



9月離乳食献立表



| 9月 | 昼 食 | | | | | | 午後3:00 8ヶ月頃から |
|------|--|---|--|---|---|-----------------------------|--------------------------|
| | 離乳後期(9~11ヶ月) | | 離乳中期(7~8ヶ月) | | 離乳初期(5~6ヶ月) | | |
| | 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 | | |
| | 献立 | | 献立 | | 献立 | | |
| 1 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 | |
| 3 月 | 全がゆ~軟飯 冬瓜の味噌汁(薄味) 鶏ささみと野菜の軟らか煮 トマト刻み | 米 冬瓜 人参 豆腐 鶏ささみ 白菜 水菜 トマト | 全がゆ だし汁 鶏ささみと野菜の軟らか煮 トマト刻み | 米 冬瓜 人参 豆腐 鶏ささみ 白菜 水菜 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、白菜ペースト トマトペースト | 米 冬瓜 人参 豆腐 白菜 トマト | 野菜がゆ 育児用ミルク |
| 4 火 | 全がゆ~軟飯 じゃが芋の味噌汁(薄味) 白身魚と野菜の軟らか煮(薄味) ぶどう刻み | 米 じゃが芋 白身魚 キャベツ 玉葱 もやし ピーマン ぶどう | 全がゆ、だし汁 白身魚の軟らか煮 野菜のくたくた煮刻み ぶどう刻み | 米 じゃが芋 白身魚 キャベツ 玉葱 もやし ピーマン ぶどう | 10倍がゆ、だし汁 じゃがいもペースト 白身魚ペースト、玉葱ペースト キャベツペースト | 米 じゃが芋 白身魚 キャベツ 玉葱 | マンナ 梨のすりおろし 育児用ミルク |
| 5 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、豆腐ペースト じゃが芋ペースト | 米 玉ねぎ 人参 豆腐 じゃが芋 | 野菜がゆ 育児用ミルク |
| 6 木 | 全がゆ~軟飯 キャベツの味噌汁 鶏ささみのゴマバター焼き ほうれん草の白和え | 米 キャベツ 人参 鶏ささみ ほうれん草 豆腐 | 全がゆ だし汁 鶏ささみと野菜の柔らか煮 | 米 キャベツ 人参 鶏ささみ ほうれん草 豆腐 | 10倍がゆ、だし汁 キャベツペースト 人参ペースト、豆腐ペースト ほうれん草ペースト | 米 キャベツ 人参 豆腐 ほうれん草 | 味噌風味おじゃ 育児用ミルク |
| 7 金 | 全がゆ~軟飯 冬瓜のすり流し、バナナ 白身魚のくわ茶焼き パパイヤいちぢー軟らか煮 | 米 冬瓜 白身魚 ほうれん草 パパイヤ 人参 バナナ | 全がゆ 冬瓜のすり流し、バナナ 白身魚のくわ茶焼き 人参とほうれん草の軟らか煮 | 米 冬瓜 白身魚 ほうれん草 人参 バナナ | 10倍がゆ、だし汁 冬瓜ペースト、白身魚ペースト 人参ペースト ほうれん草ペースト、バナナ | 米 冬瓜 白身魚 人参 ほうれん草 バナナ | 鮭がゆ 育児用ミルク |
| 8 土 | 焼きそば刻み(薄味) スープ | 豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし ピーマン | 全がゆ だし汁 豆腐と野菜の軟らか煮 | 米 豆腐 玉葱 人参 キャベツ もやし ピーマン | 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 キャベツペースト | 米 豆腐 玉葱 人参 キャベツ | |
| 10 月 | 全がゆ~軟飯 鶏ささみと野菜の軟らか煮 小松菜のソテー刻み プレーンヨーグルト | 米 鶏ささみ 人参 じゃが芋 玉葱 トマト 小松菜 ヨーグルト | 全がゆ、だし汁 鶏ささみと野菜の軟らか煮 小松菜のソテー刻み プレーンヨーグルト | 米 鶏ささみ 人参 じゃが芋 玉葱 トマト 小松菜 ヨーグルト | 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 小松菜ペースト | 米 人参 じゃが芋 玉葱 トマト 小松菜 | 芋がゆ 育児用ミルク |
| 11 火 | 全がゆ~軟飯 大根の味噌汁(薄味) さばの軟らか煮 ほうれん草のお浸し | 米 大根 厚揚げ さば ほうれん草 人参 | 全がゆ、だし汁 大根と豆腐の軟らか煮 白身魚の軟らか煮 ほうれん草のくたくた煮刻み | 米 大根 厚揚げ 白身魚 ほうれん草 人参 | 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 ほうれん草ペースト | 米 大根 厚揚げ 白身魚 ほうれん草 人参 | ミニホットケーキ 育児用ミルク |
| 12 水 | 全がゆ~軟飯 かぼちゃの味噌汁(薄味) じゃが芋きんぴら、トマト刻み 鶏ささみのマーマレード焼 | 米 かぼちゃ 人参 じゃが芋 ごぼう 鶏ささみ トマト | 全がゆ、だし汁 野菜と鶏ささみの軟らか煮 トマト刻み | 米 かぼちゃ 人参 じゃが芋 ごぼう 鶏ささみ トマト | 10倍がゆ、だし汁 かぼちゃペースト 人参ペースト、じゃが芋ペースト トマトペースト | 米 かぼちゃ 人参 じゃが芋 トマト | バナナ 育児用ミルク |
| 13 木 | 全がゆ~軟飯 冬瓜の味噌汁(薄味) 豚肉の生姜焼き刻み モーウイサラダ刻み、ぶどう | 米 冬瓜 人参 豚肉 玉葱 パプリカ モーウイ きゅうり ぶどう | 全がゆ、だし汁 冬瓜と豆腐の軟らか煮 モーウイサラダ刻み ぶどう刻み | 米 冬瓜 人参 豆腐 玉葱 パプリカ モーウイ きゅうり ぶどう | 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 ぶどうペースト | 米 冬瓜 人参 豆腐 ぶどう | 野菜がゆ 育児用ミルク |
| 14 金 | 全がゆ~軟飯 イナムドゥッチ(薄味) 人参チャンブルー刻み | 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 | 野菜がゆ 育児用ミルク |

| 9月 | 屋 食 | | | | | | 午後3:00 8ヶ月頃から |
|------|---|---|---|---|--|-------------------------------------|-----------------------|
| | 離乳後期(9~11ヶ月) | | 離乳中期(7~8ヶ月) | | 離乳初期(5~6ヶ月) | | |
| | 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 | | |
| | 献立 | | 献立 | | 献立 | | |
| 15 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 | |
| 17 月 |  敬老の日 | | | | | | |
| 18 火 | ミートソーススパゲティ(短め) 白菜スープ バナナ | スパゲティ 合 挽肉 玉葱 人 参 ビーマン トマト 白菜 ほうれん草 バ ナナ | 全がゆ だし汁 野菜と豆腐の柔らかか煮 バナナ | 米 豆腐 玉葱 人参 ビーマン トマト 白菜 ほうれん草 バ ナナ | 10倍がゆ、だし汁 豆腐ペースト、トマトペースト 白菜ペースト、バナナ ほうれん草ペースト | 米 豆腐 人参 トマト 白菜 ほうれん草 バ ナナ | 芋がゆ 育児用ミルク |
| 19 水 | 全がゆ~軟飯 豆腐の味噌汁(薄味) 白身魚の柔らかか煮 キャベツソテー刻み | 米 豆腐 ほう れん草 白身魚 人参 キャベツ | 全がゆ だし汁 白身魚の柔らかか煮 キャベツのたくた煮刻み | 米 豆腐 ほう れん草 白身魚 人参 キャベツ | 10倍がゆ、だし汁 豆腐ペースト、人参ペースト ほうれん草ペースト、白身魚ペースト キャベツのペースト | 米 豆腐 ほう れん草 人参 白身魚 キャベ ツ | 味噌風味おじや 育児用ミルク |
| 20 木 | 全がゆ~軟飯 大根の味噌汁 ハンバーグ刻み 野菜の柔らかか煮 | 米 大根 人参 挽肉 ビーマン パプリカ 豚肉 かぼちゃ | 全がゆ、スープ 大根と白身魚の柔らかか煮 かぼちゃサラダ | 米 大根 人参 白身魚 ビーマ ン パプリカ かぼちゃ | 10倍がゆ、だし汁 大根ペースト、人参ペースト 白身魚ペースト かぼちゃペースト | 米 大根 人参 白身魚 かぼ ちゃ | すりおろし梨 育児用ミルク |
| 21 金 | 全がゆ~軟飯 ミネストローネ(薄味) 白身魚の柔らかか煮 | 米 キャベツ 玉葱 人参 ト マト 白身魚 人参 | 全がゆ ミネストローネ(薄味) 白身魚の柔らかか煮 | 米 キャベツ 玉葱 人参 ト マト 白身魚 | 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 | ミニホットケーキ 育児用ミルク |
| 22 土 | 全がゆ~軟飯 スープ | 米 玉葱 じゃ が芋 ほうれん 草 | 全がゆ スープ | 米 玉葱 じゃ が芋 ほうれん 草 | 10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト じゃが芋ペースト ほうれん草ペースト | 米 玉葱 じゃ が芋 ほうれん 草 | |
| 24 月 |  振替休日 | | | | | | |
| 25 火 | 全がゆ~軟飯 スープ 野菜と豆腐の柔らかか煮 | 米 押麦 豆腐 玉葱 じゃが芋 人参 なす ト マト | 全がゆ だし汁 野菜と豆腐の柔らかか煮粗刻み | 米 押麦 豆腐 玉葱 じゃが芋 人参 なす ト マト | 10倍がゆ、だし汁 豆腐ペースト、人参ペースト じゃが芋ペースト、なすペースト トマトペースト | 米 押麦 豆腐 玉葱 じゃが芋 人参 なす ト マト | 味噌風味おじや 育児用ミルク |
| 26 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) 白身魚と野菜の柔らかか煮 | 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 | 赤ちゃんせんべい 育児用ミルク |
| 27 木 | 全がゆ~軟飯 麩の味噌汁(薄味) 豚レバーのケチャップ煮 切り干し大根サラダ | 米 麩 レバー 豚肉 玉葱 切 り干し大根 きゅうり 人参 | 全がゆ 麩の味噌汁(薄味) 鶏ささみと野菜の柔らかか煮 | 米 麩 鶏ささ み 玉葱 切 り干し大根 きゅうり 人参 | 10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト、豆腐ペースト きゅうりペースト 人参ペースト | 米 玉葱 豆腐 きゅうり 人参 | 野菜がゆ バナナ 育児用ミルク |
| 28 金 | 全がゆ~軟飯 トマトスープ(薄味) 鶏肉と野菜の柔らかか煮 ブロッコリー刻み | 米 じゃが芋 トマト 玉葱 鶏ささみ 豆腐 きゅうり ブ ロッコリー | 全がゆ スープ(薄味) 豆腐と野菜の柔らかか煮 ブロッコリー刻み | 米 じゃが芋 トマト 玉葱 豆腐 きゅうり ブロッコリー | 10倍がゆ、だし汁 じゃが芋ペースト トマトペースト、豆腐ペースト ブロッコリーペースト | 米 じゃが芋 トマト 豆腐 ブロッコリー | 野菜がゆ 育児用ミルク |
| 29 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 豆腐と野菜の柔らかか煮 | 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 | |

* 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