☆ △ *☆ ② → ◆ ○ ○ ② 2022年9月献立表(離乳完了期~乳児~幼児食用) ☆ △ *☆ ② → ◆ ○ ○ ② ☆ 大和YMCA保育園

В	SW							
に ち	B	主食	主菜	副菜	汁物	フルーツ	午後おやつ	
1	ごはん 七分つき米		ゴーヤチャンプルー 豚肉、豆腐、ゴーヤ、人参、しめじ、玉ねぎ	も ずく 酢 もずく、きゅうり、もやし	スープ 冬瓜、えのき、葉ねぎ	梨	牛乳 ふかし芋 青のり煮干し さつま芋	
		酒、しょうゆ、砂糖、塩 ひき肉納豆丼		酢、砂糖、しょうゆ 小松菜の洋風サラダ	塩、野菜ブイヨン		煮干し、青のり、食塩、油 牛乳	
2	金		玄米、豚ひき肉、ひきわり納豆、人参 ん草、油、みそ、しょうゆ、砂糖、酒	小松菜、赤ピーマン、コーン ごま、マヨドレ、酢、砂糖	大根、まいたけ、水菜 かつおだし、昆布だし、しょうゆ 塩	柿	焼きビーフン ビーフン、豚肉、キャベツ、玉ねぎ 赤ビーマン、油、酒、しょうゆ、塩	
3	±	ごはん 七分つき米	豚肉の塩こうじ炒め 豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、油 塩こうじ、砂糖	さつまいもの甘煮 ^{さつまいも} しょうゆ、砂糖	みそ汁 油揚げ、冬瓜、葉ねぎ かつおだし、昆布だし みそ		牛乳 青のりごまおにぎり 七分つき米、青のり、ごま、塩	
5	月	ごはん 七分つき米	きのこつくね 類びき肉、豆腐、まいたけ、えのき しめじ、ねぎ、片栗粉、塩、かつおだし	花野菜のごま和え ブロッコリー、カリフラワー、人参 ごま、しょうゆ、砂糖	みそ汁 なす、玉ねぎ、わかめ かつおだし、昆布だし、みそ	柿	牛乳 人参ゼリー、せんべい 人参、りんごジュース、寒天 砂糖、レモン汁	
6	火	ごはん 七分つき米	関布だし、しょうゆ、砂糖 厚揚げのカレーケチャップ煮 豚肉、厚揚げ、玉ねぎ、しめじ しょうが、ケチャップ、カレー粉、酒 砂糖、しょうゆ、片葉粉	酢みそ和え わかめ、人参、きゅうり 酢、みそ、砂糖	すまし汁 あおさ、ねぎ、大根 かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩	梨	せんべい 牛乳 フライドポテト じゃが芋、油、塩、青のり	
7	水	ごはん七分つき米	かつおのごまから揚げ かつお、しょうが 酒、しょうゆ、ごま、片栗粉、油 砂糖	おかひじきのサラダ おかひじき、きゅうり、もやし しょうゆ、酢、砂糖、ごま油	みそ汁 人参、キャベツ、コーン かつおだし、昆布だし、みそ	柿	牛乳 メープルクッキー 米粉、片葉粉、メープルシロップ 油、豆乳、ベーキングパウダー	
8	木	玄米ごはん マーボーなす 七分つき米、玄米 なす、豚のき肉、人参、ねぎ しょうが、ごま油、みそ、しょうゆ 砂糖、酒、片栗樹		チンゲン菜の中華和え チンゲン菜、もやし、きくらげ ごま、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖	スープ 春雨、えのき、わかめ 野菜ブイヨン、塩	りんご	牛乳 じゃこトースト 米粉パン、しらす、のり、マヨドレ	
				重陽の節句			To a	
9	金	要おこわ 七分つき米、もち米 栗、塩、酒	たらの西京みそ焼き た6、みそ、砂糖、酒	菊花和え 菊花、ほうれん草、しめじ しょうゆ、砂糖	鶏汁 鶏肉、人参、ごぼう、大根、ねぎ かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩	柿	牛乳 かぽちゃもち かぽちゃ、片栗粉、砂糖	
10	±	ごはん ねぎ塩チキン 七分つき米		ほうれん草のおひたし ほうれん草、人参、もやし	みそ汁 豆苗、えのき、豆腐		牛乳 ポップコーン ポップコーン、塩、油	
		ごはん	鶏肉ののり塩焼き	しょうゆ、砂糖	かつおだし、昆布だしみそ		牛乳	
12	月	七分つき米	鶏肉、青のり、塩	小松菜、えのき、黄ビーマン、梅干し しょうゆ、砂糖	豚肉、人参、大根、生揚げ ねぎ、かつおだし 昆布だし、みそ	梨	りんごケーキ 米粉、豆乳、砂糖、ベーキングパウダー 油、りんご	
13	火	ごはん いわしのかば焼き せかつき米 いわし、片葉砂、油、砂糖、しょうゆ、酒		ほうれん草とひじきのサラダ ほうれん草、ひじき、人参、ごま	みそ汁 まいたけ、かぼちゃ、玉ねぎ	りんご	牛乳 角煮蒸しパン 米粉、豆乳、砂糖、ベーキングパウダー	
		ごはん 肉じゃが		^{砂糖、しょうゆ、マヨドレ} 水菜と大根のさっぱり和え	かつおだし、昆布だし、みそ		油、豚肉、ねぎ、しょうが、しょうゆ、酒 牛乳	
14	水	七分つき米	豚肉、人参、じゃが芋、玉ねぎ、しらたき さやいんげん、かつおだし、昆布だし、しょうゆ 砂糖、酒	水菜、大根、コーン、酢、砂糖	豆腐、なめこ、オクラ かつおだし、昆布だし、みそ	柿	わかめおにぎり 七分つき米、わかめ、昆布だし、かつおだし ごま、酒、塩	
		ごはん	豚肉の塩こうじ炒め	里芋の煮物	みそ汁		牛乳 ジャージャー麺	
15	木	七分つき米		里芋、ごぼう、さやいんげん かつおだし、昆布だし、しょうゆ 砂糖、酒	油揚げ、冬瓜、葉ねぎ かつおだし、昆布だし、みそ	梨	米粉麺、豚ひき肉、ねぎ、納豆、きゅうり コーン、ごま油、みそ、砂糖、酒	

_			- ·					
8	猩			昼食		F.W		
たち	В	主食	主菜	副菜	汁物	フルーツ	午後おやつ	
		ごはん	ゴーヤチャンプルー	もずく酢	スープ		牛乳 ふかし芋 青のり煮干し	
16	金	七分つき米	豚肉、豆腐、ゴーヤ、人参、しめじ、玉ねぎ	もずく、きゅうり、もやし	冬瓜、えのき、葉ねぎ	梨	さつま芋	
		酒、しょうゆ、砂糖、塩		酢、砂糖、しょうゆ	塩、野菜ブイヨン		煮干し、青のり、食塩、油	
		ごはん	鮭のごまみそ焼き	切干大根の煮物	すまし汁		牛乳 青のりごまおにぎり	
17	\pm	七分つき米	鮭、ごま、みそ、砂糖	切干大根、人参、いんげん	もやし、しめじ、小松菜		七分つき米、青のり、ごま、塩	
				かつおだし、昆布だし、しょうゆ	かつおだし、昆布だし			
				砂糖	しょうゆ、塩			
)き肉納豆丼	小松菜の洋風サラダ	すまし汁		牛乳 焼きビーフン	
20	火	七分つき米、玄米、豚ひき肉、ひきわり納豆、人参 ねぎ、ほうれん草、油、みそ、しょうゆ、砂糖、酒		小松菜、赤ピーマン、コーン	大根、まいたけ、水菜	柿	ビーフン、豚肉、キャベツ、玉ねぎ	
				ごま、マヨドレ、酢、砂糖	かつおだし、昆布だし、しょうゆ 塩		赤ピーマン、油、酒、しょうゆ、塩	
		ごはん 厚揚げのカレーケチャップ煮		酢みそ和え	すまし汁		牛乳 フライドポテト	
21	水	七分つき米	豚肉、厚揚げ、玉ねぎ、しめじ	わかめ、人参、きゅうり	あおさ、ねぎ、大根	梨	じゃが芋、油、塩、青のり	
			しょうが、ケチャップ、カレ一粉、酒	酢、みそ、砂糖	かつおだし、昆布だし			
		砂糖、しょうゆ、片栗粉			しょうゆ、塩		17	
Ι,			I	秋分の日	1		H-00	
		五目炊き込みご飯	鮭のもみじ焼き	べったら漬け	みそ汁		牛乳 おはぎ	
22	木		鮭、人参、酒、マヨドレ、しょうゆ、砂糖	大根、きゅうり、塩こうじ、砂糖	まいたけ、ねぎ、あおさ	梨	七分つき米、もち米、小豆、砂糖、きな粉	
		こんにゃく、しめじ、しょうゆ かつおだし、昆布だし、砂糖			かつおだし、昆布だし、みそ			
							牛乳	
24		ごはん	つくね焼き	おかか和え	みそ汁		ポップコーン	
24	I	七分つき米	鶏ひき肉、豆腐、人参 えのき、ねぎ、片栗粉、塩、かつおだし	きゅうり、人参、大根	なす、玉ねぎ、ほうれん草		ポップコーン、塩、油	
		昆布だし、しょうゆ、砂糖		しょうゆ、砂糖、かつお節	かつおだし、昆布だし、みそ			
		ごはん	かつおのごまから揚げ	おかひじきのサラダ	みそ汁		牛乳 メープルクッキー	
26	月	七分つき米かつお、しょうが		おかひじき、きゅうり、もやし	人参、キャベツ、コーン	柿	米粉、片栗粉、メープルシロップ	
			酒、しょうゆ、ごま、片栗粉、油 砂糖	しょうゆ、酢、砂糖、ごま油	かつおだし、昆布だし、みそ		油、豆乳、ベーキングパウダー	
		玄米ごはん	マーボーなす	チンゲン菜の中華和え	スープ		牛乳 じゃこトースト	
27	火	七分つき米、玄米 なす、豚ひき肉、人参、ねぎ		チンゲン菜、もやし、きくらげ	春雨、えのき、わかめ	りんご	米粉パン、しらす、のり、マヨドレ	
			しょうが、ごま油、みそ、しょうゆ 砂糖、酒、片栗粉	ごま、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖	野菜ブイヨン、塩			
		ごはん	戦肉ののり塩焼き	梅和え	豚汁		牛乳	
28	n/v	七分つき米 鶏肉、青のり、塩		小松菜、えのき、黄ピーマン、梅干し	原肉、人参、大根、生揚げ	利	りんごケーキ 米粉、豆乳、砂糖、ベーキングパウダー	
20	<i>//</i> /	15ガンさ木	鶏肉、青のり、塩	小松泉、えのき、黄ビーマン、梅干し しょうゆ、砂糖	原肉、人参、大根、生揚げ ねぎ、かつおだし	>*<	米粉、豆乳、砂糖、ベーキングパワター 油、りんご	
				V & 7 7 1 10/16	昆布だし、みそ			
		ごはん	いわしのかば焼き	ほうれん草とひじきのサラダ	みそ汁		牛乳 角煮蒸しパン	
29	木	七分つき米	いわし、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ、酒		まいたけ、かぽちゃ、玉ねぎ	りんご	米粉、豆乳、砂糖、ベーキングパウダー	
				砂糖、しょうゆ、マヨドレ	かつおだし、昆布だし、みそ		油、豚肉、ねぎ、しょうが、しょうゆ、酒	
		ごはん	肉じゃが	水菜と大根のさっぱり和え	みそ汁		牛乳 わかめおにぎり	
30	金	七分つき米 豚肉、人参、じゃが芋、玉ねぎ、しらたき 2		水菜、大根、コーン、酢、砂糖	豆腐、なめこ、オクラ	柿	七分つき米、わかめ、昆布だし、塩	
			さやいんげん、かつおだし、臣布だし、しょうゆ	しょうゆ	かつおだし、昆布だし、みそ		ごま、酒	
			砂糖、酒					

※献立は都合により変更することがあります。

<栄養価>

	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
乳児	486	21.4	15.2	64.4	3.3	291	2.3	200	0.46	0.48	31	1.2







スープ (さやいんげん)

全がゆ~

煮物(鶏ささみ)

煮物 (人参、キャベツ) スープ (冬瓜)

15 木







みそ汁(玉ねぎ、みそ)

全がゆ~軟飯

煮物(鶏ささみ、しょうゆ)

サラダ(人参、キャベツ、しょうゆ)

みそ汁(冬瓜、みそ)

おかゆ~おにぎり

(米、みそ)

2022年9月 離乳食予定献立表



※離乳食には、握って一人で食べられるようにスティック野菜を提供します。











	離乳の開始			■■● 離乳の完了	日	離乳の開始			離乳の完了	
曜日		離乳中期 (7・8ヶ月頃)	離乳後期 (9~11ヶ月頃)			曜 離乳初期 日 (5・6ヶ月頃)	離乳中期 (7·8ヶ月頃)	離乳後期 (9~11ヶ月頃)		
- "	なめらかにつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固	さ	5	なめらかにつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固		
		昼食		午後おやつ			昼食		午後おやつ	
		全がゆ~	全がゆ~軟飯				全がゆ~	全がゆ~軟飯		
木		煮物(鶏ささみ)	煮物(鶏ささみ、人参、しょうゆ)	ふかし芋	14	金	煮物(鶏ささみ)	煮物(鶏ささみ、人参、しょうゆ)	ふかし芋	
~		煮物(もやし、きゅうり)	サラダ(もやし、きゅうり、しょうゆ)	(さつま芋)	10	W.	煮物(もやし、きゅうり)	サラダ(もやし、きゅうり、しょうゆ)	(さつま芋)	
		スープ(玉ねぎ)	スープ(玉ねぎ、塩)				スープ(玉ねぎ)	スープ(玉ねぎ、塩)		
		全がゆ~	全がゆ~軟飯				全がゆ~	全がゆ~軟飯		
金		煮物(納豆、ほうれん草)	煮物(納豆、ほうれん草、みそ)	おかゆ~おにぎり	17	土	煮物 (鶏ひき肉、人参)	煮物(鶏ひき肉、人参、しょうゆ)	おかゆ~おにぎり	
3112		煮物 (小松菜、人参)	煮物(小松菜、人参、しょうゆ)	(米、玉ねぎ、しょうゆ)	''	_	煮物(切干大根、いんげん)	煮物(切干大根、いんげん、しょうゆ)	(米、青のり、しょうゆ)	
		スープ(大根)	すまし汁(大根、しょうゆ)				スープ (小松菜)	みそ汁 (小松菜、みそ)		
		全がゆ~	全がゆ~軟飯				全がゆ~	全がゆ~軟飯		
±		煮物(鶏ひき肉、人参)	煮物(鶏ひき肉、人参、しょうゆ)	おかゆ~おにぎり	20	火	煮物(納豆、ほうれん草)	煮物(納豆、ほうれん草、みそ)	おかゆ~おにぎり	
	-	煮物(さつまいも)	煮物(じゃが芋、玉ねぎ、しょうゆ)	(米、青のり、しょうゆ)	20	^	煮物 (小松菜、人参)	煮物(小松菜、人参、しょうゆ)	(米、玉ねぎ、しょうゆ)	
		スープ(冬瓜)	みそ汁 (冬瓜、みそ)				スープ (大根)	すまし汁 (大根、しょうゆ)		
		全がゆ~	全がゆ~軟飯				全がゆ~	全がゆ~軟飯	ふかし芋	
月		煮物(鶏ひき肉)	つくね(鶏ひき肉、玉ねぎ、片栗粉、しょうゆ)	きな粉マカロニ	21	水	煮物(鶏ささみ)	煮物(鶏ささみ、玉ねぎ、しょうゆ)		
/3		煮物(ブロッコリー、人参)	煮物(ブロッコリー、人参、しょうゆ)	(米粉マカロニ、きな粉)	-	*	煮物(人参、きゅうり)	煮物(人参、きゅうり、しょうゆ)	(じゃが芋、青のり)	
		スープ (なす)	みそ汁(なす、みそ)				スープ (大根)	すまし汁 (大根、しょうゆ)		
		全がゆ~	全がゆ~軟飯				全がゆ~	全がゆ~軟飯		
火	,	煮物(鶏ささみ)	煮物(鶏ささみ、玉ねぎ、しょうゆ)	ふかし芋	22	*	煮魚(鮭)	煮魚(鮭、しょうゆ)	おかゆ~おにぎり	
^		煮物(人参、きゅうり)	煮物(人参、きゅうり、しょうゆ)	(じゃが芋、青のり)	22	*	煮物(大根、きゅうり)	サラダ(大根、きゅうり、塩)	(米、きな粉)	
		スープ(大根)	すまし汁(大根、しょうゆ)				スープ (人参)	みそ汁(人参、あおさ、みそ)		
		全がゆ~	全がゆ~軟飯				そぼろがゆ	そぼろがゆ		
水		煮魚(鮭)	煮魚(鮭、しょうゆ)	おかゆ~おにぎり	24	土	(全がゆ~、鶏ひき肉、玉ねぎ)	(全がゆ〜軟飯、鶏ひき肉、玉ねぎ、しょうゆ)	おかゆ〜おにぎり	
۸,		煮物(きゅうり、もやし)	サラダ(きゅうり、もやし、塩)	(米、人参、しょうゆ)	27	_	煮物(ほうれん草、大根)	サラダ(ほうれん草、大根、塩)	(米、青のり、しょうゆ)	
		スープ (キャベツ)	みそ汁(キャベツ、人参、みそ)				スープ(人参)	スープ(人参、わかめ、塩)		
		全がゆ~	全がゆ~軟飯				全がゆ~	全がゆ~軟飯		
木		煮物(鶏ひき肉)	炒め物(鶏ひき肉、なす、みそ)	スティックパン	26	月	煮魚(鮭)	煮魚(鮭、しょうゆ)	おかゆ~おにぎり	
/ \		煮物(チンゲン菜、もやし)	煮物(チンゲン菜、もやし、しょうゆ)	(米粉パン)	20		煮物(きゅうり、もやし)	サラダ(きゅうり、もやし、塩)	(米、人参、しょうゆ)	
		スープ(人参)	スープ(人参、塩)				スープ (キャベツ)	みそ汁(キャベツ、人参、みそ)		
		全がゆ~	全がゆ~軟飯				全がゆ~	全がゆ~軟飯		
金	,	煮魚(たら)	煮魚(たら、みそ)	かぽちゃおやき	27	火	煮物(鶏ひき肉)	炒め物(鷄ひき肉、なす、みそ)	スティックパン	
		煮物(ほうれん草、人参)	煮物(ほうれん草、人参、しょうゆ)	(かぼちゃ、片栗粉)			煮物(チンゲン菜、もやし)	煮物(チンゲン菜、もやし、しょうゆ)	(米粉パン)	
		スープ(大根)	すまし汁(大根、しょうゆ)				スープ(人参)	スープ (人参、塩)		
		全がゆ~	全がゆ~軟飯		1 28		全がゆ~	全がゆ~軟飯	米粉ケーキ	
±		煮物(鶏ひき肉)	炒め物(鶏ひき肉、ほうれん草、みそ)	おかゆ~おにぎり		水	煮物(鶏ささみ)	煮物(鷄ささみ、しょうゆ)	^{木材ツー} キ (米粉、ベーキングパウダー、	
_		煮物(きゅうり、大根)	サラダ(人参、もやし、塩)	(米、青のり、しょうゆ)		3.	煮物 (小松菜、人参)	煮物(小松菜、人参、しょうゆ)	油、豆乳、砂糖)	
		スープ(人参)	みそ汁(豆腐、みそ)				スープ(大根)	みそ汁(大根、みそ)		
		全がゆ~	全がゆ~軟飯	Wan to	29		全がゆ~	全がゆ~軟飯	米粉蒸しパン	
月		煮物(鶏ささみ)	煮物(鶏ささみ、しょうゆ)	米粉ケーキ (米粉、ベーキングパウダー、		*	煮魚(鮭)	焼き魚(鮭、しょうゆ)	米粉※しハン (米粉、ベーキングパウダー、	
		煮物(小松菜、人参)	煮物(小松菜、人参、しょうゆ)	油、豆乳、砂糖)	-		煮物(ほうれん草、玉ねぎ)	サラダ(ほうれん草、玉ねぎ、塩)	油、豆乳、砂糖)	
		スープ (大根)	みそ汁 (大根、みそ)				スープ(かぼちゃ)	みそ汁(かぼちゃ、みそ)		
		全がゆ~	全がゆ~軟飯	米粉蒸しパン			全がゆ~	全がゆ~軟飯		
火		煮魚(鮭)	焼き魚(鮭、しょうゆ)	木材蒸しハン (米粉、ベーキングパウダー、	30	金	煮物(鷄ひき肉、じゃが芋)	煮物(豚ひき肉、じゃが芋、しょうゆ)	おかゆ~おにぎり	
^		煮物(ほうれん草、玉ねぎ)	サラダ(ほうれん草、玉ねぎ、塩)	油、豆乳、砂糖)	"		煮物(大根、人参)	煮物(大根、人参、しょうゆ)	(米、青のり、しょうゆ)	
		スープ(かぼちゃ)	みそ汁(かぼちゃ、みそ)				スープ (さやいんげん)	みそ汁(玉ねぎ、みそ)		
		全がゆ~	全がゆ~軟飯				犬況などにより変更になることがありま	す。御了承ください。		
水		煮物(鷄ひき肉、じゃが芋)	煮物(豚ひき肉、じゃが芋、しょうゆ)	おかゆ~おにぎり		※離乳食は、発達に合わせて進め	めていきます。			
		煮物(大根、人参)	煮物(大根、人参、しょうゆ)	(米、青のり、しょうゆ)		※離乳食を完了したお子様のメニ	ニューは基本的には乳児さんと同じです。	,		
		(20000000000000000000000000000000000				ツ部河 ヘルは ヤ ナ リーヘ・	** * * * * * * * * * * * * * * * * * *	+-+		