



令和5年度 9月 離乳食献立表



神拝保育園

日	曜	行事	献立	果物	三色食品群			未満児 午前のおやつ	3時の おやつ
					あか	きいろ	みどり		
					血や肉をつくる (主にたんぱく質)	はたらく力や 体温になる (主に脂質・糖質)	体をばい菌から守ったり 元気にする (主にビタミン・ミネラル)		
1	金		肉じゃが キャベツのサラダ 根菜の味噌汁	オレンジ	ささみ 味噌	じゃが芋	人参・玉葱・キャベツ グリーンピース・きゅうり 大根・れんこん・オレンジ	お茶 バナナ	お茶 じゃが芋粥
2	土		ささみの中華風煮 きゅうりの酢の物	バナナ	ささみ	鶏がらスープの素	きゅうり・キャベツ 人参・バナナ	お茶 オレンジ	お茶 野菜粥
4	月	リトミック(年長)	さつま芋ポトフ 切り昆布の煮付け 粉ふき芋	オレンジ	鶏むね肉・豆乳 昆布	さつま芋・じゃが芋 無添加コンソメ	人参・さやいんげん 玉葱・オレンジ	お茶 バナナ	お茶 さつま芋粥
5	火		筑前煮 白菜サラダ 麩のすまし汁	バナナ	ささみ・昆布	麩	れんこん・ごぼう・人参 さやいんげん・白菜・大根 きゅうり・えのき・バナナ	お茶 オレンジ	お茶 白菜粥
6	水	お茶の稽古(年長)	鶏団子 大豆の五目煮 レタスのコンソメスープ	りんご	鶏ミンチ 大豆・昆布	無添加コンソメ	人参・大根・レタス 玉葱・りんご	お茶 バナナ	お茶 洋風粥
7	木		わかめうどん ブロッコリーサラダ レバーの煮物	バナナ	わかめ・ささみ 豚レバー	うどん	玉葱・人参・ブロッコリー キャベツ・バナナ	お茶 りんご	お茶 ブロッコリー粥
8	金		ささみの煮物 かぼちゃのそぼろ煮 春雨の中華スープ	オレンジ	鶏ミンチ	春雨 鶏がらスープの素	玉葱・人参・ニラ・しめじ かぼちゃ・えのき 白菜・オレンジ	お茶 バナナ	お茶 ささみ粥
9	土		すき焼き風煮 小松菜サラダ	りんご	豆腐・ささみ	砂糖	白菜・玉葱・人参・ごぼう 小松菜・コーン・りんご	お茶 オレンジ	お茶 小松菜粥
11	月	太陽スポーツ(年長)	中華風煮 ブロッコリーのきのこ和え キャベツの味噌汁	オレンジ	ささみ・味噌	鶏がらスープの素	白菜・人参・玉葱・大根 ブロッコリー・しいたけ えのき・しめじ・オレンジ	お茶 りんご	お茶 キャベツ粥
12	火	リトミック(年中)	鯛の煮付け 春雨の酢の物 中華スープ	バナナ	鯛・ささみ わかめ	春雨 鶏がらスープの素	きゅうり・人参 玉葱・バナナ・キャベツ	お茶 オレンジ	お茶 わかめ粥
13	水		ハンバーグ 大根の煮物 豆腐の味噌汁	りんご	鶏ミンチ 豆腐・味噌	砂糖	玉葱・大根・人参 さやいんげん・りんご	お茶 バナナ	お茶 大根粥
14	木	太陽スポーツ (年少・年中)	ナポリタン キャベツのおかか和え コーンスープ	オレンジ	かつお節・豆乳	スパゲティー 鶏がらスープの素	玉葱・人参・キャベツ しめじ・コーン・オレンジ	お茶 りんご	お茶 和風粥
15	金	誕生会	～秋も元気にすごそう！～ 鶏ごぼう粥・鶏団子 さつま芋サラダ・野菜のすまし汁	梨	鶏ミンチ・豆腐	さつま芋	ごぼう・人参・きゅうり 小松菜・えのき・梨	お茶 オレンジ	お茶 野菜粥
16	土		ミートローフ 小松菜の和え物	バナナ	鶏ミンチ 豆腐	砂糖	玉葱・コーン・小松菜 グリーンピース・もやし 人参・しめじ・バナナ	お茶 梨	お茶 小松菜粥
19	火		焼きうどん ひじきのゴマ和え じゃが芋のコンソメスープ	バナナ	ささみ・青のり ひじき	うどん・ごま じゃが芋	キャベツ・玉葱・人参 もやし・きゅうり えのき・バナナ	お茶 オレンジ	お茶 ささみ粥
20	水		ささみの煮物 もやしの酢の物 白菜の中華スープ	オレンジ	ささみ	鶏がらスープの素	もやし・きゅうり・人参 白菜・玉葱・オレンジ	お茶 バナナ	お茶 白菜粥
21	木		鯛の味噌煮 かぼちゃサラダ けんちん汁	梨	鯛・味噌	じゃが芋	かぼちゃ・きゅうり・人参 ごぼう・大根・梨	お茶 オレンジ	お茶 豆腐粥
22	金	運動会予行演習	ポトフ トマト じゃが芋	バナナ	鶏むね肉	じゃが芋 無添加コンソメ	人参・玉葱・トマト バナナ	お茶 梨	お茶 じゃが芋粥
25	月		野菜の煮物 マカロニサラダ オニオンスープ	オレンジ	鶏ミンチ	マカロニ・じゃが芋 無添加コンソメ	ほうれん草・人参・玉葱 しめじ・きゅうり えのき・オレンジ	お茶 バナナ	お茶 洋風粥
26	火		中華うどん 大豆の煮物 大根のナムル	りんご	ささみ・大豆 青のり	うどん 鶏がらスープの素	キャベツ・人参・ニラ 大根・小松菜・りんご	お茶 オレンジ	お茶 キャベツ粥
27	水		鶏団子 小松菜の白和え わかめのすまし汁	バナナ	鶏ミンチ 豆腐・わかめ	砂糖	小松菜・しめじ・えのき 人参・玉葱・バナナ	お茶 りんご	お茶 玉葱粥
28	木		鯛の煮付け ポテトサラダ 味噌汁	梨	鯛 ささみ・味噌	じゃが芋	人参・きゅうり・ごぼう 大根・玉葱・梨	お茶 バナナ	お茶 根菜粥
29	金		芋炊き ひじきの煮物 かぼちゃ	オレンジ	ささみ ひじき・大豆	里芋	人参・大根・ごぼう もやし・さやいんげん かぼちゃ・オレンジ	お茶 梨	お茶 和風粥
30	土		鶏肉と豆腐の煮物 大豆サラダ	りんご	豆腐・大豆 ささみ	砂糖	白菜・人参・玉葱 きゅうり・りんご	お茶 オレンジ	お茶 ささみ粥



※ お子さまの月齢や進み具合に合わせて、初期・中期・後期・完了期食を提供しています。
そのため記載している使用食材や調理方法等が異なる場合があります。ご了承下さい。
気になることがありましたら、いつでもお声がけください。よろしくお願いします。

