



9月 離乳食予定表

松寺こども園

日 曜	中期(7~8ヶ月) 舌でつぶせる固さ 全粥	後期(9か月~11か月) 歯ぐきで潰せる固さ 全粥~軟飯
1 月	おかゆ 煮野菜(人参 玉ねぎ) 野菜スープ 高野豆腐すりおろし	軟飯 ミートボール(鶏ひき肉 パン粉) ひじき煮(ひじき 人参 じゃがいも) 味噌汁(人参 玉ねぎ 冷凍豆腐)
2 火	おかゆ 煮野菜(人参 じゃがいも) 野菜スープ 煮魚	軟飯 魚の塩焼き(カラスカレイ) スパゲッティー煮(スパゲッティー 玉ねぎ 人参 鶏ひき肉) 味噌汁(人参 玉ねぎ おつゆ麴)
3 水	おかゆ 煮野菜(人参 大根) 野菜スープ 煮豆腐	軟飯 豆腐ステーキ(木綿豆腐) ポテトサラダ(じゃがいも 人参 胡瓜 シーチキン マヨドレ) すまし汁(大根 人参 おつゆ麴)
4 木	おかゆ 煮野菜(人参 玉ねぎ) 野菜スープ 高野豆腐すりおろし	軟飯 ハンバーグ(豚ひき肉 パン粉) 煮物(人参 さつまいも シーチキン) スープ(キャベツ もやし 人参)
5 金	おかゆ 煮野菜(人参 さつまいも) 野菜スープ 煮豆腐	軟飯 ポトフ(さつまいも 玉ねぎ 人参 鶏ひき肉) 煮豆腐 サラダ(マカロニ 人参 胡瓜 マヨドレ)
6 土	おかゆ 煮野菜(人参 玉ねぎ) 野菜スープ 煮魚	軟飯 煮魚(カラスカレイ) 炒め煮(キャベツ 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉) 味噌汁(人参 玉ねぎ おつゆ麴)
8 月	おかゆ 煮野菜(人参 玉ねぎ) 野菜スープ 高野豆腐すりおろし	軟飯 ミートボール煮(豚ひき肉 パン粉) ビーフンソテー(ビーフン 人参 玉ねぎ シーチキン) スープ(冬瓜 人参 キャベツ)
9 火	おかゆ 煮野菜(人参 白菜) 野菜スープ 煮豆腐	軟飯 豆腐のそぼろあんかけ(木綿豆腐 鶏ひき肉) サラダ(春雨 人参 胡瓜 マヨドレ) 味噌汁(人参 白菜 わかめ)
10 水	おかゆ 煮野菜(人参 玉ねぎ) 野菜スープ 煮魚	軟飯 魚のマヨドレ焼き(カラスカレイ マヨドレ) 煮物(じゃがいも 鶏ひき肉 人参) スープ(キャベツ 玉ねぎ 人参)
11 木	おかゆ 煮野菜(人参 玉ねぎ) 野菜スープ 高野豆腐すりおろし	軟飯 炒り豆腐(木綿豆腐 人参 玉ねぎ) サラダ(ブロッコリー シーチキン 人参 マヨドレ) 味噌汁(人参 玉ねぎ おつゆ麴)
12 金	おかゆ 煮野菜(人参 玉ねぎ) 野菜スープ 煮豆腐	軟飯 魚のゆかり焼き(カラスカレイ) 和え物(キャベツ 人参 胡瓜) 味噌汁(人参 玉ねぎ 豆腐)
13 土	おかゆ 煮野菜(南瓜 玉ねぎ) 野菜スープ 煮魚	軟飯 煮魚(カラスカレイ) 南瓜のそぼろ煮(南瓜 豚ひき肉 人参) 味噌汁(人参 玉ねぎ おつゆ麴)
16 火	おかゆ 煮野菜(人参 玉ねぎ) 野菜スープ 高野豆腐すりおろし	軟飯 ミートボール(鶏ひき肉 パン粉) ひじき煮(ひじき 人参 じゃがいも) 味噌汁(人参 玉ねぎ 冷凍豆腐)
17 水	おかゆ 煮野菜(人参 じゃがいも) 野菜スープ 煮魚	軟飯 魚の塩焼き(カラスカレイ) スパゲッティー煮(スパゲッティー 玉ねぎ 人参 鶏ひき肉) 味噌汁(人参 玉ねぎ おつゆ麴)
18 木	おかゆ 煮野菜(人参 玉ねぎ) 野菜スープ 高野豆腐すりおろし	軟飯 ハンバーグ(豚ひき肉 パン粉) 煮物(人参 さつまいも シーチキン) スープ(キャベツ もやし 人参)
19 金	おかゆ 煮野菜(人参 さつまいも) 野菜スープ 煮豆腐	軟飯 ポトフ(さつまいも 玉ねぎ 人参 鶏ひき肉) 煮豆腐 サラダ(マカロニ 人参 胡瓜 マヨドレ)
20 土	おかゆ 煮野菜(人参 玉ねぎ) 野菜スープ 煮魚	軟飯 煮魚(カラスカレイ) 炒め物(白菜 人参 玉ねぎ 豚ひき肉) 味噌汁(人参 玉ねぎ おつゆ麴)
22 月	おかゆ 煮野菜(人参 玉ねぎ) 野菜スープ 高野豆腐すりおろし	軟飯 ミートボール煮(豚ひき肉 パン粉) ビーフンソテー(ビーフン 人参 玉ねぎ シーチキン) スープ(冬瓜 人参 キャベツ)
24 水	おかゆ 煮野菜(人参 白菜) 野菜スープ 煮豆腐	軟飯 豆腐のそぼろあんかけ(木綿豆腐 鶏ひき肉) サラダ(春雨 人参 胡瓜 マヨドレ) 味噌汁(人参 白菜 わかめ)
25 木	おかゆ 煮野菜(人参 玉ねぎ) 野菜スープ 煮魚	軟飯 魚のマヨドレ焼き(カラスカレイ マヨドレ) 煮物(じゃがいも 鶏ひき肉 人参) スープ(キャベツ 玉ねぎ 人参)
26 金	おかゆ 煮野菜(人参 玉ねぎ) 野菜スープ 煮豆腐	軟飯 魚のゆかり焼き(カラスカレイ) 和え物(キャベツ 人参 胡瓜) 味噌汁(人参 玉ねぎ 豆腐)
27 土	キャロットがゆ 野菜スープ	キャロットがゆ 野菜スープ
29 月	おかゆ 煮野菜(さつまいも 人参) 野菜スープ 煮魚	軟飯 ハンバーグ(豚ひき肉 パン粉) サラダ(さつまいも 人参 胡瓜 シーチキン マヨドレ) 味噌汁(人参 玉ねぎ おつゆ麴)
30 火	おかゆ 煮野菜(人参 玉ねぎ) 野菜スープ 高野豆腐すりおろし	軟飯 炒り豆腐(木綿豆腐 人参 玉ねぎ) サラダ(ブロッコリー シーチキン 人参 マヨドレ) 味噌汁(人参 玉ねぎ おつゆ麴)



※おやつは1歳からになります。0歳児は離乳食の進捗具合や食事内容を検討しながら、おやつの内容を決めていきますので献立予定表の限りではありません。また材料の都合により献立内容を変更することがあります。
※マヨドレは大豆から作られたマヨネーズタイプのドレッシングです。卵不使用です。魚はカラスカレイを使用しています。