9月 予定献立表

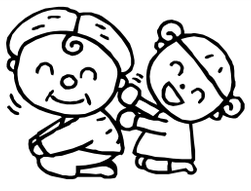
	月	火	水	木	金	土
朝のおやつ 昼食	 9月8日は「くわの日」です。 保育所の給食でも沖縄の地域資源である桑の葉を使ったメニューを提供しています。地元の農産物を使い、子どもたちにも興味を持ってもらいたいと思います。				1 ひじきスティック ごはん　冬瓜の味噌汁 鶏手羽元のさっぱり煮 ゆでトウモロコシ　トマト	2 おにぎり 味噌けんちん汁
3時のおやつ					マクビティビスケット バナナ　ミルク	
朝のおやつ 昼食	4 はちゃ棒 ウンケージューシー じゃが芋の味噌汁　和え物 白身魚の甘酢がらめ　ミニゼリー	5 プルーン ポークカレー 小松菜のソテー きになる野菜	6 たまごぼーろ ごはん　大根の味噌汁 ゴーヤーハンバーグ ゴマポテト　黄桃	7 胚芽ビスケット マージンごはん　キャベツの味噌汁 さんまの蒲焼　トマト ほうれん草の白和え	8 ハーベストセサミ ごはん　冬瓜のすり流し 鶏肉のくわ茶焼き　中華きゅうり パパイヤいりちー	9 豚たま丼 お茶
3時のおやつ	フロランタン　梨 ミルク	チーズマフィン ミルク	冷やしぜんざい 亀の甲せんべい	サータアンダギー ミルク	焼き芋　ミニゼリー ミルク	
朝のおやつ 昼食	11 鉄入りビスケット ごはん　小松菜の味噌汁 豚肉のしょうが焼き モーウイサラダ　パイン缶	12 丸ボウロ ごはん　厚揚げの味噌汁 さばの味噌煮　トマト ほうれん草のお浸し	13 豆乳ウエハース ごはん　マッシュルームスープ ポークビーンズ　マッシュポテト スティックきゅうり	14 カル鉄スティック ごはん　麩の味噌汁 千切りいりちー　パイン缶 かぼちゃとさつま芋のサラダ	15 ヨーグルト お子様ランチ　ミネストローネ エビフライ　ごぼうサラダ スイカ	16 マーボー丼 アーサ汁
3時のおやつ	ゴマフレーク　バナナ ミルク	みかんゼリー　クラッカー ミルク	イージュ天ぷら ミルク	トライアングル ミルク	生クリームケーキ ミルク	
朝のおやつ 昼食	18 敬老の日	19 Feウエハース ごはん　イナムドゥチ 人参チャンプルー　春雨の和え物 ミニゼリー	20 ひじきスティック ケチャップ風味焼きそば 白菜のスープ バナナ	21 たまごぼーろ マージンごはん　わかめの味噌汁 さばの竜田揚げ 小松菜のソテー　オレンジ	22 野菜スティック ごはん　へちまの味噌汁 鶏肉のマーマレード焼 ピーマンの細切り炒め　パイン缶	23 秋分の日
3時のおやつ		蒸しパン　黄桃 ミルク	おにぎり　大根のレモン漬 お茶	芋ケーキ　ぶどう ミルク	ブルーシールアイスクリーム 梨	
朝のおやつ 昼食	25 ビスコ シーフードカレー もずく和え ヨーグルト	26 ミレービスケット ごはん　納豆 鶏肉と冬瓜のすまし汁 オムレツ　いんげんのゴマ和え	27 ぶどうゼリー ごはん　キャベツの味噌汁 鮭のグラタン風　みかん缶 かぼちゃサラダ	28 クラッカー マージンごはん　おくらスープ 豚レバーのケチャップ風味 切り干し大根サラダ　黄桃	29 マリービスケット ごはん　トマトと卵のスープ ふんわりナゲット　ゆでブロッコリー ひじきのサラダ	30 ピザドッグ チキンクリームスープ
3時のおやつ	豆乳くずもち　キウイ ミルク	バナナケーキ ミルク	みたらし団子　梨 ミルク	さつまいもかりんとう 牛乳	まがりせんべい 豆乳	

浦添市保育課　平成29年9月

9月離乳食予定献立表

9月	昼食						
	離乳後期（９～11ヶ月） 歯茎でつぶせるかたさ 献立		離乳中期（７～８ヶ月） 舌でつぶせる柔らかいもの 献立		離乳初期（５～６ヶ月） なめらかなペースト状 献立		午後3：00 8ヶ月頃から
1　金	全がゆ～軟飯 冬瓜の味噌汁(薄味) 鶏ささみの軟らか煮 トマト刻み	米　冬瓜　人参 豆腐　鶏ささみ トマト	全がゆ だし汁 鶏ささみの軟らか煮 トマト刻み	米　冬瓜　人参 豆腐　鶏ささみ トマト	10倍がゆ、だし汁 冬瓜ペースト、人参ペースト 豆腐ペースト トマトペースト	米　冬瓜　人参 豆腐　トマト	野菜がゆ バナナ 育児用ミルク
2　土	全がゆ～軟飯 味噌けんちん汁刻み	米　豆腐　豚肉 大根　人参 じゃが芋	全がゆ だし汁 豆腐と根菜の軟らか煮	米　豆腐　大根 人参　じゃが芋	10倍がゆ、だし汁 豆腐ペースト 大根ペースト、人参ペースト じゃが芋ペースト	米　豆腐　大根 人参　じゃが芋	
4　月	ウンケージューシー(軟らかめ) じゃが芋の味噌汁（薄味） 白身魚の軟らか煮 オクラの和え物	米　豚肉　玉葱 人参　ひじき じゃが芋　白身魚 オクラ	全がゆ だし汁 野菜のくたくた煮刻み 白身魚の軟らか煮	米　玉葱　人参 じゃが芋　白身魚 オクラ	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト 人参ペースト じゃが芋ペースト	米　玉葱　人参 じゃが芋　白身魚	野菜がゆ 育児用ミルク
5　火	全がゆ～軟飯 小松菜の味噌汁（薄味） 鶏ささみと野菜の軟らか煮	米　鶏ささみ　人 参　じゃが芋　玉 葱　トマト　小松 菜	全がゆ だし汁 鶏ささみと野菜の軟らか煮	米　鶏ささみ　人 参　じゃが芋　玉 葱　トマト　小松 菜	10倍がゆ、だし汁 人参ペースト、じゃが芋ペースト 玉葱ペースト トマトペースト	米　人参　じゃが 芋　玉葱　トマト	ホットケーキ 育児用ミルク
6　水	全がゆ～軟飯 大根の味噌汁（薄味） ゴーヤーハンバーグ（薄味） じゃが芋の粗つぶし	米　大根　人参 合挽肉　玉葱 ゴーヤー　じゃ が芋	全がゆ 大根の味噌汁（薄味） 鶏ささ身とじゃが芋の軟らか煮	米　大根　人参 鶏ささみ　玉葱 じゃが芋	10倍がゆ、だし汁 大根のペースト 人参のペースト じゃが芋ペースト	米　大根　人参 玉葱　じゃが芋	赤ちゃんせんべい 育児用ミルク
7　木	全がゆ～軟飯 キャベツの味噌汁 白身魚と野菜の柔らか煮 トマト刻み	米　キャベツ 人参　豆腐　白 身魚　ほうれん 草　トマト	全がゆ だし汁 白身魚と野菜の柔らか煮 トマト刻み	米　キャベツ 人参　豆腐　白 身魚　ほうれん 草　トマト	10倍がゆ、だし汁 白身魚ペースト 人参ペースト、豆腐ペースト ほうれん草ペースト	米　人参　豆腐 白身魚　ほうれ ん草	味噌風味おじや 育児用ミルク
8　金	全がゆ～軟飯 冬瓜のすりながし 鶏肉の軟らか煮 パパイヤいりちー軟らか煮	米　冬瓜　鶏さ さみ　パパイヤ 人参	全がゆ 冬瓜のすり流し 鶏ささみの軟らか煮	米　冬瓜　鶏さ さみ　人参	10倍がゆ、だし汁 冬瓜ペースト 人参ペースト 豆腐ペースト	米　冬瓜　人参 豆腐	芋がゆ 育児用ミルク
9　土	豚丼刻み スープ	米　豚Bロース 玉ねぎ　人参 いんげん	全がゆ スープ 鶏ささみと野菜の柔らか煮	米　鶏ささみ 玉ねぎ　人参	10倍がゆ だし汁 玉葱ペースト 人参ペースト	米　玉ねぎ　人 参	
11　月	全がゆ～軟飯 味噌汁（薄味） 野菜の軟らか煮粗刻み モーウイサラダ刻み	米　小松菜　栗 かぼちゃ　豚肉 玉葱　モーウイ	全がゆ だし汁 野菜の軟らか煮粗刻み モーウイサラダ刻み	米　小松菜　栗 かぼちゃ　玉葱 モーウイ	10倍がゆ、だし汁 小松菜ペースト かぼちゃペースト 玉葱ペースト	米　小松菜　栗 かぼちゃ　玉葱	バナナ 育児用ミルク
12　火	全がゆ～軟飯、大根の味噌汁(薄味) さばのみそ煮(薄味) ほうれん草と人参の軟らか煮 トマト刻み	米　大根　豆腐 さば　ほうれん 草　人参　トマ ト	全がゆ だし汁 白身魚と野菜の軟らか煮 トマト刻み	米　大根　豆腐 白身魚　ほうれ ん草　人参　ト マト	10倍がゆ、だし汁 大根ペースト、豆腐ペースト 白身魚ペースト、人参ペースト 人参ペースト	米　大根　豆腐 白身魚　人参 トマト	赤ちゃんせんべい 育児用ミルク
13　水	全がゆ～軟飯 スープ（薄味） ポークビーンズ刻み マッシュポテト	米　玉ねぎ　豚 肉　人参　ピー マン　トマト ジュース　じゃ が芋	全がゆ スープ（薄味） 野菜の柔らか煮 マッシュポテト	米　玉ねぎ　人 参　ピーマン トマトジュース じゃが芋	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト 人参ペースト じゃが芋ペースト	米　玉ねぎ　人 参　じゃが芋	芋がゆ 育児用ミルク
14　木	全がゆ～軟飯 味噌汁（薄味） 千切りいりちー刻み カボチャとさつま芋のサラダ	米　ゆで千切り 豚肉　人参　か ぼちゃ　さつま 芋	全がゆ スープ 千切りいりちー刻み カボチャとさつま芋のサラダ	米　ゆで千切り 人参　かぼちゃ さつま芋	10倍がゆ、だし汁 人参ペースト かぼちゃペースト さつま芋ペースト	米　人参　かぼ ちゃ　さつま芋	野菜がゆ 育児用ミルク
15　金	全がゆ～軟飯 ミネストローネ(薄味) 白身魚の軟らか煮 スイカ刻み	米　キャベツ 玉葱　人参　ト マト　白身魚 人参　スイカ	全がゆ ミネストローネ(薄味) 白身魚の軟らか煮 スイカ刻み	米　キャベツ 玉葱　人参　ト マト　白身魚 スイカ	10倍がゆ、だし汁 キャベツペースト、玉葱ペースト 人参ペースト、トマトペースト 白身魚ペースト	米　キャベツ 玉葱　人参　ト マト　白身魚	野菜がゆ 育児用ミルク

9月	昼食						
	離乳後期（９～11ヶ月）		離乳中期（７～８ヶ月）		離乳初期（５～６ヶ月）		午後3：00
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせる柔らかいもの		なめらかなペースト状		8ヶ月頃から
	献立		献立		献立		
16　土	マーボー丼（薄味） アーサ汁	米　豆腐　豚ひき肉　玉葱　人参　長葱　アーサ	全がゆ スープ 豆腐と野菜の軟らか煮	米　豆腐　玉葱　人参　長葱	10倍がゆ、だし汁 豆腐ペースト 玉葱ペースト 人参ペースト	米　豆腐　玉葱　人参	
18　月	敬老の日						
19　火	全がゆ～軟飯 イナムドゥチ(薄味) 人参チャンプルー刻み	米　グーヤー　冬瓜　人参　玉ねぎ　小松菜	全がゆ スープ 野菜の柔らか煮	米　冬瓜　人参　玉ねぎ　小松菜	10倍がゆ、だし汁 冬瓜ペースト 人参ペースト 小松菜のペースト	米　冬瓜　人参　玉ねぎ　小松菜	蒸しパン 育児用ミルク
20　水	ｹﾁｬｯﾌﾟ風味焼きそば(軟らか煮) 白菜のスープ(薄味) バナナ	沖縄そば麺　豚肉　玉葱　人参　キャベツ　もやし　ピーマン　白菜　バナナ	野菜おじや スープ バナナ	米　玉葱　人参　キャベツ　もやし　ピーマン　白菜　バナナ	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト、人参ペースト キャベツペースト バナナ	米　玉葱　人参　キャベツ　バナナ	芋がゆ 育児用ミルク
21　木	全がゆ～軟飯 冬瓜の味噌汁(薄味) さばの軟らか煮 小松菜ソテー刻み	米　冬瓜　人参　さば　小松菜	全がゆ スープ 白身魚の軟らか煮 小松菜のくたくた煮刻み	米　冬瓜　人参　白身魚　小松菜	10倍がゆ、だし汁 冬瓜ペースト、人参ペースト 白身魚ペースト 小松菜のペースト	米　冬瓜　人参　白身魚　小松菜	味噌風味おじや 育児用ミルク
22　金	全がゆ～軟飯 へちまの味噌汁(薄味) 鶏ささみと野菜の軟らか煮	米　へちま　豆腐　鶏ささみ　人参	全がゆ だし汁 鶏ささみと野菜の軟らか煮	米　へちま　豆腐　鶏ささみ　人参	10倍がゆ、だし汁 へちまペースト 豆腐ペースト 人参ペースト	米　へちま　豆腐　人参	すりおろし梨 プレーンヨーグルト 育児用ミルク
23　土	秋分の日						
25　月	全がゆ～軟飯 スープ 野菜と豆腐の柔らか煮粗刻み プレーンヨーグルト	米　押麦　玉葱　人参　じゃが芋　ピーマン　豆腐　鶏ささみ　ヨーグルト	全がゆ スープ 野菜と豆腐の柔らか煮粗刻み プレーンヨーグルト	米　押麦　玉葱　人参　じゃが芋　鶏ささみ　豆腐　ヨーグルト	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト、人参ペースト じゃが芋ペースト 豆腐ペースト	米　玉葱　人参　じゃが芋　豆腐	鮭がゆ 育児用ミルク
26　火	全がゆ～軟飯 鶏肉と冬瓜のすまし汁 豆腐と野菜の軟らか煮 いんげんのゴマ和え	米　鶏肉　冬瓜　玉葱　人参　ピーマン　合挽肉　豆腐　いんげん	全がゆ スープ 豆腐と野菜のくたくた煮刻み	米　冬瓜　玉葱　人参　豆腐	10倍がゆ、だし汁 冬瓜ペースト 玉葱ペースト、人参ペースト 豆腐ペースト	米　冬瓜　玉葱　人参　豆腐	味噌風味おじや 育児用ミルク
27　水	全がゆ～軟飯 キャベツの味噌汁(薄味) 鮭のグラタン風刻み かぼちゃサラダ	米　キャベツ　豆腐　鮭　玉葱　ほうれん草　かぼちゃ　いんげん	全がゆ キャベツの味噌汁(薄味) 白身魚と野菜の軟らか煮	米　キャベツ　豆腐　白身魚　玉葱　ほうれん草　かぼちゃ	10倍がゆ、だし汁 豆腐ペースト、白身魚ペースト ほうれん草ペースト かぼちゃペースト	米　豆腐　白身魚　ほうれん草　かぼちゃ	おやさいぼーろ 育児用ミルク
28　木	全がゆ～軟飯 スープ（薄味） 豚レバーのケチャップ煮 切り干し大根サラダ	米　オクラ　人参　レバー　豚肉　玉葱　切り干し大根	全がゆ スープ（薄味） 鶏ささみと野菜の軟らか煮	米　オクラ　人参　鶏ささみ　豆腐　玉葱	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト 豆腐ペースト 人参ペースト	米　玉葱　豆腐　人参	芋がゆ 育児用ミルク
29　金	全がゆ～軟飯 トマトスープ(薄味) 鶏肉と野菜の軟らか煮 ブロッコリー刻み	米　じゃが芋　トマト　玉葱　鶏もも肉　豆腐　ブロッコリー	全がゆ スープ(薄味) 豆腐と野菜の軟らか煮 ブロッコリー刻み	米　じゃが芋　トマト　玉葱　豆腐　ブロッコリー	10倍がゆ、だし汁 じゃが芋ペースト 玉葱ペースト、豆腐ペースト ブロッコリーペースト	米　じゃが芋　トマト　玉葱　豆腐　ブロッコリー	赤ちゃんせんべい 育児用ミルク
30　土	チーズリゾット スープ	米　玉葱　人参　ピーマン　チーズ　じゃが芋　ほうれん草	全がゆ だし汁 豆腐の軟らか煮	米　玉葱　人参　じゃが芋　ほうれん草	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト、人参ペースト じゃが芋ペースト 豆腐ペースト	米　玉葱　人参　じゃが芋　豆腐	

平成29年9月　浦添市保育課

＊お子さんの月齢や発達にあわせて食材や調理形態をかえていきます
＊食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください