

# ☆9月献立表 離乳食 中期☆

目安月齢7~8ヶ月頃

令和4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	木	お粥 高野豆腐と野菜煮 すまし汁 すりおろしりんご	なすおじや かぶとトマト煮	高野豆腐	かゆ	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ りんご なす かぶ トマト きゅうり
16	金	お粥 たらとほうれん草煮 すまし汁 すりつぶしバナナ	さつま芋おじや 大根とブロッコリー煮	すけとうだら	かゆ さつまいも	ほうれんそう たまねぎ はくさい にんじん パナナ だいこん ブロッコリー スッキーニ
17	土	お粥 豆腐と小松菜煮 野菜スープ すりおろしなし	麩入りおじや かぼちゃの煮物	豆腐	かゆ ぶ	こまつな たまねぎ キャベツ チンゲンサイ なし かぼちゃ カリフラワー トマト
29	月木	野菜うどん ささみと冬瓜煮 ヨーグルト	ツナ粥 じゃがいもとなす煮	鶏肉 ヨーグルト ツナ	うどん 米 じゃがいも	にんじん たまねぎ とうがん キャベツ なす チンゲンサイ
20	火	お粥 カレイときゅうり煮 すまし汁 すりおろしりんご	かぼちゃおじや 白菜とにんじん煮	かれい	かゆ	きゅうり ブロッコリー こまつな かぶ りんご かぼちゃ はくさい にんじん たまねぎ
21	水	お粥 ささみとさつまいも煮 野菜スープ すりおろしなし	パン粥 高野豆腐とゆで野菜	鶏肉 調製粉乳 高野豆腐	かゆ さつまいも パン	チンゲンサイ だいこん たまねぎ なし かぶ スッキーニ
22	木	お粥 たらとキャベツ煮 みそ汁 すりおろしりんご	青菜おじや なすときゅうり煮	すけとうだら いりこ みそ	かゆ	キャベツ だいこん はくさい たまねぎ りんご こまつな なす きゅうり にんじん
30	金	お粥 豆腐とかぼちゃ煮 野菜スープ すりおろしなし	ブロッコリー入りおじや じゃがいもの煮物	豆腐	かゆ じゃがいも	かぼちゃ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ なし ブロッコリー かぶ トマト
24	土	お粥 スッキーニのツナ和え すまし汁 すりつぶしバナナ	野菜おじや 白菜とチンゲン菜煮	ツナ	かゆ	ズッキーニ ブロッコリー にんじん だいこん パナナ たまねぎ はくさい チンゲンサイ
26	月	お粥 たいと小松菜煮 すまし汁 すりおろしりんご	野菜にゆうめん 大根ときゅうり煮	たい	かゆ じゃがいも そゆうめん	こまつな にんじん かぶ りんご はくさい なす だいこん きゅうり かぼちゃ
27	火	パン粥 高野豆腐とほうれん草煮 野菜スープ すりおろしなし	にんじん粥 スッキーニとカリフラワー煮	調製粉乳 高野豆腐	パン かゆ	キャベツ ほうれんそう チンゲンサイ たまねぎ なし にんじん スッキーニ カリフラワー はくさい
28	水	お粥 ささみときゅうり煮 野菜スープ つぶつぶみかん	トマト粥 かぼちゃとチンゲン菜煮	鶏肉	かゆ さつまいも	きゅうり だいこん ブロッコリー みかん トマト かぼちゃ キャベツ チンゲンサイ

※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4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	木	軟飯 鶏肉とゆで野菜 すまし汁 りんご	なすおじや かぶとトマト煮	鶏肉 かつお節	米 かゆ	にんじん キャベツ もやし こまつな えのきたけ 根深ねぎ りんご なす たまねぎ かぶ トマト きゅうり
16	金	軟飯 鮭とひじきの煮物 みそ汁 パナナ	さつまいもおじや 大根と ブロッコリー煮	さけ だいず いりこ みそ	米 砂糖 かゆ さつ まいも	ひじき にんじん さやえん どう はくさい パナナ だ いこん ブロッコリー スッ キーニ
17	土	軟飯 豆腐とそぼろ煮 スープ テラウエア	麩入りおじや かぼちゃ の煮物	豆腐 豚肉	米 かゆ ふ	こまつな たまねぎ チンゲン サイ しめじ ぶどう か ぼちゃ カリフラワー トマ ト
29	月木	野菜うどん 豚肉と冬瓜 煮 ヨーグルト	ツナ粥 じゃがいもとな す煮	豚肉 ヨーグルト ツ ナ	うどん 米 じゃがい も	にんじん たまねぎ とうがん キャベツ なす チンゲンサイ
20	火	軟飯 カレイときゅうり 煮 みそ汁 りんご	かぼちゃおじや 白菜と にんじん煮	かれい いりこ みそ	米 かゆ	きゅうり ブロッコリー キャ ベツ かぶ えのきたけ りん ご かぼちゃ はくさい にん じん たまねぎ
21	水	軟飯 ささみとチンゲン 菜のサラダ スープ な し	スティックパン 高野豆 腐とゆで野菜	鶏肉 高野豆腐	米 砂糖 パン	チンゲンサイ にんじん え のきたけ レタス もやし だいこん なし かぶ スッ キーニ
22	木	軟飯 たらとキャベツ煮 みそ汁 りんご	青菜豆乳おじや なすと きゅうり煮	すけとうだら いりこ みそ 豆乳	米 かゆ	キャベツ だいこん はくさ い たまねぎ りんご こまつ な なす きゅうり にん じん
30	金	軟飯 かぼちゃとそぼろ 煮 スープ なし	ブロッコリー入りおじや じゃがいもの煮物	豚肉	米 でん粉 かゆ じゃがいも	かぼちゃ きゅうり キャベ ツ チンゲンサイ わかめ なし ブロッコリー かぶ トマト
24	土	軟飯 スッキーニのツナ 和え すまし汁 パナナ	おかかみそおじや 白菜 とチンゲン菜煮	ツナ かつお節	米 かゆ	スクッキーニ ブロッコリー 根深ねぎ だいこん パナナ にんじん たまねぎ はくさ い チンゲンサイ
26	月	軟飯 かじきと小松菜の 納豆和え みそ汁 りん ご	野菜にゆうめん 大根と きゅうり煮	かじき 納豆 いりこ みそ かつお節	米 じゃがいも そう めん	こまつな もやし にんじん のり かぶ りんご はくさい なす だいこん きゅうり か ぼちゃ
27	火	スティックパン 高野豆 腐ときのこのサラダ 野 菜スープ なし	わかめと人参粥 スッ キーニとカリフラワー煮	高野豆腐 しらす干し	パン かゆ	しめじ えのきたけ たまねぎ レタス チンゲンサイ なし にんじん わかめ スッキーニ カリフラワー はくさい
28	水	軟飯 豚肉ときゅうり煮 野菜スープ みかん	トマト粥 かぼちゃとチ ンゲン菜煮	豚肉	米 さつまいも かゆ	きゅうり だいこん ブロッ コリー みかん トマト か ぼちゃ キャベツ チンゲン サイ

※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4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)
15	木	ごはん 鶏肉の照り焼き で野菜 すまし汁 りんご	かぼちゃ ポーロー 牛乳	コーンフ レークおや き 牛乳	鶏肉 かつお節 牛乳	米 でん粉 コーンフ レーク さつまいも	キャベツ にんじん もやし こまつな えのきたけ 根深ね ぎ りんご
216	金	ごはん 鮭のあかね焼き じきの煮物 貝だくさんみそ 汁 パナナ	きなこあら れ 牛乳	いもようか ん 牛乳	さけ だいず いりこ みそ 牛乳	米 砂糖 さといも さつまいも	ひじき にんじん さやえんどう だいこん ほうれんそう こねぎ パナナ てんぐさ
317	土	ごはん 麻婆豆腐 ナムル スープ デラウェア	せんべい 牛乳	ホットケー キ 牛乳	豚肉 みそ 豆腐 牛 乳	米 油 砂糖 でん粉 ごま ホットケーキ ミックス	根深ねぎ にら もやし にん じん こまつな チンゲンサイ しめじ たまねぎ ぶどう
529	月木	焼きそば 冬瓜の煮物 すま し汁 フルーツヨーグルト	かぼちゃ ポーロー 牛乳	ツナピラフ 麦茶	豚肉 油揚げ かつお 節 ヨーグルト まぐ ろ	中華めん 油 砂糖 でん粉 ぶ 米	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン あおりのり とうがん さやえんどう はくさい ほうれんそ う みかん パナナ グリンピース
6	火	ごはん 豚肉の甘辛炒め 切 り干し大根とほうれん草のこ ま和え みそ汁 りんご	きなこあら れ 牛乳	米粉のかぼ ちゃ蒸しパ ン 牛乳	豚肉 いりこ みそ 豆乳 牛乳	米 砂糖 油 ごま	たまねぎ こねぎ ほうれんそう もやし にんじん だいこん キャ ベツ かぶ えのきたけ りんご かぼちゃ
721	水	ごはん 酢鶏 チンゲン菜の 中華サラダ スープ なし	せんべい 牛乳	きなこパナ ナトースト 牛乳	鶏肉 きなこ 牛乳	米 でん粉 砂糖 油 ごま パン	たまねぎ たけのこ ピーマン チンゲンサイ にんじん えの きたけ レタス もやし だい こん なし パナナ
822	木	ごはん さばの煮付け キャ ベツのおかか和え みそ汁 りんご	かぼちゃ ポーロー 牛乳	8日:豆花風 牛乳 22日:おはぎ 麦茶	さば かつお節 いり こ みそ あずき きなこ 牛乳	米 砂糖 ごま 豆乳	根深ねぎ キャベツ だいこん にんじん たまねぎ なす こ ねぎ りんご てんぐさ
930	金	ビーンズカレー かぼちゃサ ラダ スープ なし	きなこあら れ 牛乳	粉ふきいも 牛乳	豚肉 だいず 牛乳	米 バター 小麦粉 油 マヨドレ じゃが いも	にんじん たまねぎ トマトピュー レー りんご かぼちゃ きゅうり キャベツ チンゲンサイ わかめ なし あおりのり
1024	土	ごはん とりつくね ブロッ コリーのツナ和え けんちん 汁 パナナ	せんべい 牛乳	さといもも ち 牛乳	鶏肉 豆腐 まぐろ かつお節 牛乳	米 パン粉 砂糖 油 さといも でん粉	たまねぎ ブロッコリー にん じん だいこん 根深ねぎ パ ナナ
1226	月	ごはん さんまの塩焼き 小 松菜の納豆和え みそ汁 り んご	かぼちゃ ポーロー 牛乳	かぼちゃき んとん 牛 乳	さんま 納豆 いりこ みそ 牛乳	米 ごま 砂糖	こまつな もやし にんじん のり だいこん にら えのき たけ りんご かぼちゃ
1327	火	ロールパン ウィンナーと チーズのキッシュ きのこの マリネ 肉団子スープ なし	せんべい 牛乳	わかめおに ぎり 麦茶	卵 ウィンナー チー ズ しらす干し 鶏肉	パン 油 米 ごま	ほうれんそう たまねぎ しめ じ エリンギ えのきたけ レ タス にんじん はくさい 根 深ねぎ なし わかめ
1428	水	中華丼 じゃがいもとジャコ の甘辛炒め スープ みかん	きなこあら れ 牛乳	14日:米粉のコ アマフィン 牛乳 28日:米粉のケ ークサレ 牛乳	豚肉 しらす干し 豆 乳 ウィンナー 牛乳	米 でん粉 じゃがい も 砂糖 油	はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ しめ じ こまつな みかん ブロッ コリー ピーマン
20	火	ごはん 芋煮 だし みそ汁 りんご	きなこあら れ 牛乳	米粉のどん どん焼き 牛乳	豚肉 かつお節 豆腐 いりこ みそ ウィ ンナー 牛乳	米 さといも 砂糖 でん粉	にんじん 根深ねぎ しめじ オクラ きゅうり なす はく さい キャベツ かぶ りんご あおりのり のり

給食MEMO

- ・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。
- ・10日☆十五夜☆
- ・20日☆食育の日☆山形県の郷土料理になります。  
「芋煮」里芋やこんにゃく、肉などを煮たものになります。  
「だし」きゅうりやなすなどの野菜とねぎなどを混ぜたもので、今回は豆腐とあえて提供になります。  
「とんどん焼き(米粉)」お好み焼きを巻いているものになります。

- ・22日☆彼岸☆おやつが「おはぎ」になります。
- ・28日☆お楽しみおやつ 「米粉のケーキサレ」になります。
- ・食材の都合により献立を変更する場合がございます。



月平均栄養量 (幼児)
エネルギー: 515kcal
たんぱく質: 20.0g
カルシウム: 225mg
食塩 : 1.6g
月平均栄養量 (乳児)
エネルギー: 481kcal
たんぱく質: 18.7g
カルシウム: 284mg
食塩 : 1.3g