



9月離乳食予定献立表



9月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳前期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
2月	全粥~軟飯 味噌汁 肉と野菜のやわらか煮 煮物	米/豆腐/大根/ 山東菜/人参/ 肉/玉ねぎ/パ プリカ/モーウ イ	全粥 味噌汁 肉と野菜のやわらか煮	米/豆腐/大根/ 山東菜/人参/ 肉/玉ねぎ/パ プリカ/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/大根/人参/ 山東菜/豆腐	ホットケーキ 育児用ミルク
3火	全粥~軟飯 味噌汁 煮魚 炒め煮	米/キャベツ/ 南瓜/魚/車麩/ 玉ねぎ/人参/ もやし/肉	全粥 味噌汁 煮魚 炒め煮	米/キャベツ/ 南瓜/魚/車麩/ 玉ねぎ/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/キャベツ/ 南瓜/玉ねぎ/ 魚	野菜がゆ 育児用ミルク
4水	全粥~軟飯 味噌汁 肉のやわらか煮 白和え	米/レタス/人 参/じゃが芋/ 肉/ほうれん草 豆腐	全粥 味噌汁 肉のやわらか煮 野菜と豆腐のあんかけ	米/レタス/人 参/じゃが芋/ 肉/ほうれん草 豆腐	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/じゃが芋/ 人参/ほうれん 草/豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
5木	全粥~軟飯 味噌汁 そぼろあん 煮浸し	米/キャベツ/ 人参/わかめ/ 小松菜/玉ねぎ ひき肉/いん げん	全粥 味噌汁 そぼろあん	米/キャベツ/ 人参/わかめ/ 小松菜/玉ねぎ ひき肉	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/小松菜/ キャベツ/玉ね ぎ	焼いも(茹で) 育児用ミルク
6金	全粥~軟飯 味噌汁 焼魚ほぐし 煮物	米/大根/魚/人 参/玉ねぎ	全粥 味噌汁 煮魚 煮物	米/大根/魚/人 参/玉ねぎ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/大根/人参/ 玉ねぎ/魚	果物 (りんご) 育児用ミルク
7土	全粥~軟飯 野菜スープ 野菜と肉のやわらか煮	米/白菜/キャ ベツ/玉ねぎ/ 人参/ピーマン 肉	全粥 野菜スープ 野菜と肉のやわらか煮	米/白菜/キャ ベツ/玉ねぎ/ 人参/ピーマン 肉	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/白菜/人参/ キャベツ	しらす粥 育児用ミルク
9月	全粥~軟飯 トマトスープ なすそぼろ煮 粉吹き芋	米/トマト/玉 ねぎ/人参/な す/ひき肉/ じゃが芋	全粥 トマトスープ なすそぼろ煮 粉吹き芋	米/トマト/玉 ねぎ/人参/な す/ひき肉/ じゃが芋	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/ 玉ねぎ/人参/ トマト	蒸しパン 育児用ミルク
10火	全粥~軟飯 味噌汁 魚と野菜の柔らか煮 煮浸し	米/豆腐/人参/ わかめ/魚/玉 ねぎ/ほうれん 草/きゅうり	全粥 味噌汁 魚と野菜の柔らか煮	米/豆腐/人参/ わかめ/魚/玉 ねぎ/ほうれん 草	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/ほうれん草/ 玉ねぎ/人参/ 魚	野菜がゆ 育児用ミルク
11水	全粥~軟飯 コーンスープ 豆腐ハンバーグ 蒸し野菜	米/コーン/ひ き肉/豆腐/玉 ねぎ/南瓜/さ つま芋	全粥 コーンスープ 豆腐のそぼろ煮 蒸し野菜	米/コーン/ひ き肉/豆腐/玉 ねぎ/南瓜/さ つま芋	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/玉ねぎ/南 瓜/さつま芋/ 豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
12木	全粥~軟飯 味噌汁 肉と野菜のやわらか煮	米/ほうれん草/ 肉/キャベツ/ 人参	全粥 味噌汁 肉と野菜のやわらか煮	米/ほうれん草/ 肉/キャベツ/ 人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/ほうれん草/ キャベツ/人 参	野菜がゆ 育児用ミルク
13金	全粥~軟飯 冬瓜汁 煮魚 人参の甘煮	米/冬瓜/魚/玉 ねぎ/人参/	全粥 冬瓜汁 煮魚 人参の甘煮	米/冬瓜/魚/玉 ねぎ/人参/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/冬瓜/玉ね ぎ/人参/魚	果物 (バナナ) 育児用ミルク
14土	全粥~軟飯 味噌汁 麻婆豆腐風	米/じゃが芋/ 人参/豆腐/ひ き肉/玉ねぎ	全粥 味噌汁 麻婆豆腐風	米/じゃが芋/ 人参/豆腐/ひ き肉/玉ねぎ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/じゃが芋/ 人参/玉ねぎ/ 豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク

9月	昼 食						おやつ
	離乳後期（9～11ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳前期（5～6ヶ月）		午後3：00 8・9ヶ月頃から
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
17 火	全粥～軟飯 味噌汁 豆腐と野菜餡とじ	米/大根/人参/ 豆腐/ブロッコ リー	全粥 味噌汁 豆腐と野菜餡とじ	米/大根/人参/ 豆腐/ブロッコ リー	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/大根/人参/ ブロッコリー/ 豆腐	果物 （オレンジ） 育児用ミルク
18 水	全粥～軟飯 野菜スープ 肉と野菜餡とじ おかが煮	米/玉ねぎ/肉/ 人参/小松菜/ いんげん	全粥 野菜スープ 肉と野菜餡とじ	米/玉ねぎ/肉/ 人参/小松菜	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人 参/小松菜	焼いも（茹で） 育児用ミルク
19 木	全粥～軟飯 味噌汁 炒め煮 バナナヨーグルト	米/じゃが芋/ キャベツ/人参/ 玉ねぎ/肉/ ヨーグルト/バ ナナ	全粥 味噌汁 炒め煮 バナナヨーグルト	米/じゃが芋/ キャベツ/人参/ 玉ねぎ/肉/ ヨーグルト/バ ナナ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/ キャベツ/玉ね ぎ	パン粥～トースト 育児用ミルク
20 金	全粥～軟飯 トマトスープ 肉と野菜のやわらか煮	米/トマト/玉 ねぎ/人参/ キャベツ/肉/ ブロッコリー	全粥 トマトスープ 肉と野菜のやわらか煮	米/トマト/玉 ねぎ/人参/ キャベツ/肉/ ブロッコリー	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/トマト/ キャベツ/ブ ロッコリー	野菜がゆ 育児用ミルク
21 土	全粥～軟飯 じゃが芋のスープ そぼろ煮 煮浸し	米/じゃが芋/ コーン/ひき肉 玉ねぎ/人参/ きゅうり	全粥 じゃが芋のスープ そぼろ煮 煮浸し	米/じゃが芋/ コーン/ひき肉 玉ねぎ/人参/ きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/ 玉ねぎ/人参	パン粥～トースト 育児用ミルク
24 火	全粥～軟飯 味噌汁 肉じゃが 煮浸し	米/なす/じゃ が芋/人参/玉 ねぎ/肉/キャ ベツ	全粥 味噌汁 肉じゃが 煮浸し	米/なす/じゃ が芋/人参/玉 ねぎ/肉/キャ ベツ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/ 人参/キャベツ	果物 （バナナ） 育児用ミルク
25 水	全粥～軟飯 味噌汁 白菜と肉のやわらか煮	米/ほうれん草 /人参/豆腐/肉 /白菜	全粥 味噌汁 白菜と肉のやわらか煮	米/ほうれん草 /人参/豆腐/肉 /白菜	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/ほうれん草 /白菜/人参/豆 腐	野菜がゆ 育児用ミルク
26 木	全粥～軟飯 味噌汁 豆腐のあんとし 煮浸し	米/冬瓜/肉/豆 腐/キャベツ/ 人参/もやし/ きゅうり	全粥 味噌汁 豆腐のあんとし 煮浸し	米/冬瓜/肉/豆 腐/キャベツ/ 人参/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/冬瓜/キャ ベツ/人参/豆 腐	野菜がゆ 育児用ミルク
27 金	全粥～軟飯 味噌汁 魚のおろし煮 蒸し野菜	米/なす/豆腐/ わかめ/魚/大 根/さつま芋	全粥 味噌汁 魚のおろし煮 蒸し野菜	米/なす/豆腐/ 魚/大根/さつ ま芋	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/大根/さつ ま芋/魚	果物 （梨） 育児用ミルク
28 土	全粥～軟飯 味噌汁 豆腐のあんかけ ブロッコリー入マッ シュポテト	米/大根/豆腐/ 玉ねぎ/ブロッ コリー/じゃが 芋	全粥 味噌汁 豆腐のあんかけ ブロッコリー入マッ シュポテト	米/大根/豆腐/ 玉ねぎ/ブロッ コリー/じゃが 芋	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/大根/ブ ロッコリー/ じゃが芋	果物 （バナナ） 育児用ミルク
30 月	スパゲティーの柔らか 煮 野菜スープ 果物	スパゲティー/ ひき肉/玉ねぎ /人参/なす/ト マト/キャベツ /バナナ	全粥 野菜スープ 野菜のそぼろ煮	米/キャベツ/ 玉ねぎ/人参/ なす/トマト/ ひき肉	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/ 玉ねぎ/人参/ トマト	野菜がゆ 育児用ミルク

* 離乳初期はの野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることをならすため食材ごとのペーストを準備します

* お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々の合わせて無理なくすすめていきます

* 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