



# 離乳食完了期 献立予定表



ベビーからーれ  
令和4年9月

| 日・曜日                           |    | 午前おやつ | 昼食    |            |                                       | 午後おやつ   |                 |                    |
|--------------------------------|----|-------|-------|------------|---------------------------------------|---|-----------------|--------------------|
|                                |    |       | 主食    | おかず        | 材料                                    | 献立名   | 材料              |                    |
| 1                              | 15 | 木     | ビスケット | ごはん        | 魚の照り焼き<br>青菜のごま和え<br>なすのお味噌汁          | 精白米、めかじき、ほうれんそう、にんじん、ごま、なす、たまねぎ、油揚げ                 | にんじんむしパン        | にんじん、ホットケーキミックス、牛乳 |
| 2                              | 16 | 金     | クッキー  | おからパン      | 鶏肉と野菜のトマト煮<br>じゃがいものスープ               | 精白米、鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、なす、しめじ                            | 青菜のおにぎり         | 精白米、小松菜、ごま         |
| 3                              | 17 | 土     | ウエハース | 焼きうどん      | ほうれんそうのツナ和え<br>わかめのスープ                | うどん、豚肉、にんじん、キャベツ、しいたけ、ほうれんそう、ツナ、マヨネーズ、わかめ、ねぎ        | 焼きおにぎり          | 精白米、ごま             |
| 5                              | -  | 月     | おせんべい | ごはん        | 鮭の塩焼き<br>ひじき煮<br>かぼちゃのお味噌汁            | 精白米、鮭、ひじき、にんじん、いんげん、かぼちゃ、ねぎ                         | フルーツ寒天          | りんごジュース、寒天、        |
| 6                              | 20 | 火     | ビスケット | 和風パスタ      | にんじんサラダ<br>野菜のコンソメスープ                 | スパゲッティ、豚ひき肉、しめじ、しいたけ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ツナ、なす、だいこん      | 五平餅             | 精白米、ごま             |
| 7                              | 21 | 水     | ビスケット | ごはん        | 鶏の和風ソテー<br>キャベツときゅうりの和風サラダ<br>青菜のお味噌汁 | 精白米、鶏肉、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごま、ほうれんそう、たまねぎ                | ふかしいも           | さつまいも              |
| 8                              | 22 | 木     | クッキー  | 食パン        | お野菜のミートソース煮<br>ブロッコリーのスープ             | 食パン、合挽き肉、にんじん、たまねぎ、なす、しめじ、じゃがいも、ブロッコリー              | ごまとおかかのおにぎり     | 精白米、かつお節、ごま        |
| お月見献立                          |    |       |       |            |                                       |   |                 |                    |
| 9                              | -  | 金     | ウエハース | にんじんごはん    | お月見つくね<br>青菜の磯辺和え<br>きのこのすまし汁         | 精白米、にんじん、かつお節、鶏ひき肉、豆腐、たまねぎ、うずらの卵、小松菜、のり、えのき、しいたけ、ねぎ | お月見かぼちゃもち       | かぼちゃ、牛乳            |
| 10                             | 24 | 土     | おせんべい | ツナピラフ      | キャベツとひき肉の炒め物<br>青菜のスープ                | 精白米、ツナ、たまねぎ、キャベツ、鶏ひき肉、ほうれんそう                        | むしパン            | ホットケーキミックス、牛乳      |
| 12                             | 26 | 月     | ビスケット | 中華丼        | もやしときゅうりの中華サラダ<br>わかめスープ              | 精白米、豚肉、はくさい、にんじん、ちんげんさい、きゅうり、もやし、ささみ、ごま、しいたけ        | さつまいもとりんごのコンポート | さつまいも、りんご          |
| 13                             | 27 | 火     | クッキー  | ごはん        | 鶏肉と根菜の土佐煮<br>ほうれんそうのごま和え<br>じゃがいもの味噌汁 | 精白米、鶏肉、じゃがいも、にんじん、しいたけ、ほうれんそう、にんじん、ごま、じゃがいも、たまねぎ    | きな粉サンド          | 食パン。きな粉、牛乳         |
| 14                             | -  | 水     | ウエハース | お野菜の煮込みうどん | きゅうりとにんじんのナムル<br>わかめスープ               | うどん、豚肉、にんじん、きゃべつ、もやし、かつお節、きゅうり、ごま、わかめ、ねぎ            | ツナと青菜のおにぎり      | 精白米、小松菜、ツナ、ごま      |
| おたのしみかい<br>おたんじょうびかい<br>28日(水) |    |       | ビスケット | サンドイッチ     | かぼちゃサラダ<br>コーンスープ                     | 食パン、ツナ、コーン、マヨネーズ、トマト、きゅうり、ハム、チーズ、かぼちゃ、コーン、牛乳        | ハバロア            | 牛乳、生クリーム           |
| -                              | 29 | 木     | ウエハース | チキンカレーライス  | コールスロー<br>ココロお野菜スープ                   | 精白米、鶏肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、マヨネーズ、なす、えのき   | フルーツ寒天          | りんごジュース、寒天         |
| -                              | 30 | 金     | おせんべい | おからパン      | 鮭のクリームソースかけ<br>ブロッコリーのサラダ<br>コンソメスープ  | おからパン、鮭、しめじ、たまねぎ、牛乳、ブロッコリー、コーン、キャベツ                 | ごはん焼き(ひじき)      | 精白米、ひじき、ツナ、かつお節    |

### 【飲み物について】

朝おやつ、給食、午後おやつのうち、1回を牛乳、2回を麦茶で提供します。

### 今月のフルーツ(予定)

なし、柑橘類、バナナ など

※都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

\*今年の中秋の名月(お月見)は9/10(土)。給食では9日の金曜日にお月見献立として給食を提供します!

\*13・27日の土佐煮:お野菜などをかつお節を加えて煮る料理です。(高知県の郷土料理)

土佐(現在の高知県)は「かつお節」の名産地から「土佐煮」という名称になったようです♪

