

☆9月献立表 離乳食 中期☆

目安月齢7~8ヶ月頃

令和3年9月

港南台保育園

日	曜	1回食	2回食	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
15	水	お粥 たいと小松菜煮 すまし汁 ヨーグルト	パン粥 麩とブロッコリー煮	たい ヨーグルト 調製粉乳	かゆ パン ぶ	こまつな にんじん キャベツ かぶ ブロッコリー たまねぎ
16	木	野菜うどん じゃがいもとツナ和え すりおろしりんご	ささみ入りおじや キャベツとトマト煮	ツナ 鶏肉	うどん じゃがいも かゆ	にんじん チンゲンサイ はくさい だいこん りんご キャベツ トマト きゅうり
17	金	お粥 たらとかぼちゃ煮 すまし汁 すりおろしなし(つぶつぶみかん)	青菜おじや さつまいもの煮物	すけとうだら	かゆ さつまいも	かぼちゃ ほうれんそう はくさい たまねぎ なし みかん チンゲンサイ なす かぶ
18	土	お粥 豆腐ときゅうり煮 野菜スープ すりおろしりんご	にんじんおじや 白菜とチンゲン菜煮	豆腐	かゆ	たまねぎ きゅうり だいこん こまつな りんご にんじん はくさい チンゲンサイ
29	水	お粥 ささみと冬瓜煮 すまし汁 すりおろしりんご	かぼちゃおじや ブルッキートとカリフラワー煮	鶏肉 かつお節	かゆ	キャベツ とうがん チンゲンサイ にんじん りんご かぼちゃ スズキーニ ほうれんそう カリフラワー
21	火	お粥 高野豆腐と野菜煮 すまし汁 すりおろしなし	しらす入りおじや 大根ときゅうり煮	高野豆腐 しらす干し	かゆ じゃがいも	ブロッコリー なす はくさい なし だいこん トマト きゅうり
22	水	パン粥 ささみと大根煮 野菜スープ すりおろしなし	トマト粥 なすと小松菜煮	調製粉乳 鶏肉	パン かゆ	だいこん チンゲンサイ ブロッコリー たまねぎ なし トマト なす こまつな キャベツ
30	木	お粥 カレイとにんじん煮 みそ汁 すりおろしりんご	さつま芋おじや チンゲン菜と玉ねぎ煮	かれい	かゆ さつまいも	にんじん はくさい かぶ こまつな りんご たまねぎ チンゲンサイ カリフラワー
24	金	お粥 ささみとほうれん草煮 すまし汁 すりおろしなし	野菜にゅうめん キャベツと大根煮	鶏肉 かつお節	かゆ じゃがいも そいうめん	ほうれんそう きゅうり たまねぎ なし にんじん はくさい キャベツ だいこん スズキーニ
25	土	お粥 豆腐と野菜煮 野菜スープ すりおろしなし	麩入りおじや じゃがいもとしらすの和え物	豆腐 しらす干し	かゆ ぶ じゃがいも	たまねぎ なす チンゲンサイ にんじん なし
27	月	お粥 たらとかぼちゃ煮 すまし汁 すりおろしりんご	野菜おじや かぶとトマト煮	すけとうだら かつお節	かゆ	かぼちゃ はくさい だいこん こまつな りんご にんじん たまねぎ かぶ トマト ほうれんそう
28	火	お粥 カレイとさつまいも煮 野菜スープ つぶつぶみかん	ツナと大根おじや ブロッコリーとチンゲン菜煮	かれい ツナ	かゆ さつまいも 米	なす キャベツ はくさい みかん だいこん チンゲンサイ ブロッコリー

※食材の都合により献立を変更する場合がございます。



☆9月献立表 離乳食 後期☆

目安月齢9～11ヶ月頃

令和3年9月

港南台保育園

日	曜	1回食	2回食	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
15	水	軟飯 鶏肉と三色和え みそ汁 ヨーグルト	スティックパン 麩と ブロッコリー煮	鶏肉 いらりこ みそ ヨーグルト	米 砂糖 パン ぶ	にんじん こまつな もやし キャベツ かぶ ブロッコ リー たまねぎ
16	木	きのこのみそスパゲ ティー ジャがいもとツ ナ和え 野菜スープ り んご	ささみ入りおじゃ キャベツとトマト煮	みそ ツナ 鶏肉	マカロニ・スパゲッ ティ ジャがいも か ゆ	たまねぎ しめじ チンゲン サイ だいこん はくさい りんご にんじん キャベツ トマト きゅうり
17	金	軟飯 たらとかぼちゃ 煮 すまし汁 なし (みかん)	青菜おじゃ さつまい もの煮物	すけとうだら	米 かゆ さつまいも	かぼちゃ ほうれんそう レ タス 根深ねぎ なし みか ん チンゲンサイ たまねぎ なす かぶ
18	土	軟飯 豚肉ときゅうり 煮 スープ ぶどう	大豆入りにんじんおじ や 白菜とチンゲン菜 煮	豚肉 だいす	米 かゆ	にんじん きゅうり わかめ 根深ねぎ ぶどう はくさい たまねぎ チンゲンサイ
29	月水	軟飯 鶏肉と和風サラ ダ 冬瓜のすまし汁 すりおろしりんご	かぼちゃおじゃ ブッ キーニとカリフラワー 煮	鶏肉 かつお節	米 砂糖 かゆ	キャベツ もやし わかめ にん じん とうがん 葉ねぎ りんご かぼちゃ スッキーニ ほうれん そう カリフラワー
21	火	軟飯 豚肉とじゃがい も煮 みそ汁 ぶどう	しらす入りおじゃ 大 根ときゅうり煮	豚肉 いらりこ みそ しらす干し	米 ジャがいも かゆ	ブロッコリー なす はくさい ぶどう だいこん トマト きゅ うり
22	水	スティックパン ささ みと大根煮 スープ なし	トマト粥 なすと小松 菜煮	鶏肉	パン かゆ	だいこん チンゲンサイ レタス たまねぎ なし トマト なす こまつな キャベツ
30	木	軟飯 鮭とオクラの納 豆和え みそ汁 りん ご	さつま芋おじゃ にん じんとピーマンサラダ	さけ 納豆 かつお節 いらりこ みそ	米 かゆ さつまいも	オクラ キャベツ にんじん もやし かぶ こまつな り んご ピーマン えのきたけ はくさい
24	金	軟飯 豚肉とひじきの サラダ すまし汁 な し	野菜にゆうめん キャ ベツと大根煮	豚肉 ツナ かつお節	米 ジャがいも そう めん	ほうれんそう ひじき にん じん たまねぎ なし はく さい キャベツ だいこん スッキーニ
25	土	軟飯 豆腐とわかめの 和え物 野菜スープ なし	麩入りおじゃ ジャが いもとしらすの和え物	豆腐 しらす干し	米 砂糖 かゆ ぶ ジャがいも	もやし にんじん わかめ チンゲンサイ なし たまね ぎ
27	月	軟飯 たらと甘酢和え すまし汁 りんご	野菜おじゃ トマトの そぼろあんかけ	すけえとうだら かつ お節 豚肉	米 砂糖 かゆ でん 粉	にんじん はくさい きゅう り えのきたけ オクラ 根 深ねぎ りんご たまねぎ トマト
28	火	軟飯 カレイとさつま いも煮 野菜スープ みかん	ツナと大根おじゃ ブ ロッコリーとチンゲン 菜煮	かれい ツナ	米 さつまいも	なす キャベツ はくさい みか ん だいこん チンゲンサイ フ ロココリー

※食材の都合により献立を変更する場合がございます。



☆9月献立表 離乳食 完了期☆ 目安月齢12ヶ月頃～

令和3年9月

港南台保育園

日	曜	昼食	午前おやつ	午後おやつ	3色分類		
					あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1	水	ごはん 鶏肉のねぎ塩炒め 三色和え みそ汁 フルーツ ヨーグルト	かぼちゃ ポーロー 牛乳	チーズス コーン 牛 乳	鶏肉 いりこ みそ ヨーグ ルト チーズ 牛乳	米 砂糖 ごま ホットケ ーキミックス バター	根深ねぎ にんじん たまねぎ し めじ こねぎ こまつな もやし はくさい キャベツ かぶ みかん バナナ
2	木	きのこのみそクリームスパゲ ティー 大根サラダ スープ りんご	きなこあら れ 牛乳	きつねおに ぎり 麦茶	牛乳 みそ チーズ まぐろ かつお節 油揚げ	マカロニ・スパゲッティ 油 小麦粉 バター じゃがいも 米 砂糖 ごま	たまねぎ しめじ マッシュルー ム こねぎ だいこん にんじん きゅうり わかめ チンゲンサイ りんご
3	金	ごはん たららの煮つけ 南瓜 の煮物 具沢山すまし汁 な し	せんべい 牛乳	米粉のパン ケーキ 牛 乳	すけとうだら かつお節 豆 腐 きなこ 牛乳	米 砂糖 さといも	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ はくさい ほうれんそう なし
4	土	ごはん じゃがいもソテー 五目豆 みそ汁 ぶどう	かぼちゃ ポーロー 牛乳	りんごのコン ポート 牛乳	だいす いりこ みそ 豆腐 牛乳	米 油 じゃがいも 苺 砂 糖	たまねぎ にんじん さやいんげ ん わかめ 根深ねぎ ぶどう りんご
6	月水	ごはん 鶏肉の照り焼き 和 風サラダ 冬瓜のすまし汁 りんご	きなこあら れ 牛乳	かぼちゃも ち 牛乳	鶏肉 かつお節 牛乳	米 でん粉 油 砂糖 ごま	キャベツ もやし わかめ にん じん とうがん 葉ねぎ りんご かぼちゃ
7	火	だいすじゃご飯 豚肉の野 菜炒め ゆでブロッコリー みそ汁 ぶどう	せんべい 牛乳	里芋と豆腐 の月見団子 風 牛乳	だいす しらす干し 豚肉 いりこ みそ 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 さといも で ん粉	あおのり たまねぎ こねぎ わ かめ 根深ねぎ だいこん ブ ロッコリー ぶどう
8	水	ロールパン イタリアンオム レツ サラダ スープ なし	かぼちゃ ポーロー 牛乳	8日:レタス チャーハン 麦茶 22日:おはぎ 麦茶	卵 ハム きなこ あずき	パン じゃがいも ごま マ ヨドレ 砂糖 米 油	トマト たまねぎ ピーマン に んじん きゅうり チンゲンサイ しめじ なし レタス こねぎ
9	木	ごはん 鮭のごまマヨネーズ 焼き オクラの納豆和え 味 噌汁 りんご	きなこあら れ 牛乳	さつまいも きんとん 牛乳	さけ 納豆 かつお節 いり こ みそ 牛乳	米 マヨドレ ごま さつま いも	たまねぎ あおのり オクラ キャベツ にんじん もやし え のきたけ こまつな かぶ りん ご
10	金	ごはん 回鍋肉 鉄分たっぴ りサラダ 野菜スープ なし	せんべい 牛乳	きな粉マカ ロニ 牛乳	豚肉 みそ まぐろ きなこ 牛乳	米 油 砂糖 ごま マヨド レ じゃがいも マカロニ・ スパゲッティ	キャベツ にんじん ピーマン ほうれんそう ひじき たまねぎ なし
11	土	ごはん 厚揚げの甘辛炒め わかめときゅうりの和え物 スープ なし	かぼちゃ ポーロー 牛乳	じゃこチー ズトースト 牛乳	生揚げ しらす干し チーズ 牛乳	米 砂糖 ごま パン マヨ ドレ	たまねぎ にんじん こねぎ きゅうり わかめ はくさい だ いこん なし
13	月	ごはん さんまの塩焼き 甘 酢和え すまし汁 りんご	きなこあら れ 牛乳	13日:米粉のマフ ィン 牛乳 27日:米粉バナ ナケーキ 牛乳	さんま かつお節 豆乳 牛 乳	米 砂糖 油 バター	はくさい にんじん きゅうり えのきたけ オクラ 根深ねぎ りんご バナナ
14	火	カレーライス キャベツサラ ダ スープ みかん	せんべい 牛乳	キャロット ゼリー 牛 乳	豚肉 牛乳	米 じゃがいも バター 小 麦粉 油 砂糖	にんじん たまねぎ トマトピュー レー りんご キャベツ きゅうり チンゲンサイ しめじ みかん て んぐさ オレンジジュース
17	金	炊き込みごはん ねりこみ じゃっば汁 みかん	せんべい 牛乳	まめしとぎ 牛乳	鶏肉 油揚げ すけとうだら 豆腐 みそ 牛乳	米 さつまいも 砂糖 でん 粉	しめじ だけのこ さやえんどう にんじん だいこん 根深ねぎ みかん えだまめ

給食MEMO	月平均栄養量 (幼児)
<ul style="list-style-type: none"> ・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。 ・17日☆食育の日 青森県の郷土料理になります。 「南瓜の煮物」が「ねりこみ」になります。精進料理で野菜をくず寄せして作ったものことです。 「たららの煮付け」「すまし汁」が「じゃっば汁」になります。じゃっばとは津軽弁で「雑把」のことを言い、 魚のアラのことなどのことです。それと野菜と一緒に煮込んだみそ汁のことです。 おやつが「まめしとぎ」になります。煮た青大豆に米粉と砂糖を入れて練ったものことです。 ・22日☆食育の日 彼岸のためおやつが「おはぎ」になります。 ・27日☆お楽しみおやつ 米粉バナナココアケーキです。 ・食材の都合により献立を変更する場合がございます。 	<p>エネルギー：521kcal たんぱく質：19.4g カルシウム：235mg 食塩：1.7g</p>
	<p>月平均栄養量 (乳児)</p> <p>エネルギー：475kcal たんぱく質：18.4g カルシウム：292mg 食塩：1.4g</p>

