



2023年9月 離乳食献立表（中期食）

社会福祉法人 都島友の会
ひがみや児童センター

離乳 中期食		
日曜日	昼食	材料
1 金	おかゆ じゃが芋のうま煮 すまし汁	米 じゃが芋 玉葱 人参 かつお昆布だし 豆腐 かつお昆布だし
2 土	おじや スープ	米 鰯 玉葱 人参 かつお昆布だし キャベツ じゃが芋 かつお昆布だし
4 月	おかゆ 煮魚 添え すまし汁	米 鰯 人参 かつお昆布だし 豆腐 小松菜 かつお昆布だし
5 火	おかゆ 南瓜のしらすあん スープ	米 南瓜 しらす 玉葱 ブロッコリー かつお昆布だし 片栗粉 キャベツ 人参 かつお昆布だし
6 水	おかゆ 魚と野菜の煮物 すまし汁	米 鰯 人参 大根 かつお昆布だし 春雨 わかめ かつお昆布だし
7 木	煮込みうどん 魚のトマト煮 煮浸し	うどん レタス 胡瓜 かつお昆布だし 鰯 トマト かつお昆布だし 玉葱 小松菜 かつお昆布だし
8 金	おかゆ 大豆と南瓜のとろみ煮 スープ	米 大豆 南瓜 人参 かつお昆布だし 片栗粉 玉葱 小松菜 かつお昆布だし
9 土	おじや スープ	米 しらす キャベツ かつお昆布だし 人参 大根 かつお昆布だし
11 月	おかゆ 魚の野菜あんかけ すまし汁	米 鰯 キャベツ 玉葱 かつお昆布だし 片栗粉 豆腐 かつお昆布だし
12 火	おかゆ 魚の炒り煮 わかめスープ	米 鰯 人参 玉葱 ブロッコリー かつお昆布だし わかめ かつお昆布だし
13 水	しらすがゆ 野菜スープ オレンジ	米 しらす キャベツ 人参 かつお昆布だし 大根 チンゲン菜 かつお昆布だし オレンジ
14 木	おかゆ 野菜のおかか煮 すまし汁	米 人参 白菜 ほうれん草 かつお節 かつお昆布だし 玉葱 わかめ かつお昆布だし
15 金	おかゆ 魚のわかめあん すまし汁	米 鰯 わかめ 玉葱 かつお昆布だし 片栗粉 小松菜 人参 かつお昆布だし
16 土	おじや スープ	米 鰯 人参 玉葱 かつお昆布だし 大根 白菜 かつお昆布だし
18 月		
19 火	おかゆ 高野豆腐のとろみ煮 すまし汁	米 高野豆腐 小松菜 人参 かつお昆布だし 片栗粉 南瓜 かつお昆布だし
20 水	おかゆ 野菜のしらす煮 スープ	米 玉葱 キャベツ 人参 しらす かつお昆布だし 春雨 小松菜 かつお昆布だし
21 木	おかゆ 魚のトマト煮 スープ	米 鰯 じゃが芋 キャベツ トマト かつお昆布だし 玉葱 人参 かつお昆布だし
22 金	おかゆ 豆腐とキャベツの煮物 すまし汁	米 豆腐 キャベツ 玉葱 かつお昆布だし なす 小松菜 人参 かつお昆布だし
23 土		
25 月	おかゆ 豆腐のおろし煮 すまし汁	米 豆腐 大根 かつお昆布だし じゃがいも 人参 わかめ かつお昆布だし
26 火	おかゆ 野菜のしらすあん スープ	米 しらす 玉葱 人参 わかめ かつお昆布だし 片栗粉 トマト ほうれん草 かつお昆布だし
27 水	おじや スープ バナナ	米 玉葱 人参 鰯 かつお昆布だし 大根 キャベツ かつお昆布だし バナナ
28 木	おかゆ 魚と野菜の炒り煮 スープ	米 鰯 人参 白菜 かつお昆布だし 玉葱 青梗菜 かつお昆布だし
29 金	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 スープ	米 豆腐 人参 青梗菜 かつお昆布だし キャベツ 玉葱 かつお昆布だし
30 土	おじや スープ	米 鰯 人参 白菜 かつお昆布だし 大根 人参 かつお昆布だし

9月に入るとスーパーなどでは、夏野菜に変わり秋の野菜が並びはじめます。

子ども達の食事の量もこの時期を境に増えだし、成長している様子が伺えます。

秋の味覚をたっぷり食べ、体調管理に注意し食欲の秋を楽しみましょう！

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。



メディッシュフードサービス
管理栄養士 作成