

令和6年 9月分 9～11ヵ月（パクパク期）



日付	献立表	主食	おやつ		材料名		
			午前	午後	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2月	豆腐ハンバーグ かぼちゃの甘煮 みそ汁	五倍粥 ～軟飯	小魚せんべい	栗かぼちゃと さつまいもの クッキー	・おかゆ ・小魚せんべい ・栗かぼちゃとさつまいもの クッキー	・豆腐 ・ひき肉	・玉ねぎ ・かぼちゃ ・ほうれん草・えのき
3月 17日	鶏肉のうま煮 スパゲティーサラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	お野菜せんべい	ほうれん草と 小松菜の ビスケット	・おかゆ・スパゲティー ・お野菜せんべい ・ほうれん草と小松菜のビス ケット	・鶏肉	・きゅうり ・人参 ・ねぎ
4月 18日	豆腐チャンプルー 小松菜和え物 みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ハイハイ	バナナ	・おかゆ ・さつまいも ・ハイハイ	・豆腐 ・豚肉	・人参・小松菜 ・にら・玉ねぎ ・もやし・バナナ
5月 19日	鮭のムニエル 人参のそぼろ煮 みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	マンナビスケット	・おかゆ・じゃがいも ・ウエハース ・マンナビスケット	・鮭 ・ひき肉	・人参 ・わかめ
6月 20日	肉じゃが ほうれん草のソテー みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	動物ビスケット	・おかゆ・じゃがいも ・麩・ひじきせんべい ・動物ビスケット	・豚肉	・人参 ・玉ねぎ ・ほうれん草
7月 21日	スパゲティー チーズポテト バナナ	スパゲ ティー	ヨーグルト	せんべい	・スパゲティー ・じゃがいも ・せんべい	・ひき肉 ・チーズ ・ヨーグルト	・人参 ・玉ねぎ ・バナナ
9月	豆腐そぼろ煮 人参としらすのきんぴら みそ汁 バナナ	五倍粥 ～軟飯	お野菜せんべい	栗かぼちゃと さつまいもの クッキー	・おかゆ・麩 ・お野菜せんべい ・栗かぼちゃとさつまいもの クッキー	・豆腐 ・ひき肉 ・しらす	・人参 ・しいたけ ・小松菜・バナナ
10月 24日	豚肉甘辛煮 ツナ和え みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	お野菜すなっく	・おかゆ ・ひじきせんべい ・お野菜すなっく	・豚肉 ・ツナ	・玉ねぎ・切り干し大根 ・人参 ・キャベツ
11月 25日	豆腐のあんかけ 春雨サラダ 野菜スープ	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	ほうれん草と 小松菜の ビスケット	・おかゆ・春雨 ・ウエハース ・ほうれん草と小松菜のビス ケット	・豆腐 ・ひき肉	・人参・もやし・えのき ・ねぎ・きゅうり・わかめ ・にら・玉ねぎ
12月 26日	かつおのうま煮 ひじきサラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	小魚せんべい	マンナビスケット	・おかゆ・じゃがいも ・春雨・小魚せんべい ・マンナビスケット	・かつお	・ひじき・人参 ・こねぎ・玉ねぎ ・きゅうり
13月 27日	鶏肉とさつまいもの甘辛煮 納豆和え みそ汁 オレンジ	五倍粥 ～軟飯	ハイハイ	動物ビスケット	・おかゆ・さつまいも ・ハイハイ ・動物ビスケット	・鶏肉 ・納豆	・にら・ねぎ ・もやし・オレンジ ・人参
14月	そうめん チーズポテト バナナ	そうめん	ヨーグルト	せんべい	・そうめん ・じゃがいも ・せんべい	・ヨーグルト ・チーズ	・きゅうり・バナナ ・わかめ ・トマト
30月	野菜のそぼろ煮 ツナサラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	お野菜すなっく	・おかゆ・麩・じゃがい も ・ひじきせんべい ・お野菜すなっく	・ひき肉 ・ツナ	・玉ねぎ ・わかめ ・キャベツ



乳幼児期から成長期、子どもの体は鉄分を多く必要とします。
 ☆鉄分の多い食べ物…かつお、納豆など
 ☆ビタミンCと一緒に食べると鉄の吸収が高まります。

熱や力になるもの



体を動かし脳のエネルギー源となるもので赤ちゃんの成長には欠かせないものです。主に主食やイモ類にふくまれています。