

令和6年 9月 離乳食献立表（午後食）

本郷ゆうし保育園

日	曜	7～8ヶ月頃 (中期)	9～11ヶ月頃 (後期)	12～15ヶ月頃 (完了期)	16ヶ月頃～ (乳児食)
2 17	月 火	おかゆ 青菜のスープ 豆腐とキャベツの煮物 さつま芋の煮物	かたがゆ 青菜のスープ 豆腐とキャベツの煮物 さつま芋の煮物	ワカメおにぎり 青菜のスープ 豆腐と野菜の煮物	シュガートースト
3	火	おかゆ 玉ねぎのスープ しらすとかぼちゃの煮物 かぶの煮物	かたがゆ 玉ねぎのスープ しらすとかぼちゃの煮物 かぶの煮物	梅おにぎり 玉ねぎのスープ しらすと野菜の煮物	お茶漬け（梅）
4 18	水	おかゆ かぶのスープ 豆腐と人参のあんかけ煮 じゃが芋の煮物	かたがゆ かぶのスープ 豆腐と人参のあんかけ煮 じゃが芋の煮物	ゆかりおにぎり かぶのスープ 豆腐と野菜のあんかけ煮	黒糖蒸しパン
5 19	木	おかゆ 冬瓜のすまし汁 鮭とねぎの煮物 人参の煮物	かたがゆ 冬瓜のすまし汁 鮭とねぎの煮物 人参の煮物	きなこおにぎり 冬瓜のすまし汁 鮭と野菜の煮物	梨ゼリー・せんべい
6 20	金	おかゆ ねぎのスープ しらすと白菜の煮物 さつま芋の煮物	かたがゆ ねぎのスープ 豚肉と白菜の煮物 さつま芋の煮物	おかかおにぎり ねぎのスープ 豚肉と野菜の煮物	ちゃんぽんうどん
7 21	土	おかゆ チンゲン菜のスープ 白身魚の磯辺煮 ブロッコリーとじゃが芋の煮物	かたがゆ チンゲン菜のスープ 白身魚の磯辺煮 ブロッコリーとじゃが芋の煮物	すりごまおにぎり チンゲン菜のスープ 白身魚と野菜の磯辺煮	いちごジャムサンド
9 24	月 火	おかゆ なすのみそ汁 鮭と青菜の煮物 かぼちゃの煮物	かたがゆ なすのみそ汁 鮭と青菜の煮物 かぼちゃの煮物	昆布おにぎり なすのみそ汁 鮭と野菜の煮物	ケチャップライス
10 27	火 金	おかゆ 青菜のスープ しらすとブロッコリーの煮物 大根の煮物	かたがゆ 青菜のスープ しらすとブロッコリーの煮物 大根の煮物	ゆかりおにぎり 青菜のスープ しらすと野菜の煮物	りんごマフィン
11 25	水	おかゆ 冬瓜のすまし汁 豆腐とかぶの煮物 かぼちゃの煮物	かたがゆ 冬瓜のすまし汁 豆腐とかぶの煮物 かぼちゃの煮物	きなこおにぎり 冬瓜のすまし汁 豆腐と野菜の煮物	ツナ和風スパゲティ
12 26	木	おかゆ オクラのスープ 豆腐と冬瓜の煮物 白菜と人参の煮物	かたがゆ オクラのスープ 豆腐と冬瓜の煮物 白菜と人参の煮物	おかかおにぎり オクラのスープ 豆腐と野菜の煮物	焼きおにぎり
13	金	おかゆ かぶのスープ ツナとさつま芋の煮物 ブロッコリーの煮物	かたがゆ かぶのスープ ツナとさつま芋の煮物 ブロッコリーの煮物	すりごまおにぎり かぶのスープ ツナと野菜の煮物	ブアマンケーキ
14 28	土	おかゆ 玉ねぎのすまし汁 しらすとなすの煮物 大根の煮物	かたがゆ 玉ねぎのすまし汁 しらすとなすの煮物 大根の煮物	昆布おにぎり 玉ねぎのすまし汁 しらすと野菜の煮物	昆布おにぎり
30	月	おかゆ ワカメのみそ汁 鮭とかぼちゃの煮物 さつま芋の煮物	かたがゆ ワカメのみそ汁 鮭とかぼちゃの煮物 さつま芋の煮物	ゆかりおにぎり ワカメのみそ汁 鮭と野菜の煮物	おさつスティック
盛付け量の 目安		主食 大さじ3 汁物 5 おかず 2 おかず 2	主食 大さじ3 汁物 5 おかず 3 おかず 3	主食 大さじ3 汁物 7 主菜 3	ごはん類 60g パン類 30～40g 汁物 120cc

☆完了期食では朝の水分補給時に牛乳を提供しますが、その他の食事形態・時間帯・食事時には麦茶を提供します。

☆中期食からは、果物（りんご）を提供します。

☆豚肉・鶏肉はひき肉を、完了期食に使用するきゅうり・トマトは皮をむいてボイルしたものを使用しています。

☆16ヶ月から提供するパン・麺・マカロニ・粉菓子類は、米粉を使用しています。