



9 月 離 乳 食 献 立 予 定 表

松寺こども園

日	曜	中期(7~8ヶ月) 全粥 舌でつぶせる固さ	後期(9~11ヶ月) 全粥~軟飯 歯ぐきでつぶせる固さ
1	火	おかゆ 煮野菜(人参 玉葱 南瓜) 煮魚 野菜スープ	軟飯 豆腐ステーキ サラダ(サラダスパゲティ 人参 胡瓜 ツナ マヨドレ) 味噌汁(人参 玉葱 おつゆ麩)
2	水	おかゆ 煮野菜(人参 じゃが芋 玉葱) 煮豆腐 野菜スープ	軟飯 魚のマヨドレ焼き(鮭 マヨドレ) 煮物(人参 玉葱 じゃが芋) スープ(人参 玉葱 わかめ)
3	木	おかゆ 煮野菜(人参 さつま芋 小松菜) 高野豆腐すりおろし 野菜スープ	軟飯 ミートボール煮(鶏挽肉 米粉パン粉) 和え物(人参 小松菜 さつま芋) 味噌汁(人参 玉葱 豆腐)
4	金	おかゆ 煮野菜(人参 じゃが芋) 煮魚 野菜スープ	軟飯 炒り豆腐(人参 玉葱 豆腐 豚挽肉) サラダ(人参 ブロッコリー ツナ マヨドレ) 味噌汁(人参 玉葱 おつゆ麩)
5	土	おかゆ 煮野菜(人参 玉葱) 鶏ささみあんかけ 野菜スープ	軟飯 スパゲティ(人参 玉葱 米粉スパゲティ 鶏挽肉) 煮豆腐 味噌汁(人参 玉葱 おつゆ麩)
7	月	おかゆ 煮野菜(人参 玉葱) 煮豆腐 野菜スープ	軟飯 ハンバーグ(鶏挽肉 米粉パン粉) サラダ(ブロッコリー 人参 マカロニ マヨドレ) 味噌汁(人参 玉葱 じゃが芋)
8	火	おかゆ 煮野菜(人参 玉葱) 煮魚 南瓜マッシュ 野菜スープ	軟飯 魚の塩焼き(かれい) 炒め煮(人参 ひじき 玉葱 さつま芋) 味噌汁(人参 玉葱 豆腐)
9	水	おかゆ 煮野菜(人参 小松菜 じゃが芋) 煮豆腐 野菜スープ	軟飯 豆腐あんかけ(絹豆腐 豚ひき肉 人参 玉葱) 和え物(人参 小松菜 納豆 もやし) 味噌汁(人参 じゃが芋 玉葱)
10	木	おかゆ 煮野菜(人参 ブロッコリー) 野菜スープ 高野豆腐すりおろし	軟飯 ミートボール煮(豚挽肉 米粉パン粉) サラダ(ブロッコリー 人参 マカロニ マヨドレ) 味噌汁(人参 玉葱 じゃが芋)
11	金	おかゆ 煮野菜(人参 さつま芋 小松菜) 煮魚 野菜スープ	軟飯 豆腐ステーキ 和え物(小松菜 人参 もやし ツナ) 味噌汁(人参 玉葱 おつゆ麩)
12	土	おかゆ 煮野菜(人参 玉葱) 鶏ささみのあんかけ 野菜スープ	軟飯 煮魚(かれい) 炒め煮(人参 玉葱 ビーフン) 味噌汁(人参 玉葱) パナナ
14	月	おかゆ 煮野菜(人参 玉葱 じゃが芋) 煮豆腐 野菜スープ	軟飯 豆腐ステーキ サラダ(サラダスパゲティ 人参 胡瓜 ツナ マヨドレ) 味噌汁(人参 玉葱 おつゆ麩)
15	火	おかゆ 煮野菜(人参 じゃが芋 玉葱) 高野豆腐すりおろし 野菜スープ	軟飯 魚のマヨネーズ焼き(鮭 マヨドレ) 煮物(人参 玉葱 さつま芋 豚挽肉) 味噌汁(人参 玉葱 わかめ)
16	水	おかゆ 煮野菜(人参 南瓜) 煮魚 野菜スープ	軟飯 ハンバーグ(鶏挽肉 米粉パン粉) サラダ(キャベツ 人参 赤ピーマン マヨドレ) 味噌汁(人参 玉葱 南瓜)
17	木	おかゆ 煮野菜(人参 玉葱 小松菜) 鶏ささみのあんかけ 野菜スープ	軟飯 炒り豆腐(人参 玉葱 豆腐 豚挽肉) 和え物(小松菜 人参 もやし) 味噌汁(人参 玉葱 おつゆ麩)
18	金	おかゆ 煮野菜(人参 ブロッコリー) 高野豆腐すりおろし 野菜スープ	軟飯 ミートボール煮(米粉パン粉 豚挽肉) サラダ(人参 ブロッコリー ツナ マヨドレ) 味噌汁(人参 玉葱 南瓜)
19	土	おかゆ 煮野菜(人参 ブロッコリー じゃが芋) 煮豆腐 野菜スープ	軟飯 煮魚 炒め煮(キャベツ 人参 じゃが芋) サラダ(人参 ブロッコリー ツナ マヨドレ) 味噌汁(人参 玉葱 おつゆ麩)
24	木	おかゆ 煮野菜(人参 玉葱) 鶏ささみのあんかけ 野菜スープ	軟飯 ミートボール煮(豚挽肉 パン粉) サラダ(人参 胡瓜 マカロニ マヨドレ) 味噌汁(人参 玉葱 おつゆ麩)
25	金	おかゆ 煮野菜(人参 さつま芋 玉葱) 煮魚 野菜スープ	軟飯 魚のマヨドレ焼き(鮭 マヨドレ) 煮物(人参 玉葱 さつま芋) スープ(人参 玉葱 わかめ) ゆでブロッコリー
26	土	おかゆ 煮野菜(人参 小松菜 さつま芋) 煮豆腐 野菜スープ	軟飯 煮豆腐 ビーフン炒め(ビーフン 人参 玉葱 豚挽き肉 赤ピーマン) 和え物(人参 小松菜 さつま芋) 味噌汁(人参 玉葱 おつゆ麩)
28	月	おかゆ 煮野菜(人参 玉葱) 野菜スープ 高野豆腐すりおろし	軟飯 魚の塩焼き(かれい) 炒め煮(人参 ひじき 玉葱 さつま芋) 味噌汁(人参 玉葱 豆腐)
29	火	おかゆ 煮野菜(人参 玉葱 ブロッコリー) 煮魚 野菜スープ(人参 玉葱)	軟飯ハンバーグ(鶏挽肉 米粉パン粉) サラダ(ブロッコリー 人参 マカロニ マヨドレ) 味噌汁(人参 玉葱 じゃが芋)
30	水	おかゆ 煮野菜(人参 玉葱 じゃが芋) 煮豆腐 野菜スープ	軟飯 豆腐あんかけ(絹豆腐 豚ひき肉 人参 玉葱) 和え物(人参 小松菜 納豆 もやし) 味噌汁(人参 じゃが芋 玉葱)

※中期・後期食の魚はカレイを使用します。また、マヨドレとは卵不使用でマヨネーズ仕様の調味料です。