

令和7年 9月分 離乳食献立表

晴見保育園

日	曜	前期食(ごっくん)	中期食(もぐもぐ)		後期食(かみかみ)	
		午 前(10:00)	午 前 (10:00)	午 後 (14:00)	午 前 (10:00)	午 後 (14:00)
1日	月	10倍粥 白身魚と野菜のマッシュ すまし汁	パン粥 白身魚のトマト煮 さつまいもの煮物 すまし汁	7倍粥 高野豆腐の煮物 野菜煮 味噌汁	トースト 白身魚のトマト煮 さつまいもの煮物 すまし汁	5倍粥 高野豆腐の煮物 野菜煮 味噌汁
29日		中華7倍粥丼 キャベツの煮物 味噌汁	中華5倍粥丼 キャベツの煮物 味噌汁			
2日	火	10倍粥 豆腐のマッシュ 野菜スープ	7倍粥 じゃが芋のお焼き 野菜煮 野菜スープ	煮込みうどん 野菜煮	5倍粥 じゃが芋のお焼き スティック野菜 野菜スープ	煮込みうどん 野菜煮
30日		7倍粥 松風焼き煮 小松菜の煮物 味噌汁	5倍粥 松風焼き煮 小松菜の煮物 味噌汁			
3日	水	10倍粥 白身魚と野菜のマッシュ だし汁	7倍粥 魚の野菜あんかけ 人参グラッセ 味噌汁	きのこ7倍粥 鶏の味噌煮 野菜煮 すまし汁	5倍粥 魚の野菜あんかけ 人参グラッセ 味噌汁	きのこ5倍粥 鶏の味噌煮 野菜煮 すまし汁
17日		肉うどん煮 かぼちゃの煮物 大根の煮物	肉うどん煮 かぼちゃの煮物 大根の煮物			
4日	木	ほうれん草10倍粥 豆腐と野菜のマッシュ だし汁	ほうれん草7倍粥 豆腐の煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	パン粥 大豆の煮物 野菜煮 スープ	ほうれん草5倍粥 豆腐の煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	トースト 大豆の煮物 野菜煮 スープ
18日		パン粥 キッシュ煮 野菜煮 椎茸スープ	トースト キッシュ煮 野菜煮 椎茸スープ			
5日	金	きなこ10倍粥 豆腐と野菜のマッシュ 野菜スープ	きなこ7倍粥 肉団子の煮物 野菜煮 野菜スープ	7倍粥 ほっけの煮物 白菜の煮物 なめこ汁	きなこ5倍粥 肉団子の煮物 スティック野菜 野菜スープ	5倍粥 ほっけの煮物 白菜の煮物 なめこ汁
19日		7倍粥 鮭のちゃんちゃん煮 野菜煮 かきたま汁	5倍粥 鮭のちゃんちゃん煮 野菜煮 かきたま汁			
6日	土	10倍粥 豆腐と野菜のマッシュ すまし汁	7倍粥 豆腐のトマト煮 こふき芋 すまし汁	五目うどん煮 小松菜と厚揚げの煮物	5倍粥 豆腐のトマト煮 こふき芋 すまし汁	五目うどん煮 小松菜と厚揚げの煮物
20日		沢煮うどん煮 ブロッコリーの煮物	沢煮うどん煮 ブロッコリーの煮物			
8日	月	10倍粥 白身魚と野菜のマッシュ 野菜スープ	煮込みうどん 魚のみそ煮 野菜煮	7倍粥 鶏の煮物 野菜煮 スープ	煮込みうどん 魚のみそ煮 スティック野菜	5倍粥 鶏の煮物 野菜煮 スープ
22日		7倍粥 チンジャオロース煮 磯和え煮 味噌汁	5倍粥 チンジャオロース煮 磯和え煮 味噌汁			
9日	火	10倍粥 豆腐と野菜のマッシュ すまし汁	7倍粥 ハンバーグ 大根の煮物 すまし汁	わかめ7倍粥 豆腐のそぼろあんかけ 野菜煮 味噌汁	5倍粥 ハンバーグ 大根の煮物 すまし汁	わかめ5倍粥 豆腐のそぼろあんかけ 野菜煮 味噌汁
10日	水	10倍粥 白身魚と野菜のマッシュ だし汁	7倍粥 鮭の煮物 野菜煮 味噌汁	タンメン風うどん煮 さつまいもの煮物 きゅうり煮	5倍粥 鮭の煮物 スティック野菜 味噌汁	タンメン風うどん煮 さつまいもの煮物 きゅうり煮
24日		クリームスパゲッティ煮 野菜煮	クリームスパゲッティ煮 野菜煮			
11日	木	10倍粥 豆腐と野菜のマッシュ だし汁	7倍粥 豆腐の野菜あんかけ こふき芋 味噌汁	パン粥 鶏のパン粉煮 ブロッコリー煮 スープ	5倍粥 豆腐の野菜あんかけ こふき芋 味噌汁	トースト 鶏のパン粉煮 ブロッコリー煮 スープ
25日		パン粥 チキンマヨ煮 野菜煮 きのこスープ	トースト チキンマヨ煮 野菜煮 きのこスープ			
12日	金	さつまいも10倍粥 豆腐と野菜のマッシュ 野菜スープ	さつまいも7倍粥 肉団子のケチャップ煮 野菜煮 野菜スープ	7倍粥 魚の味噌煮 きゅうり煮 すまし汁	さつまいも5倍粥 肉団子のケチャップ煮 スティック野菜 野菜スープ	5倍粥 さばの味噌煮 きゅうり煮 すまし汁
26日		7倍粥 魚のねぎ味噌煮 もやしの煮物 けんちん汁	5倍粥 かじきのねぎ味噌煮 もやしの煮物 けんちん汁			
13日	土	10倍粥 白身魚と野菜のマッシュ すまし汁	7倍粥 白身魚のコーン煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	きつねうどん煮 じゃが芋の金平煮	5倍粥 白身魚のコーン煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	きつねうどん煮 れんこんの金平煮
27日		肉みそうどん煮 さつまいもの煮物	肉みそうどん煮 さつまいものオレンジ煮			
16日	火	10倍粥 豆腐のマッシュ 野菜スープ	パン粥 茜豆腐煮 野菜煮 野菜スープ	7倍粥 鶏の煮物 いんげんの煮物 味噌汁	トースト 茜豆腐煮 スティック野菜 野菜スープ	5倍粥 鶏の中華煮 いんげんの煮物 味噌汁

離乳食は“薄味を心がけましょう”とお伝えしています。

前期食は素材そのものの味を知る大事な時期なので味付けはしません。

中期食、後期食はお醤油ならほんの数滴程度です。完了期食でも味見をして素材のうま味が分かる薄味が望ましいです。

また大人の食事からとりわけの際は味をつける前に分けて別々に味付けして下さいね。

