

# 平成30年 9月予定献立表



可愛保育園  
栄養士：比嘉 ゆりえ

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1日	土	<b>☆運動会☆チバリヨー!</b>					
3日	月	ふりかけご飯 鶏肉のさっぱり煮 の薫物 キャベツのみそ汁 ひじき 果物	鶏肉 ひじき 卵 きざみ揚げ 大豆 牛乳	米 マヨネーズ HM パ ター 砂糖 油	ブロッコリー いんげん キャベツ しめじ 果物	ジュース ココアケーキ	
4日	火	黒米ご飯 さばのみそ煮 赤うり梅和え 南瓜のそぼろ煮 青菜と卵のスープ 果物	さば 鶏肉 豆腐 花かつお 卵 きな粉 牛乳	米 黒米 片栗粉 こま HM 油 砂糖	赤うり 南瓜 人参 グリーンピース 青菜 果物	牛乳 もちもちドーナツ	
5日	水	ポークカレー 野菜サラダ わかめと卵のスープ ヨーグ ト和え	豚肉 ツナ わかめ 卵 ヨーグ ト 牛乳	米 麦 じゃが芋 油 小麦粉 こま さつま 芋 砂糖	人参 玉葱 マッシュルーム なす グリーンピース キャベツ きゅうり トマト 大根葉 果物缶	牛乳 大学芋	
6日	木	ハンダマご飯 魚の西京焼き きゅうり漬け ゴーヤー炒め もずくスープ 果物	白身魚 豆腐 卵 もずく ハム チーズ 牛 乳	米 油 食パン バター	ハンダマ 長葱 きゅうり パプリカ ゴーヤー 人参 玉葱 えのき ねぎ ピーマン トマト 果物	牛乳 ピザトースト	
7日	金	あわご飯 ハンバーグ マッシュポテト 南瓜スープ 青菜と糸こんにゃくソテー 果物	合挽き肉 豚レバー 卵 牛乳 さつま揚げ おから	米 きび小麦粉 パン粉 じゃがいも こんにゃく 砂糖 パター	玉葱 ピーマン パセリ 小松菜 人参 南瓜 コーン 果物	牛乳 おからクッキー	
8日	土	中華丼 春雨ごま和え 豆腐と青菜スープ 杏仁フルーツ	豚肉 ツナ 豆腐 牛乳	米 片栗粉 春雨 油 砂糖	白菜 人参 チンゲン菜 しいたけ きゅうり パプリカ ほうれん草 果物缶		
10日	月	麦ご飯 タンドリーチキン 甘酢和え クーフイリチー かきたま汁 果物	鶏肉 ヨーグ ト 昆布 豚肉 卵 牛乳	米 砂糖 油 こんにゃく 片栗粉 小麦粉	玉葱 パセリ キャベツ パプリカ 切干大根 人参 えのき チンゲン菜 果物	牛乳 果物ゼリー caクッキー	
11日	火	黒米ご飯 さんまの梅煮 おかか和え 南瓜のそぼろ煮 へちまのみそ汁 果物	さんま 花かつお 鶏肉 豆腐 卵 豆腐 牛乳	米 黒米 黒糖 油 食パン 砂糖 パター 小麦粉	ブロッコリー 南瓜 人参 しいたけ 梅干 グリンピース へちま ねぎ 果物	豆乳 フレンチトースト	
12日	水	<b>お弁当会</b>					アイスクリーム せんべい
13日	木	たけのこご飯 鮭のもみじ焼き 野菜サラダ 冬瓜スープ 果物	鶏肉 きざみ揚げ 鮭 牛 乳 卵	米 マヨネーズ HM 砂糖 パター つぶあん 小麦粉	たけのこ 人参 パセリ レタス きゅうり トマト コーン 冬瓜 しめじ かいわれ 南瓜 果物	牛乳 南瓜小豆蒸しパン	
14日	金	青菜ご飯 ぎせい豆腐 パパイアイリチー 豚汁 果物	豆腐 鶏肉 ツナ 豚肉 豚レバー 卵 牛乳	米 じゃが芋 黒糖 小麦粉 HM こま バター 砂糖	からし菜 玉葱 ピーマン パプリカ しいたけ ごぼう パパイア 人参 大根 ね ぎ 果物	牛乳 くんぺん	
15日	土	焼肉丼 さつま芋サラダ 野菜スープ 果物	豚肉 のり ベーコ ン 牛乳	米 さつま芋 マ ヨネーズ 牛乳 油	人参 玉葱 ピーマン セロリ コーン キャベツ レーズン 果物	牛乳 バームクーヘン	
17日	月	<b>敬老の日</b>					
18日	火	玄米ご飯 白身魚ケチャップあん ポテトサラダ 冬瓜そぼろ煮 なすのみそ汁 果物	白身魚 枝豆 鶏肉 豆腐 きざみ揚げ 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 砂糖 パター	パプリカ 冬瓜 人参 いんげん なす かいわれ 果物	牛乳 りんごのマフィン	
19日	水	あわご飯 鶏のピザ焼き オクラのおかか和え 果物 千切イリチー 南瓜スープ	鶏肉 チーズ 花 かつお 豚肉 牛乳 チーズ	米 きび 小麦粉 油 こんにゃく パター 砂糖	玉葱 マッシュルーム オクラ 切干大根 人参 しいたけ コーン 南瓜 パセリ 果物	牛乳 チーズサブレ	
20日	木	麦ご飯 とんかつ コールスロー 人参シリシリー 大根のみそ汁 果物缶	豚肉 卵 わかめ きな粉 牛 乳 豆乳	米 麦 小麦粉 パン粉 油 黒 糖 芋くず 砂糖	キャベツ パプリカ 人参 玉ねぎ なら 大根 ねぎ 果物缶	牛乳 豆乳くずもち	
21日	金	麦ご飯 麩ハンバーグ さんびらごぼう アーサゆし豆腐 果物	鮭 ひじき 卵 豆腐 あおさ 牛乳	米 麦 小麦粉 さつま芋 パター 砂糖 油	玉葱 パプリカ 大根 ブロッコリー ごぼう 人参 いんげん ねぎ 果物	牛乳 お月見デザート	
22日	土	ハヤシライス キャベツゆかり和え 白菜と卵のスープ 果物	牛肉 豚レバー 卵 豆乳	米 麦 砂糖 油	玉葱 人参 マッシュルーム 切干大根 グリーンピース キャベツ もやし 白菜 パセリ 果物	アイスクリーム ウエハース	
24日	月	<b>振替休日</b>					
25日	火	麦ご飯 さばの蒲焼き風 白菜のおかか和え 肉じゃが ほうれん草のみそ汁 果物	さば 花かつお 豚肉 きざみ揚げ 牛乳	米 麦 じゃが芋 小麦粉 紅芋粉 砂糖 油	白菜 しいたけ 玉葱 人参 絹さや ほうれん草 白ねぎ 果物	牛乳 紅芋ちんすこう	
26日	水	★お誕生会★チキンライス 魚フライタルタルソース キャベツのツナ和え クリームスープ フルーチェ	鶏肉 白身魚 卵 ツナ ひじき ベーコン 牛乳	米 パター 小麦粉 パン粉 マヨネーズ じゃが芋	玉葱 人参 ピーマン パプリカ ピクルス キャベツ セロリ マッシュルーム mixベジタブル 果物缶	ジュース お誕生日ケーキ	
27日	木	あわご飯 マーボー茄子 南瓜サラダ かき玉汁 果物	豆腐 豚肉 枝豆 チーズ もずく 卵 牛乳	米 麦 片栗粉 マヨネーズ 砂糖 黒糖 小麦粉	なす 玉葱 パプリカ なら 南瓜 三つ葉 果物	牛乳 黒糖カステラ	
28日	金	野菜そば 青菜の白和え さつまいものレモン煮 果物	豚肉 豆腐 ツナ 鮭 牛乳	沖縄そば麺 米 こま さつま芋 砂糖 油	キャベツ もやし 人参 小松菜 からし菜 大根葉 果物	牛乳 鮭と青菜のおにぎり	
29日	土	じゅーしいーご飯 ポイルウィナー 大根サラダ あおさ入りゆし豆腐 果物缶	鶏肉 ひじき ウィナー ツナ 豆腐 あおさ 牛乳	米 砂糖 油	人参 しいたけ ごぼう ねぎ 大根 きゅうり 果物缶	牛乳 どら焼き	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。  
☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。





# 9月

# 離乳食献立表

<その1>



可愛保育園

栄養士 : 比嘉 ゆりえ

回食 月齢	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 (開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
固さの 目安	トロトロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
目安	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)
1	<b>☆運動会☆チバリヨー!</b>				
土					
3	10倍がゆ キャベツペースト すまし汁	全粥 ささみとおおさのつぶし煮 人参とブロッコリーつぶし煮 キャベツすまし汁 果物	軟飯 ささみとひじきのやわ煮 人参とブロッコリーのやわ煮 キャベツすまし汁 果物	全粥 じゃが芋と青菜つぶし煮 くたくたそうめん汁	軟飯 じゃが芋と青菜やわらか煮 くたくたそうめん汁
月	(主な材料) 米 キャベツ ささみ おおさ 人参 ブロッコリー ひじき 果物			(主な材料) 米 じゃが芋 青菜 そうめん汁	
4	10倍がゆ 南瓜ペースト すまし汁	全粥 鮭と玉葱のつぶし煮 南瓜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 鮭と玉葱やわらか煮 南瓜やわらか煮 すまし汁 果物	全粥 豆腐とトマトつぶし煮 冬瓜みそ汁	軟飯 豆腐とトマトやわらか煮 冬瓜みそ汁
火	(主な材料) 米 人参 鮭 玉葱 南瓜 果物			(主な材料) 米 豆腐 トマト 冬瓜	
5	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全粥 ささみとさつまいもつぶし煮 人参と玉葱のつぶし煮 すまし汁 ヨーグルト	軟飯 ささみとさつまいものやわらか煮 人参と玉葱のやわらか煮 すまし汁 ヨーグルト	全粥 じゃが芋つぶし煮 なすのみそ汁	軟飯 じゃが芋やわらか煮 なすのみそ汁
水	(主な材料) 米 人参 ささみ さつまいも 玉葱 豆乳ヨーグルト			(主な材料) 米 じゃが芋 なす	
6	10倍がゆ 豆腐のペースト すまし汁	全粥 白身魚と人参つぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 白身魚と人参やわ煮 いんげんやわらか煮 すまし汁 果物	全粥 おおさと豆腐つぶし煮 玉葱みそ汁	軟飯 おおさと豆腐やわらか煮 玉葱みそ汁
木	(主な材料) 米 豆腐 白身魚 ブロッコリー いんげん 人参 果物			(主な材料) 米 豆腐 おおさ 玉葱	
7	10倍がゆ 南瓜ペースト すまし汁	全粥 ささみとじゃが芋つぶし煮 南瓜つぶし煮 すまし汁 りんご煮	軟飯 レバーとじゃが芋のやわ煮 南瓜やわらか煮 すまし汁 りんご煮	全粥 人参つぶし煮 青菜みそ汁	軟飯 人参やわらか煮 青菜みそ汁
金	(主な材料) 米 南瓜 ささみ じゃが芋 レバー 果物			(主な材料) 米 人参 青菜	
8	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全粥 豆腐つぶし煮 人参と白菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 豆腐のやわらか煮 人参と白菜やわらか煮 すまし汁 果物		
土	(主な材料) 米 人参 豆腐 白菜 果物				
10	10倍がゆ 大根ペースト すまし汁	全粥 ささみと青菜つぶし煮 人参と大根つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 ささみと青菜のやわらか煮 人参と大根やわらか煮 すまし汁 果物	全粥 さつまいもつぶし煮 麩のみそ汁	軟飯 さつまいもやわらか煮 麩のみそ汁
月	(主な材料) 米 大根 ささみ 青菜 人参 果物			(主な材料) 米 さつまいも 麩	
11	10倍がゆ さつまいもペースト すまし汁	全粥 魚とブロッコリーつぶし煮 南瓜つぶし煮 すまし汁 りんご煮	軟飯 魚とブロッコリーのやわ煮 南瓜やわらか煮 すまし汁 りんご煮	パン粥 人参と玉葱つぶし煮 キャベツみそ汁	パン粥 人参と玉葱やわらか煮 キャベツみそ汁
火	(主な材料) 米 さつまいも 白身魚 ブロッコリー 南瓜 果物			(主な材料) パン 人参 玉葱 キャベツ	
12	<b>お弁当会</b>			全粥 さつまいもと玉葱つぶし煮 大根みそ汁	軟飯 さつまいもと玉葱やわらか煮 大根みそ汁
水				(主な材料) 米 さつまいも 玉葱 大根	
13	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全粥 鮭と人参のつぶし煮 冬瓜つぶし煮 すまし汁 りんご煮	軟飯 鮭と人参のやわらか煮 冬瓜やわらか煮 すまし汁 りんご煮	全粥 トマトつぶし煮 玉葱すまし汁	軟飯 トマトやわらか煮 玉葱すまし汁
木	(主な材料) 米 人参 鮭 冬瓜 果物			(主な材料) 米 トマト 玉葱	
14	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全粥 豆腐と人参つぶし煮 大根つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 豆腐と人参やわらか煮 大根やわらか煮 すまし汁 果物	全粥 ポテトとほうれん草つぶし煮 麩みそ汁	軟飯 ポテトとほうれん草やわらか煮 麩みそ汁
金	(主な材料) 米 豆腐 人参 大根 果物			(主な材料) 米 じゃが芋 ほうれん草 麩	



※ 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、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。  
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



# 9月 離乳食献立表

〈その2〉

可愛保育園

栄養士 : 比嘉 ゆりえ

回食 月齢	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 (開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
		絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)
15	10倍がゆ さつまいもペースト すまし汁	人参粥 しらすと青菜つぶし煮 さつまいもつぶし煮 すまし汁 果物	人参粥 しらすと青菜やわらか煮 さつまいもやわらか煮 すまし汁 果物	全粥 南瓜つぶし煮 豆腐すまし汁	軟飯 南瓜やわらか煮 豆腐みそ汁 
土	(主な材料) 米 さつまいも 人参 しらす 青菜 果物			(主な材料) 米 南瓜 豆腐	
17	 <b>敬老の日</b> 				
18	10倍がゆ 冬瓜ペースト すまし汁	全粥 白身魚と人参つぶし煮 冬瓜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 白身魚と人参やわらか煮 冬瓜やわらか煮 すまし汁 果物	全粥 豆腐つぶし煮 なすみそ汁	軟飯 豆腐やわらか煮 なすみそ汁
火	(主な材料) 米 冬瓜 白身魚 人参 果物			(主な材料) 米 豆腐 なす	
19	10倍がゆ じゃが芋と人参ペースト すまし汁	全粥 ささみと玉葱つぶし煮 じゃが芋と人参つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 ささみと玉葱やわらか煮 じゃが芋と人参やわらか煮 すまし汁 果物	全粥 さつまいもつぶし煮 キャベツみそ汁	軟飯 さつまいもやわらか煮 キャベツみそ汁
水	(主な材料) 米 じゃが芋 人参 ささみ 玉葱 果物			(主な材料) 米 さつまいも キャベツ	
20	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全粥 豆腐つぶし煮 南瓜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 豆腐やわらか煮 南瓜やわらか煮 すまし汁 果物	全粥 冬瓜と青菜のつぶし煮 南瓜のすまし汁	軟飯 冬瓜と青菜のやわらか煮 南瓜のすまし汁
木	(主な材料) 米 豆腐 南瓜 青菜 果物			(主な材料) 米 冬瓜 青菜 南瓜	
21	10倍がゆ 大根と人参ペースト すまし汁	全粥 ささみとあおさつぶし煮 大根と人参つぶし煮 し豆腐 果物	軟飯 ささみとひじきやわらか煮 大根と人参やわらか煮 ゆし豆腐 果物	パン粥 ブロッコリーと芋のつぶし煮 玉葱みそ汁	パン粥 ブロッコリーと芋やわらか煮 玉葱みそ汁
金	(主な材料) 米 大根 人参 ささみ あおさ 豆腐 ひじき 果物			(主な材料) パン ブロッコリー さつまいも 玉葱	
22	10倍がゆ 南瓜と玉葱ペースト すまし汁	全粥 しらすと人参つぶし煮 南瓜つぶし煮 白菜すまし汁 りんご煮	軟飯 レバーと人参やわらか煮 南瓜やわらか煮 白菜すまし汁 りんご煮	全粥 豆腐とオクラつぶし煮 キャベツみそ汁	軟飯 豆腐とオクラやわらか煮 キャベツみそ汁
土	(主な材料) 米 南瓜 玉葱 しらす 人参 白菜 鶏レバー 果物			(主な材料) 米 豆腐 オクラ キャベツ	
24	<b>振替休日</b>				
25	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 白身魚とトマトつぶし煮 ポテトとほうれん草つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 白身魚とトマトやわらか煮 ポテトとほうれん草やわらか煮 すまし汁 果物	全粥 そうめんと南瓜つぶし煮 白菜みそ汁	軟飯 そうめんと南瓜やわらか煮 白菜みそ汁
火	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 トマト ほうれん草 果物			(主な材料) 米 そうめん 南瓜 白菜	
26	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全粥 あおさと魚つぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 キャベツすまし汁 りんご煮	軟飯 あおさと魚やわらか煮 ブロッコリーやわらか煮 キャベツすまし汁 りんご煮	全粥 人参とじゃが芋つぶし煮 麩みそ汁	軟飯 人参とじゃが芋やわらか煮 麩みそ汁 
水	(主な材料) 米 人参 あおさ 白身魚 ブロッコリー キャベツ 果物			(主な材料) 米 人参 じゃが芋 麩	
27	10倍がゆ 南瓜ペースト すまし汁	全粥 ささみと南瓜つぶし煮 なすと人参つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 ささみと南瓜のやわらか煮 なすと人参やわらか煮 すまし汁 果物	全粥 人参と豆腐つぶし煮 青菜のみそ汁	軟飯 人参と豆腐やわらか煮 青菜のみそ汁
木	(主な材料) 米 南瓜 ささみ なす 人参 果物			(主な材料) 米 人参 豆腐 青菜	
28	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	とろとろそば 豆腐と小松菜つぶし煮 南瓜と人参つぶし煮 すまし汁 りんご煮	とろとろそば 豆腐と小松菜やわらか煮 南瓜と人参やわらか煮 すまし汁 りんご煮	全粥 さつまいもつぶし煮 玉葱すまし汁	軟飯 さつまいもやわらか煮 玉葱すまし汁
金	(主な材料) 米 豆腐 沖繩そば 豆腐 小松菜 南瓜 人参 果物			(主な材料) 米 さつまいも 玉葱	
29	10倍がゆ 大根ペースト すまし汁	全粥 豆腐とあおさつぶし煮 大根と人参つぶし煮 すまし汁 ヨーグルト	軟飯 豆腐とあおさやわらか煮 大根と人参やわらか煮 すまし汁 ヨーグルト	全粥 南瓜つぶし煮 ほうれん草みそ汁	軟飯 南瓜やわらか煮 ほうれん草みそ汁
土	(主な材料) 米 大根 豆腐 あおさ 人参 豆乳ヨーグルト			(主な材料) 米 南瓜 ほうれん草	

※ 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、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。  
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

