瓜・人参・醤油・か つお節 みそ汁 茄子・えのき・玉ねぎ・だし・味 噌	3 おかゆ レバーの揚げ焼き 鶏レバー・ささみ・酒・片栗粉・ 油・砂糖・醤油・ごま トマトサラダ トマト・胡瓜・酢・醤油・ごま・ ごま油 みそ汁 人参・玉ねぎ・葉ねぎ・だし・味 噌	4 おかゆ チキンチャップ ささみ・小麦粉・油・ケチャッ プ・砂糖・塩 小松菜和え 小松菜・きゅうり・醤油・砂糖 糖・酢 すまし汁 玉ねぎ・人参・だし・醤油・酒・ 塩	5 おかゆ 洋風豆腐焼き 木綿豆腐・玉ねぎ・ピーマン・片 栗粉・塩・ケチャップ きゅうりのツナ和え 胡瓜・コーン・ツナ・醤油・砂 糖・酢 野菜スープ 人参・キャベツ・玉ねぎ・水・コ ンソメ・塩	6 おかゆ 肉じゃが ささみ・じゃが芋・人参・玉ね ぎ・グリーンピース・醤油・砂糖・ 酒・みりん・だし 小松菜のおかか和え 小松菜・白菜・かつお節・砂糖・ 醤油 みそ汁 玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・味 噌	7 お月見敬老会 おかゆ 鶏団子煮 ささみ・人参・玉ねぎ・コーン・ 塩・コンソメ ほうれん草のスープ 人参・玉ねぎ・ほうれん草・コン ソメ・塩・水	
	9 おかゆ つくね焼き ささみ・木綿豆腐・玉ねぎ・人 参・片栗粉・味噌・醤油・砂糖 やさしいサラダ 人参・キャベツ・胡瓜・コーン・ ツナ・ごま・酢・砂糖・醤油 みそ汁 玉ねぎ・葉ねぎ・だし・味噌	10 おかゆ さつま焼 白身魚・葉ねぎ・玉ねぎ・人参・ 醤油・片栗粉・油 小松菜のごま和え 小松菜・醤油・ごま みそ汁 絹ごし豆腐・玉ねぎ・だし・味噌	11 おかゆ 野菜炒め ささみ・キャベツ・玉ねぎ・人 参・ごま油・だし・醤油・塩 塩っぺ和え 胡瓜・人参・塩昆布 みそ汁 大根・葉ねぎ・だし・味噌	12 おかゆ 厚焼き豆腐 木綿豆腐・だし・砂糖・砂糖・塩 野菜きんぴら 人参・ピーマン・砂糖・醤油・ 酒・ごま・ごま油 みそ汁 玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・味 噌	13 おかゆ 酢豚風 ささみ・しょうゆ・酒・片栗粉・油・たま ご・にんじん・ピーマン・ごま油・片栗粉 ほうれん草のナムル ほうれん草・コーン・ごま油・醬 油・ごま みそ汁 茄子・玉ねぎ・人参・だし・味噌	14 おかゆ 豆腐のコーン煮 木綿豆腐・コーン・醤油・みり ん・だし けんちん汁 大根・人参・葉ねぎ・だし・酒・ 醤油・塩	
昼食	16 敬老の日 おかしな おかしな おかしな	17 おかゆ ささみのトマト煮 ささみ・玉ねぎ・トマト・ケ チャップ・砂糖・醤油 胡瓜の酢の物 胡瓜・ごま・酢・砂糖・塩 みそ汁 茄子・玉ねぎ・だし・味噌	18 おかゆ 白身魚のおろし煮 白身魚・塩・大根・だし・醤油・ 酒・砂糖 ほうれん草の和え物 ほうれん草・人参・醤油 みそ汁 木綿豆腐・じゃが芋・人参・ね ぎ・だし・味噌	19 おかゆ マーボー豆腐 木綿豆腐・ねぎ・人参・ごま油・ 醤油・味噌・片栗粉 きゅうりサラダ 胡瓜・人参・ツナ・醤油・酢・砂 糖・ごま油 みそ汁 玉ねぎ・人参・ねぎ・だし・味噌	20 おかゆ 白身魚のコーン煮 白身魚・クリームコーン・玉ね ぎ・コンソメ・塩 焼きかぼちゃ かぼちゃ・塩 キャベツスープ キャベツ・人参・ほうれん草・コ ンソメ・塩・水	21 おかゆ つくね煮 ささみ・人参・玉ねぎ・塩・片栗 粉・コンソメ みそ汁 玉ねぎ・人参・葉ねぎ・味噌・だ し	
	23 秋分の日 おかしな おかしな おかしな	24 おかゆ 豆腐のすき焼き風 豆腐・白菜・玉ねぎ・ねぎ・醬 油・砂糖・みりん 人参の酢の物 人参・しらす・酢・砂糖・塩 みそ汁 玉ねぎ・人参・だし・味噌	25 おかゆ ささみ煮 ささみ・玉ねぎ・人参・だし・醬 油・みりん ほうれん草のごま和え ほうれん草・黄ピーマン・砂糖・ ごま・醤油 さつま芋汁 さつまいも・ねぎ・だし・味噌	26 おかゆ 鶏の照り焼き ささみ・醤油・みりん・酒 白菜サラダ 白菜・胡瓜・人参・ツナ・酢・砂 糖・塩 コーンスープ じゃが芋・ねぎ・豆乳・クリーム コーン・コンソメ・塩	27 おかゆ 白身魚の磯焼き 白身魚・片栗粉・塩・青のり・油 白和え 木綿豆腐・ほうれん草・人参・砂 糖・醤油・ごま みそ汁 玉ねぎ・人参・だし・味噌	28 うんどうかい おかしな おかしな おかしな	
昼食	30 おかゆ 白身魚の塩焼き 白身魚・塩 ポテトサラダ じゃがいも・胡瓜・人参・酢・砂 糖・塩 豆乳みそ汁 木綿豆腐・人参・葉ねぎ・だし・ 味噌・豆乳	※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中にお菓子 (かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつかます。					



離乳食だより 後期

9月



	月	火	水	木	金	土
昼食	2 軟飯 鮭のコーン焼き 鮭・塩・玉ねぎ・クリームコーン 野菜サラダ キャベツ・胡瓜・人参・醤油・かつお節 みそ汁 茄子・えのき・玉ねぎ・だし・味噌	3 軟飯 レバーの揚げ焼き 鶏レバー・鶏もも・酒・片栗粉・油・砂糖・醤油・ごま 春雨サラダ 春雨・トマト・胡瓜・酢・醤油・ごま・ごま油 みそ汁 人参・玉ねぎ・しめじ・葉ねぎ・だし・味噌	4 軟飯 チキンチャップ 鶏むね肉・小麦粉・油・ケチャップ・砂糖・塩 小松菜和え 小松菜・きゅうり・醤油・砂糖 ずまし汁 玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・醤油・酒・塩	5 ゆかり軟飯 米・ゆかり 洋風豆腐焼き 木綿豆腐・玉ねぎ・ピーマン・片栗粉・塩・ケチャップ 切干大根のツナ和え 切干大根・胡瓜・コーン・ツナ・醤油・砂糖・酢 野菜スープ 人参・キャベツ・玉ねぎ・わかめ・水・コンソメ・塩	6 軟飯 肉じゃが ささみ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・グリーンピース・醤油・砂糖・酒・みりん・だし 小松菜のおかか和え 小松菜・白菜・かつお節・砂糖・醤油 みそ汁 油揚げ・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・味噌	7 お月見敬老会 軟飯 鶏団子煮 鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・コーン・塩・コンソメ ほうれん草のスープ 人参・玉ねぎ・ほうれん草・コンソメ・塩・水
	9 軟飯 つくね焼き 鶏ひき肉・木綿豆腐・玉ねぎ・人参・片栗粉・味噌・醤油・砂糖 ごぼうサラダ ごぼう・人参・キャベツ・胡瓜・コーン・ツナ・ごま・酢・砂糖・醤油 みそ汁 玉ねぎ・油揚げ・しめじ・葉ねぎ・だし・味噌	10 軟飯 さつま焼 白身魚・葉ねぎ・玉ねぎ・人参・醤油・片栗粉・油 小松菜ともやしのごま和え 小松菜・もやし・醤油・ごま みそ汁 絹ごし豆腐・えのき・わかめ・だし・味噌	11 軟飯 野菜炒め 豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし・ごま油・だし・醤油・塩 塩つべ和え 胡瓜・人参・塩昆布 みそ汁 大根・葉ねぎ・だし・味噌	12 軟飯 厚焼き豆腐 木綿豆腐・だし・砂糖・砂糖・塩・醤油 野菜きんぴら ごぼう・人参・ピーマン・砂糖・醤油・酒・ごま・ごま油 みそ汁 切干大根・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・味噌	13 軟飯 酢豚風 ささみ・しょうゆ・酒・片栗粉・油・たまねぎ・にんじん・しんじゆ・ピーマン・ごま油・鶏がら出し・酢・しょうゆ・砂糖・片栗粉 ほうれん草のナムル ほうれん草・もやし・コーン・ごま油・醤油・ごま みそ汁 茄子・えのき・玉ねぎ・人参・だし・味噌	14 軟飯 豆腐のコーン煮 木綿豆腐・コーン・醤油・みりん・だし けんちん汁 鶏もも・大根・人参・ごぼう・しいたけ・葉ねぎ・だし・酒・醤油・塩
昼食	16 敬老の日 	17 軟飯 豚肉のトマト煮 豚肉・玉ねぎ・トマト・ケチャップ・砂糖・醤油 胡瓜とわかめの酢の物 胡瓜・わかめ・ごま・酢・砂糖・塩 みそ汁 茄子・しめじ・玉ねぎ・だし・味噌	18 軟飯 白身魚のおろし煮 白身魚・塩・大根・だし・醤油・酒・砂糖 ほうれん草の磯和え ほうれん草・えのき・人参・醤油・焼きのり みそ汁 木綿豆腐・じゃが芋・人参・ねぎ・だし・味噌	19 軟飯 マーボー豆腐 木綿豆腐・豚ひき肉・ねぎ・人参・ごま油・醤油・味噌・片栗粉 ひじきサラダ ひじき・胡瓜・人参・ツナ・醤油・酢・砂糖・ごま油 みそ汁 ごぼう・玉ねぎ・えのき・ねぎ・だし・味噌	20 軟飯 鮭のコーン煮 さけ・クリームコーン・玉ねぎ・しめじ・コンソメ・塩 焼きかぼちゃ かぼちゃ・塩 キャベツスープ キャベツ・人参・ほうれん草・コンソメ・塩・水	21 軟飯 つくね煮 鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・塩・片栗粉・コンソメ きのこのみそ汁 しめじ・玉ねぎ・人参・えのき・葉ねぎ・味噌・だし
	23 秋分の日 	24 軟飯 豆腐のすき焼き風 豆腐・白菜・玉ねぎ・ねぎ・醤油・砂糖・みりん 切干大根の酢の物 切干大根・人参・昆布・しらす・酢・砂糖・塩 みそ汁 玉ねぎ・えのき・人参・だし・味噌	25 軟飯 鶏肉煮 鶏肉・玉ねぎ・人参・だし・醤油・みりん もやしのごま和え もやし・ほうれん草・貝ピーマン・砂糖・ごま・醤油 さつま芋汁 さつまいも・ねぎ・だし・味噌	26 軟飯 鶏の照り焼き 鶏肉・醤油・みりん・酒 白菜サラダ 白菜・胡瓜・人参・ツナ・酢・砂糖・塩 コーンスープ じゃが芋・ねぎ・豆乳・クリームコーン・コンソメ・塩	27 軟飯 白身魚の磯焼き 白身魚・片栗粉・塩・青のり・油 白和え 木綿豆腐・ほうれん草・ひじき・人参・砂糖・醤油・ごま みそ汁 なめこ・玉ねぎ・わかめ・だし・味噌	28 つんどうかい 
昼食	30 軟飯 白身魚の塩焼き 白身魚・塩 ポテトサラダ じゃがいも・胡瓜・人参・酢・砂糖・塩 豆乳みそ汁 木綿豆腐・人参・えのき・葉ねぎ・だし・味噌・豆乳	<p>※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中にお菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつけます。</p> 