

令和4年 9月の離乳食予定献立表 沼間愛児園

日	曜	午前食				主な材料		午後食		主な材料
		初期	中期	後期	完了	午前食	中期・後期	完了・移行期		
1	木	粥 人参 きゃべつのスープ	パン粥 ささみと野菜のスープ煮 ブロッコリー	パン粥 ささみと野菜のスープ煮 ブロッコリー	食パン ささみと野菜のスープ ブロッコリー	食パン ささみ 人参 きゃべつ ブロッコリー	しらすとわかめのお粥 さつまいもの煮物	しらすわかめごはん さつまいもの煮物	しらす わかめ さつまいも	
2	金	粥 豆腐 かぼちゃのスープ	マーボー粥 かぼちゃの煮物 麩とほうれんそうの味噌汁	マーボー粥 かぼちゃの煮物 麩とほうれんそうの味噌汁	マーボー丼 かぼちゃの煮物 麩とほうれんそうの味噌汁	豆腐 鶏胸肉 玉葱 かぼちゃ 麩 ほうれんそう	りんごパン粥 きゃべつとトマトのサラダ	りんごサンド きゃべつとトマトのサラダ	食パン りんご きゃべつ トマト	
3	土	粥 じゃがいも 人参のスープ	あんかけ粥 トマト わかめの味噌汁	あんかけ粥 トマト わかめの味噌汁	あんかけごはん トマト わかめの味噌汁	ほうれんそう 玉葱 人参 トマト わかめ	ささみと白菜のおじや じゃがいもの煮物	ささみと白菜のおじや じゃがいもの煮物	ささみ 白菜 じゃがいも	
5	月	粥 大根 きゃべつのスープ	ささみと人参のお粥 大根の煮物 きゃべつと玉葱の味噌汁	ささみと人参のお粥 大根の煮物 きゃべつと玉葱の味噌汁	ささみの炊きこみごはん 大根の煮物 きゃべつと玉葱の味噌汁	ささみ 人参 大根 きゃべつ 玉葱	きなこ粥 さつまいもの煮物・ほうれんそうお浸し	きなこおはぎ さつまいもの煮物・ほうれんそうお浸し	きなこ さつまいも ほうれんそう	
6	火	粥 じゃがいも 人参のスープ	煮込みうどん じゃがいも味噌煮 果物	煮込みうどん じゃがいも味噌煮 果物	煮込みうどん じゃがいも味噌煮 果物	うどん 人参 玉葱 じゃがいも オレンジ	トマトリゾット かぶのそぼろあんかけ	トマトピラフ かぶのそぼろあんかけ	トマト 玉葱 (完ケチャップ) かぶ 鶏胸肉	
7	水	粥 かぼちゃ 白菜のスープ	粥 鶏とかぼちゃの煮物 白菜の味噌汁	粥 鶏団子とかぼちゃの煮物 白菜の味噌汁	軟飯 鶏団子とかぼちゃの煮物 白菜の味噌汁	鶏胸肉 玉葱 片栗粉 かぼちゃ 白菜	甘辛しらす粥 大根と人参の味噌煮	甘辛しらすごはん 大根と人参の味噌煮	しらす 大根 人参	
8	木	粥 白身魚 きゃべつのスープ	パン粥 魚の野菜蒸し きゃべつとトマトのスープ	パン粥 魚の野菜蒸し きゃべつとトマトのスープ	食パン 魚の野菜蒸し きゃべつとトマトのスープ	食パン カレイ 人参 玉葱 きゃべつ トマト	豆腐あんかけ粥 じゃがいもの煮物	豆腐あんかけ丼 粉ふきいも	豆腐 人参 ほうれんそう じゃがいも	
9	金	粥 豆腐 さつまいものスープ	粥 豆腐と野菜のそぼろあんかけ 玉葱とわかめの味噌汁	粥 豆腐団子と野菜の煮物 玉葱とわかめの味噌汁	軟飯 豆腐団子と野菜の煮物 玉葱とわかめの味噌汁	豆腐 鶏胸肉 さつまいも 人参 玉葱 わかめ	チーズパン粥 白菜・ブロッコリー	チーズサンド 白菜・ブロッコリー	食パン チーズ 白菜 ブロッコリー	
10	土	粥 人参 ほうれんそうのスープ	人参粥 ほうれんそうとしらすのあえもの 麩の味噌汁	人参粥 ほうれんそうとしらすのあえもの 麩の味噌汁	人参ごはん ほうれんそうとしらすのあえもの 麩の味噌汁	人参 しらす ほうれんそう 麩	わかめ粥 じゃがいも甘みそかけ	わかめごはん じゃがいも甘みそかけ	わかめ 人参 玉葱 じゃがいも	
12	月	粥 大根 人参のスープ	粥 煮魚 大根と人参の煮物 白菜の味噌汁	粥 煮魚 大根と人参の煮物 白菜の味噌汁	軟飯 煮魚 大根と人参の煮物 白菜の味噌汁	カレイ 大根 人参 白菜	かぼちゃ粥 豆腐の野菜あんかけ	かぼちゃごはん 豆腐の野菜あんかけ	かぼちゃ 豆腐 玉葱 ほうれんそう	
13	火	粥 さつまいも ほうれんそうのスープ	そぼろ粥 さつまいもの煮物 玉葱とほうれんそうの味噌汁	粥 鶏団子の甘辛煮 さつまいもの煮物 玉葱とほうれんそうの味噌汁	軟飯 鶏団子の甘辛煮 さつまいもの煮物 玉葱とほうれんそうの味噌汁	鶏胸肉 片栗粉 玉葱 さつまいも 玉葱 ほうれんそう	きな粉パン粥 きゃべつ・人参	きな粉サンド きゃべつと人参のソテー	食パン きなこ きゃべつ 人参	
14	水	粥 かぼちゃ 白菜のスープ	ささみと白菜のみそうどん かぼちゃの煮物 果物	ささみと白菜のみそうどん かぼちゃの煮物 果物	ささみと白菜のみそうどん かぼちゃの煮物 果物	うどん ささみ 白菜 かぼちゃ オレンジ	たらと野菜のお粥 大根とトマトの味噌煮	たらの炊き込みごはん 大根とトマトの味噌煮	たら いんげん 大根 トマト	
15	木	粥 豆腐 きゃべつのスープ	豆腐あんかけ粥 ブロッコリー きゃべつの味噌汁	豆腐あんかけ粥 ブロッコリー きゃべつの味噌汁	豆腐あんかけごはん ブロッコリー きゃべつの味噌汁	豆腐 人参 ほうれんそう ブロッコリー きゃべつ	玉葱と人参のみそおじや さつまいもとかぶの煮物	五平もち さつまいもとかぶの煮物	玉葱(中期・後期) さつまいも かぶ	
16	金	粥 じゃがいも 白菜のスープ	粥 じゃがいものそぼろあんかけ 人参甘煮 白菜の味噌汁	粥 焼きポテト 人参甘煮 白菜の味噌汁	軟飯 焼きポテト 人参甘煮 白菜の味噌汁	鶏胸肉 玉葱 じゃがいも 人参 白菜	しらす粥 小松菜煮浸し・かぼちゃ	しらすおやき 小松菜煮浸し・かぼちゃ	しらす(完 あおりのり) 小松菜 かぼちゃ	
17	土	粥 さつまいも 人参のスープ	煮込みうどん さつまいもの煮物 果物	煮込みうどん さつまいもの煮物 果物	煮込みうどん さつまいもの煮物 果物	うどん 人参 玉葱 さつまいも オレンジ	ささみと野菜のお粥 白菜お浸し	ささみと野菜のごはん 白菜お浸し	ささみ 人参 かぶ 白菜	
20	火	粥 じゃがいも 人参のスープ	粥 トマトのそぼろ煮 じゃがいもの煮物 人参とほうれんそうの味噌汁	粥 肉団子のトマト煮 じゃがいもの煮物 人参とほうれんそうの味噌汁	軟飯 肉団子のトマト煮 じゃがいもの煮物 人参とほうれんそうの味噌汁	鶏胸肉 片栗粉 玉葱 トマト(後・完ケチャップ) じゃがいも 人参 ほうれんそう	野菜リゾット ブロッコリーのみそあえ	野菜ピラフ ブロッコリーのみそあえ	人参 玉葱 きゃべつ ブロッコリー	
21	水	粥 大根 小松菜のスープ	粥 ささみと野菜の煮物 玉葱と小松菜の味噌汁	粥 ささみと野菜の煮物 玉葱と小松菜の味噌汁	軟飯 ささみと野菜の煮物 玉葱と小松菜の味噌汁	ささみ 大根 人参 玉葱 小松菜	さつまいもパン粥 白菜とトマトのサラダ	さつまいもサンド 白菜とトマトのサラダ	食パン さつまいも 白菜 トマト	
22	木	粥 豆腐 かぼちゃのスープ	みそうどん かぼちゃの煮物 果物	みそうどん かぼちゃの煮物 果物	みそうどん かぼちゃの煮物 果物	うどん 豆腐 人参 玉葱 かぼちゃ オレンジ	鶏と白菜のお粥 ほうれんそうお浸し	鶏と白菜のごはん ほうれんそうのりあえ	鶏胸肉 人参 白菜 ほうれんそう (完 のり)	
24	土	粥 大根 人参のスープ	そぼろあんかけ粥 人参の煮物 わかめの味噌汁	そぼろあんかけ粥 人参の煮物 わかめの味噌汁	そぼろあんかけごはん 人参の煮物 麩とわかめの味噌汁	鶏胸肉 ほうれんそう 大根 人参 麩 わかめ	あんかけ粥 大根の煮物	あんかけごはん 大根の煮物	人参 玉葱 じゃがいも 大根	
26	月	粥 さつまいも かぶのスープ	粥 ささみのみぞれ煮 さつまいもの煮物 きゃべつの味噌汁	粥 ささみのみぞれ煮 さつまいもの煮物 きゃべつの味噌汁	軟飯 ささみのみぞれ煮 さつまいもの煮物 きゃべつの味噌汁	ささみ かぶ さつまいも きゃべつ	野菜おじや 白菜としらすのあえもの	野菜おやき 白菜としらすのあえもの	人参 いんげん 白菜 しらす	
27	火	粥 白身魚 人参のスープ	パン粥 魚のみそ野菜蒸し ブロッコリー 大根のスープ	パン粥 魚のみそ野菜蒸し ブロッコリー 大根のスープ	食パン 魚のみそ野菜蒸し ブロッコリー 大根のスープ	食パン カレイ 人参 玉葱 ブロッコリー 大根	鶏とトマトのお粥 じゃがいもの煮物	鶏とトマトのごはん じゃがいもの煮物	鶏胸肉 トマト 玉葱 じゃがいも	
28	水	粥 豆腐 かぼちゃのスープ	粥 豆腐の野菜ソースかけ かぼちゃの煮物 玉葱とわかめの味噌汁	粥 豆腐ボール かぼちゃの煮物 玉葱とわかめの味噌汁	軟飯 豆腐ボール かぼちゃの煮物 玉葱とわかめの味噌汁	豆腐 人参 (後・完・パン粉) かぼちゃ 玉葱 わかめ	ささみと人参のお粥 きゃべつと小松菜のあえもの	ささみの炊き込みごはん きゃべつと小松菜のあえもの	ささみ 人参 きゃべつ 小松菜	
29	木	粥 じゃがいも 人参のスープ	そぼろあんかけうどん 人参甘煮 粉ふきいも	そぼろあんかけうどん 人参甘煮 粉ふきいも	そぼろあんかけうどん 人参甘煮 粉ふきいも	うどん 鶏胸肉 玉葱 ほうれんそう 人参 じゃがいも	たらと野菜のあんかけ粥 大根の甘みそかけ	たらと野菜のあんかけごはん 大根の甘みそかけ	たら 人参 白菜 大根	
30	金	粥 豆腐 白菜のスープ	粥 豆腐のそぼろあんかけ トマト 白菜の味噌汁	粥 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ トマト 白菜の味噌汁	軟飯 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ トマト 白菜の味噌汁	豆腐 鶏胸肉 (後・完パン粉) トマト 白菜	かぼちゃパン粥 ブロッコリー・かぶ	かぼちゃサンド ブロッコリーとかぶのソテー	食パン かぼちゃ ブロッコリー かぶ	

移行食の午前食は乳児食と同じです。