2019年度

9月

離乳食献立表

※木曜日の朝までに食べていない食べられない食材にチェックをして頂き、１枚に名前を書いて持ってきてください。２週間の献立をのせています。裏も見てください。

なまえ（　　）

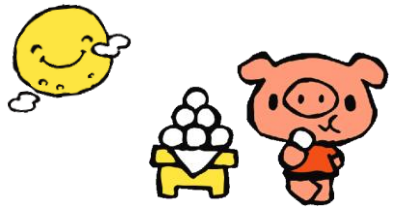
日付		献立名	材料名	おやつ
02月	初期（ゴックン）	お粥 さつま芋 キャベツ	米/さつまいも/キャベツ/	さつまいも蒸しパン （ホットケーキミックス粉・牛乳・さつまいも）
	中期（モグモグ）	お粥 ささみの野菜あんかけ	米/鶏ささみ/たまねぎ/さつまいも/キャベツ/こんぶ(だし用)/だしかつお/片栗粉/味噌/	
	後期（カミカミ）	牛丼(お粥) 味噌汁	米/牛肉/油揚げ/たまねぎ/三温糖/しょうゆ/本みりん/こんぶ(だし用)/だしかつお/さつまいも/キャベツ/こんぶ(だし用)/いわし(煮干し)/味噌/	
	完了期（パクパク）	牛丼(軟飯) 味噌汁 果物	米/牛肉/油揚げ/たまねぎ/ごぼう/葉ねぎ/酒/三温糖/しょうゆ/本みりん/こんぶ(だし用)/だしかつお/さつまいも/キャベツ/しめじ/こんぶ(だし用)/いわし(煮干し)/味噌/オレンジ/	
03火	初期（ゴックン）	お粥 人参 玉葱	米/にんじん/たまねぎ/	シュガートースト （食パン・マーガリン・グラニュー糖）
	中期（モグモグ）	お粥 鮭と野菜のぽってり煮	米/紅鮭/にんじん/キャベツ/たまねぎ/こんぶ(だし用)/だしかつお/片栗粉/	
	後期（カミカミ）	お粥 さけの塩焼き ゆで野菜 スープ	米/紅鮭/塩/にんじん/ズッキーニ/たまねぎ/にんじん/こんぶ(だし用)/だしかつお/塩/	
	完了期（パクパク）	軟飯 さけのトマトマヨ焼き ツナわかめサラダ スープ	米/紅鮭/トマト/マヨネーズ/塩/ツナ/にんじん/キャベツ/わかめ(乾)/三温糖/しょうゆ/酢/塩/ベーコン/ズッキーニ/たまねぎ/にんじん/コンソメ/塩/	
04水	初期（ゴックン）	お粥 お麩 白菜	米/切り麩/はくさい/	麩ラスク （麩・三温糖・バター）
	中期（モグモグ）	お粥 お麩と野菜のとろとろ煮	米/切り麩/はくさい/たまねぎ/こんぶ(だし用)/だしかつお/片栗粉/	
	後期（カミカミ）	お粥 すき焼き風煮 いんげん胡麻和え	米/牛肉/三温糖/はくさい/焼き豆腐/たまねぎ/切り麩/こんぶ(だし用)/しょうゆ/いんげんまめ/しょうゆ/三温糖/すりごま/	
	完了期（パクパク）	軟飯 すき焼き風煮 いんげん胡麻和え	米/牛肉/三温糖/酒/はくさい/焼き豆腐/たまねぎ/糸こんにゃく/切り麩/葉ねぎ/こんぶ(だし用)/しょうゆ/いんげんまめ/しょうゆ/三温糖/すりごま/	
05木	初期（ゴックン）	お粥 ほうれん草 人参	米/ほうれんそう/片栗粉/にんじん/	コーンおにぎり （米・とうもろこし・塩）
	中期（モグモグ）	お粥 かれいの味噌風味あんかけ	米/かれい/ほうれんそう/にんじん/なす/たまねぎ/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/片栗粉/	
	後期（カミカミ）	お粥 かれいの磯辺揚げ ほうれん草ともやしのお浸し 味噌汁	米/かれい/あおのり/小麦粉/片栗粉/水/なたね油/ほうれんそう/大豆もやし/にんじん/しょうゆ/油揚げ/なす/たまねぎ/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/	
	完了期（パクパク）	軟飯 ちくわの磯辺揚げ ほうれん草ともやしのナムル 味噌汁	米/ちくわ/あおのり/小麦粉/片栗粉/水/なたね油/ほうれんそう/大豆もやし/にんじん/ごま油/しょうゆ/塩/油揚げ/なす/たまねぎ/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/	
06金	初期（ゴックン）	お粥 じゃが芋 ほうれん草	米/じゃがいも/ほうれんそう/片栗粉/	果物・ゆで野菜 （梨・人参）
	中期（モグモグ）	お粥 ホコホコポテト	米/鶏ささみ/にんじん/たまねぎ/じゃがいも/ほうれんそう/	
	後期（カミカミ）	ハヤシライス(お粥) ゆで野菜	米/豚肉/にんじん/たまねぎ/じゃがいも/バター/小麦粉/こんぶ(だし用)/だしかつお/ケチャップ/三温糖/塩/にんじん/だいこん/	
	完了期（パクパク）	ハヤシライス(軟飯) じゃこサラダ	米/豚肉/にんじん/たまねぎ/グリンピース(冷)/じゃがいも/まいたけ/バター/小麦粉/コンソメ/ウスターソース/たこ焼きソース/ケチャップ/塩/だいこん/キャベツ/にんじん/ほうれんそう/チリメン/しょうゆ/酢/三温糖/白ごま/	
07土	初期（ゴックン）	おじや	米/はくさい/にんじん/こんぶ(だし用)/だしかつお/	
	中期（モグモグ）	おじや	米/鶏ささみ/はくさい/にんじん/こんぶ(だし用)/だしかつお/	
	後期（カミカミ）	五目ラーメン	ゆで中華そば/豚肉/はくさい/にんじん/卵/こんぶ(だし用)/だしかつお/しょうゆ/塩/片栗粉/	
	完了期（パクパク）	スーラータンメン 果物	ゆで中華そば/豚肉/はくさい/ねぎ/たけのこ(ゆで)/にんじん/干ししいたけ/卵/中華だしの素/酢/しょうゆ/塩/片栗粉/ごま油/りんご/	

2019年度

離乳食献立表

※木曜日の朝までに食べていない食べられない食材にチェックをして頂き、１枚に名前を書いて持ってきてください。２週間の献立をのせています。裏も見てください。

なまえ（　　）

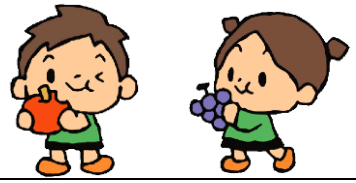
日付				
09月	初期（ゴックン）	お粥 キャベツ 人参	米/キャベツ/にんじん/	プアマンケーキ （上新粉・ベーキングパウダー・ココア・じゃがいも・三温糖・水・油）
	中期（モグモグ）	ひじき粥 鮭の野菜あんかけ	米/干しひじき/さけ/キャベツ/にんじん/たまねぎ/こんぶ(だし用)/だしかつお/片栗粉/	
	後期（カミカミ）	お粥 鮭の塩こうじ焼き ゆで野菜 味噌汁	米/さけ/塩こうじ/にんじん/キャベツ/たまねぎ/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/	
	完了期（パクパク）	軟飯 鮭の塩こうじ焼き ひじき豆 味噌汁	米/さけ/塩こうじ/干しひじき/油揚げ/にんじん/だいず水煮缶詰/いんげんまめ(冷)/つきこんにゃく/ごま油/だしかつお/三温糖/しょうゆ/本みりん/キャベツ/たまねぎ/なめこ/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/	
10火	初期（ゴックン）	お粥 玉葱 人参	米/たまねぎ/にんじん/	じゃこチップ （かえりちりめん・三温糖・しょうゆ・本みりん・酒）
	中期（モグモグ）	お粥 ささみの彩り野菜煮	米/鶏ささみ/たまねぎ/レタス/こんぶ(だし用)/だしかつお/片栗粉/	
	後期（カミカミ）	タコライス(お粥) 卵入りスープ	米/豚ひき肉/たまねぎ/ケチャップ/三温糖/トマト/レタス/チーズ/卵/片栗粉/たまねぎ/こんぶ(だし用)/だしかつお/塩/	
	完了期（パクパク）	タコライス(軟飯) 卵入りモロヘイヤスープ 果物	米/とうもろこし(冷)/塩/マーガリン/豚ひき肉/たまねぎ/にんにく/しょうが/ウスターソース/ケチャップ/カレー粉/塩/トマト/レタス/チーズ/卵/片栗粉/たまねぎ/モロヘイヤ/えのきたけ/コンソメ/塩/ぶどう/	
11水	初期（ゴックン）	お粥 大根 キャベツ	米/だいこん/キャベツ/	ポンデケージョ （ホットケーキ粉・白玉粉・粉チーズ・牛乳・卵）
	中期（モグモグ）	お粥 カレイのとろっとあんかけ	米/かれい/だいこん/にんじん/さといも/キャベツ/こんぶ(だし用)/だしかつお/片栗粉/	
	後期（カミカミ）	お粥 筑前煮 納豆和え(キャベツ)	米/鶏肉/だいこん/にんじん/さといも/しょうゆ/三温糖/本みりん/だしかつお/こんぶ(だし用)/挽きわり納豆/キャベツ/にんじん/カットわかめ/しょうゆ/	
	完了期（パクパク）	軟飯 筑前煮 納豆マヨ和え(キャベツ)	米/鶏肉/だいこん/たけのこ(ゆで)/にんじん/ごぼう/れんこん/さといも/板こんにゃく/ちくわ/干ししいたけ/いんげんまめ(冷)/しょうゆ/三温糖/本みりん/酒/だしかつお/こんぶ(だし用)/挽きわり納豆/キャベツ/にんじん/カットわかめ/しょうゆ/マヨネーズ/糸かつお/	
12木	初期（ゴックン）	お粥 かぼちゃ 玉葱	米/かぼちゃ/たまねぎ/	うさぎ蒸しパン （ホットケーキ粉・牛乳・抹茶・黒ごま）
	中期（モグモグ）	お粥 かぼちゃのホコホコポテト	米/鶏ささみ/かぼちゃ/たまねぎ/チンゲンサイ/にんじん/	
	後期（カミカミ）	お粥 ローストチキン チンゲンサイともやしのお浸し 味噌汁	米/鶏肉/たまねぎ/しょうゆ/本みりん/チンゲンサイ/もやし/にんじん/しょうゆ/わかめ(乾)/たまねぎ/かぼちゃ/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/	
	完了期（パクパク）	軟飯 ローストチキン チンゲンサイのナムル 味噌汁	米/鶏肉/たまねぎ/しょうが/にんにく/しょうゆ/本みりん/酒/チンゲンサイ/もやし/にんじん/塩/しょうゆ/ごま油/わかめ(乾)/たまねぎ/かぼちゃ/しいたけ/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/	
13金	初期（ゴックン）	お粥 人参 玉葱	米/にんじん/たまねぎ/	ヨーグルトケーキ （ヨーグルト・小麦粉・ベーキングパウダー・三温糖・卵・なたね油・レモン汁）
	中期（モグモグ）	お粥 たらと野菜の味噌風味あんかけ	米/たら/グリーンアスパラガス/にんじん/たまねぎ/こんぶ(だし用)/だしかつお/片栗粉/	
	後期（カミカミ）	お粥 白身魚のフライ ゆで野菜 スープ	米/たら/塩/小麦粉/卵/パン粉/なたね油/グリーンアスパラガス/にんじん/たまねぎ/にんじん/牛乳/こんぶ(だし用)/だしかつお/塩/	
	完了期（パクパク）	ふりかけご飯(軟飯) 白身魚のフライオーロラソース アスパラとトマトのサラダ コーンスープ	米/ふりかけ/たら/塩/小麦粉/卵/パン粉/なたね油/マヨネーズ/ケチャップ/レモン果汁/グリーンアスパラガス/トマト/キャベツ/にんじん/ツナ/酢/なたね油/塩/三温糖/クリームコーン缶/たまねぎ/にんじん/コーン缶/あらびきウインナー/牛乳/コンソメ/塩/片栗粉/	
14土	初期（ゴックン）	おじや	米/はくさい/にんじん/こんぶ(だし用)/だしかつお/	
	中期（モグモグ）	おじや	米/鶏ささみ/はくさい/にんじん/こんぶ(だし用)/だしかつお/	
	後期（カミカミ）	中華丼風	米/豚肉/はくさい/にんじん/もやし/三温糖/しょうゆ/こんぶ(だし用)/だしかつお/片栗粉/	
	完了期（パクパク）	皿うどん バナナ	揚げ麺/豚肉/しょうが/酒/はくさい/にんじん/もやし/にら/三温糖/しょうゆ/中華だしの素/片栗粉/バナナ/	

2019年度

9月 離乳食献立表

※木曜日の朝までに食べていない食べられない食材にチェックをして頂き、１枚に名前を書いて持ってきてください。２週間の献立をのせています。裏も見てください。

なまえ（　　）

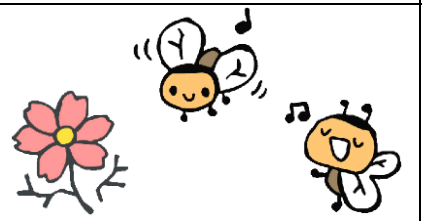
日付				
16月	初期（ゴックン）	敬老の日		
	中期（モグモグ）			
	後期（カミカミ）			
	完了期（パクパク）			
17火	初期（ゴックン）	お粥　豆腐　キャベツ	米/絹ごし豆腐/キャベツ/	プルーン入りパンケーキ （ホットケーキ粉・プルーン・牛乳）
	中期（モグモグ）	お粥　豆腐のぽってり煮	米/絹ごし豆腐/キャベツ/きゅうり/にんじん/こんぶ(だし用)/だしかつお/片栗粉/	
	後期（カミカミ）	お粥　鰆のムニエル　こぶ和え　味噌汁	米/さわら/小麦粉/バター/塩/キャベツ/きゅうり/にんじん/塩こんぶ/絹ごし豆腐/にんじん/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/	
	完了期（パクパク）	軟飯　鯖のレモン風味焼き　こぶ和え　味噌汁	米/さば/塩/レモン/パセリ/キャベツ/きゅうり/にんじん/塩こんぶ/絹ごし豆腐/なめこ/葉ねぎ/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/	
18水	初期（ゴックン）	お粥　じゃがいも　人参	米/じゃがいも/にんじん/	蒸しようかん （小麦粉・片栗粉・こしあん・さつまいも・三温糖）
	中期（モグモグ）	お粥　ホコホコポテト	米/鶏ささみ/じゃがいも/たまねぎ/にんじん/きゅうり/	
	後期（カミカミ）	お粥　肉じゃが　もずくのお浸し	米/牛肉/じゃがいも/たまねぎ/にんじん/三温糖/本みりん/しょうゆ/だしかつお/こんぶ(だし用)/なたね油/もずく/きゅうり/しょうゆ/	
	完了期（パクパク）	軟飯　肉じゃが　もずくの酢の物	米/牛肉/じゃがいも/たまねぎ/にんじん/いんげんまめ(冷)/糸こんにゃく/三温糖/本みりん/酒/しょうゆ/だしかつお/こんぶ(だし用)/なたね油/もずく/きゅうり/かにかまぼこ/しょうゆ/酢/三温糖/	
19木	初期（ゴックン）	お粥　豆腐　大根	米/絹ごし豆腐/だいこん/	さつまいものクラスク （さつまいも・なたね油・三温糖・バター・スキムミルク）
	中期（モグモグ）	お粥　豆腐のとろとろあんかけ	米/絹ごし豆腐/にんじん/だいこん/こんぶ(だし用)/だしかつお/片栗粉/	
	後期（カミカミ）	スタミナっとう丼(お粥)　ゆで野菜　けんちん汁	米/納豆/豚ひき肉/もやし/にんじん/しょうゆ/三温糖/にんじん/だいこん/鶏肉/絹ごし豆腐/だいこん/にんじん/だしかつお/こんぶ(だし用)/しょうゆ/塩/	
	完了期（パクパク）	スタミナっとう丼(軟飯)　小松菜の煮浸し　けんちん汁	米/納豆/豚ひき肉/もやし/にんじん/しょうゆ/本みりん/三温糖/刻みのり/こまつな/にんじん/えのきたけ/油揚げ/だしかつお/こんぶ(だし用)/しょうゆ/本みりん/鶏肉/絹ごし豆腐/だいこん/にんじん/ごぼう/ねぎ/だしかつお/こんぶ(だし用)/しょうゆ/塩/	
20金	初期（ゴックン）	お粥　ブロッコリー　玉葱	米/ブロッコリー/たまねぎ/	里芋入りおはぎ （米・もち米・里芋・きな粉・三温糖・塩）
	中期（モグモグ）	お粥　ささみと野菜のだし煮	米/鶏ささみ/ブロッコリー/レタス/たまねぎ/こんぶ(だし用)/だしかつお/片栗粉/	
	後期（カミカミ）	お粥　豚肉のしょうゆ焼き　ゆで野菜　スープ	米/豚肉/しょうゆ/本みりん/ブロッコリー/レタス/たまねぎ/こんぶ(だし用)/だしかつお/塩/	
	完了期（パクパク）	軟飯　豚肉のケチャップ焼き　ブロッコリーのおかか和え　スープ	米/豚肉/ケチャップ/ウスターソース/三温糖/本みりん/ブロッコリー/糸かつお/しょうゆ/ベーコン/レタス/たまねぎ/しめじ/コンソメ/塩/	
21土	初期（ゴックン）	おじや	米/はくさい/たまねぎ/にんじん/こんぶ(だし用)/だしかつお/	
	中期（モグモグ）	おじや	米/鶏ささみ/はくさい/たまねぎ/にんじん/こんぶ(だし用)/だしかつお/	
	後期（カミカミ）	ウインナードッグ　豆乳スープ	ホットドッグパン/ウイニー/キャベツ/塩/はくさい/たまねぎ/にんじん/豆乳/こんぶ(だし用)/だしかつお/塩/	
	完了期（パクパク）	ウインナードッグ　豆乳スープ	ホットドッグパン/ウイニー/キャベツ/カレー粉/塩/ベーコン/はくさい/たまねぎ/にんじん/しめじ/豆乳/コンソメ/塩/	

2019年度

9月 離乳食献立表

※木曜日の朝までに食べていない食べられない食材にチェックをして頂き、１枚に名前を書いて持ってきてください。２週間の献立をのせています。裏も見てください。

なまえ（　　）

日付				
23月	初期（ゴックン）	秋分の日		
	中期（モグモグ）			
	後期（カミカミ）			
	完了期（パクパク）			
24火	初期（ゴックン）	お粥　玉葱　お麩	米/たまねぎ/切り麩/	ごまのちんすこう （小麦粉・三温糖・油・塩・ごま）
	中期（モグモグ）	お粥　かれいと野菜の味噌風味煮	米/かれい/きゅうり/たまねぎ/切り麩/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/片栗粉/	
	後期（カミカミ）	お粥　かれいの味噌煮　ゆで野菜　すまし汁	米/かれい/三温糖/しょうゆ/本みりん/味噌/きゅうり/たまねぎ/水菜/切り麩/しょうゆ/塩/こんぶ(だし用)/だしかつお/	
	完了期（パクパク）	軟飯　鯖の味噌煮　きゅうりとじゃこの酢の物　すまし汁	米/さば/しょうが/三温糖/しょうゆ/本みりん/味噌/きゅうり/わかめ(乾)/チリメン/三温糖/酢/しょうゆ/すりごま/たまねぎ/水菜/切り麩/しょうゆ/塩/こんぶ(だし用)/だしかつお/	
25水	初期（ゴックン）	お粥　大豆　人参	米/だいず水煮缶詰/にんじん/	ぶどうゼリー （アガー・三温糖・ぶどう果汁）
	中期（モグモグ）	お粥　大豆のぼってり煮	米/だいず水煮缶詰/チンゲンサイ/たまねぎ/にんじん/こんぶ(だし用)/だしかつお/片栗粉/	
	後期（カミカミ）	お粥　大豆と根菜のトマト煮　チンゲンサイのツナマヨ和え	米/だいず水煮缶詰/牛肉/たまねぎ/にんじん/こんぶ(だし用)/だしかつお/ホールトマト缶詰/味噌/三温糖/チンゲンサイ/もやし/ツナ/マヨネーズ/塩/	
	完了期（パクパク）	軟飯　大豆と根菜のトマト煮　チンゲンサイのツナマヨ和え	米/だいず水煮缶詰/牛肉/たまねぎ/にんじん/れんこん/ごぼう/なたね油/コンソメ/ホールトマト缶詰/味噌/塩/チンゲンサイ/もやし/ツナ/マヨネーズ/塩/	
26木	初期（ゴックン）	お粥　キャベツ　ほうれん草	米/キャベツ/ほうれんそう/片栗粉/	中華風おこわ （もち米・米・鶏肉・人参・グリンピース(冷)・干ししいたけ・板こんにゃく・こんぶ(だし用)・三温糖・しょうゆ・酒・塩・ごま油）
	中期（モグモグ）	青菜粥　マグロの彩り野菜あんかけ	米/ほうれんそう/まぐろ/キャベツ/チンゲンサイ/にんじん/こんぶ(だし用)/だしかつお/片栗粉/	
	後期（カミカミ）	ちゃんぽん　まぐろの唐揚げ	ゆで中華そば/豚肉/キャベツ/チンゲンサイ/もやし/にんじん/牛乳/こんぶ(だし用)/だしかつお/しょうゆ/塩/まぐろ/片栗粉/なたね油/しょうゆ/本みりん/三温糖/ほうれんそう/	
	完了期（パクパク）	ちゃんぽん　豚レバーの甘辛あえ　バナナ	ゆで中華そば/豚肉/キャベツ/チンゲンサイ/もやし/かまぼこ/にんじん/とうもろこし(冷)/牛乳/中華だしの素/しょうゆ/塩/こしょう/ごま油/豚レバー/片栗粉/なたね油/しょうゆ/本みりん/三温糖/ほうれんそう/バナナ/	
27金	初期（ゴックン）	お粥　じゃがいも　玉葱	米/じゃがいも/たまねぎ/	きな粉揚げパン （コッペパン・なたね油・きな粉・三温糖）
	中期（モグモグ）	お粥　ホコホコポテト	米/鶏ささみ/じゃがいも/たまねぎ/にんじん/	
	後期（カミカミ）	お粥　千草卵　ゆで野菜　味噌汁	米/卵/豚ひき肉/たまねぎ/にんじん/干しひじき/なたね油/三温糖/しょうゆ/にんじん/じゃがいも/たまねぎ/わかめ(乾)/こんぶ(だし用)/いわし(煮干し)/味噌/	
	完了期（パクパク）	軟飯　千草卵　肉ゴボウ炒め煮　味噌汁	米/卵/豚ひき肉/たまねぎ/にんじん/干しひじき/葉ねぎ/干ししいたけ/干し椎茸(戻し汁)/なたね油/三温糖/酒/しょうゆ/牛肉/ごぼう/にんじん/いんげんまめ(冷)/しょうが/なたね油/三温糖/しょうゆ/酒/こんぶ(だし用)/だしかつお/じゃがいも/たまねぎ/わかめ(乾)/こんぶ(だし用)/いわし(煮干し)/味噌/	
28土	初期（ゴックン）	おじや	米/にんじん/たまねぎ/はくさい/さつまいも/だしかつお/こんぶ(だし用)/	
	中期（モグモグ）	おじや	米/鶏ささみ/にんじん/たまねぎ/はくさい/さつまいも/だしかつお/こんぶ(だし用)/	
	後期（カミカミ）	きつねうどん　ゆで野菜	ゆでうどん/鶏肉/油揚げ/にんじん/たまねぎ/はくさい/しょうゆ/本みりん/三温糖/だしかつお/こんぶ(だし用)/さつまいも/	
	完了期（パクパク）	きつねうどん　さつま芋レモン煮	ゆでうどん/鶏肉/油揚げ/にんじん/たまねぎ/はくさい/葉ねぎ/しょうゆ/本みりん/三温糖/だしかつお/こんぶ(だし用)/さつまいも/三温糖/レモン/しょうゆ/	