



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		歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		
	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	焼もち(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 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	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 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	果物 (バナナ) 育児用ミルク
14 土	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

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		歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		
	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 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
19 木	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
20 金	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
21 土	全粥~軟飯 じゃが芋のスープ そばろ煮 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 そばろ煮 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 ブロッコリースマッシュポテト	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 ブロッコリースマッシュポテト	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	スパゲティの柔らか煮 野菜スープ 果物	スパゲティ/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 野菜のそばろ煮	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

9月予定献立表

	月曜日			火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
午前のおやつ	ハーベストセサミ	野菜スティック	豆乳(フルーツ味)	バナナ1/2本	ビスコ	クラッカー							
昼食	ごはん 沖縄風味噌汁 豚肉のしょうが焼き モーウィのサラダ	ごはん 味噌汁(キャベツ) 揚げ魚のアーサラス 総チャンプルー 黄桃	ごはん(マージン) 味噌汁(じゃがいも) 鶏肉の照り焼き パイン缶 ほうれん草の白和え	三色ごはん 味噌汁(わかめ) いんげんごまマヨ和え	ごはん 味噌汁(大根) 白身魚のくわ茶焼き 人参いりちー オレンジ	ケチャップ風味焼きそば 白菜の和え物 ミルク							
3時のおやつ	もちもちボールドーナツ 牛乳	黒糖くすもち 牛乳	チーズスコーン 牛乳	芋天ぷら 牛乳	ウエハース りんご	おにぎり(じゃこおかか) お茶・麦茶							
午前のおやつ	棒チーズ	丸ポワロ	胚芽ビスケット	ぶどうゼリー (Fe)	ひじきスティック	動物ビスケット							
昼食	ごはん 冬瓜のすり蒸し スルレーの南蛮漬け 昆布いりちー 黄桃	ごはん 味噌汁(豆腐) 鮭のグラタン風 ごぼうサラダ パイン缶	ごはん 豆乳コンスープ ふんわりナゲット トマト かぼちゃとさつま芋のサラダ	ごまフレーク 牛乳 りんご	パシタブルカレー 切干大根のサラダ(和風) 野菜ジュース	鮭わかめおむすび 豚汁 ブロッコリーのサラダ							
3時のおやつ	黒糖蒸パン 牛乳	もずくのヒラヤーチー 牛乳	ちんびん 牛乳	ごまフレーク 牛乳 りんご	お米deいちごスティック バナナ 牛乳	亀の甲せんべい バナナ 牛乳							
午前のおやつ	16	17	18	19	20	21							
敬告の日		味噌汁(大根) パイン缶 つさぎ型ハンバーグ ごぼうと厚揚げの炒め煮	お子様ランチ ミネストローネ 鶏のから揚げ すいか ブロッコリーのサラダ	焼きそば 味噌汁(じゃが芋) バナナ ヨーグルト	ハヤシライス いんげんの和え物 棒チーズ	マーボー丼 じゃが芋の味噌汁 ぶどうジュース							
3時のおやつ		タンファアクルー オレンジ 牛乳	チーズケーキ 牛乳	トライアングル 牛乳	芋ケーキ 牛乳	芋けんぴ 牛乳							
午前のおやつ	23	24	25	26	27	28							
昼食	振替休日 (秋分の日)	秋野菜カレー キャベツの和え物 きになる野菜	ごはん 味噌汁(ほうれん草) 鶏手羽元のさっぱり煮 白菜の和え物 パイン缶	ごはん イナムドウチ 豆腐チャンプルー 春雨の和え物 みかん缶	ごはん 味噌汁(はず) さんまの蒲焼 きゅうりともやし の和え物	発表会							
3時のおやつ		カラメルバナナケーキ 牛乳	オレンジクリームゼリー 柿 牛乳	コーンのかき揚げ 牛乳	お米deプリンタルト 梨 牛乳								
午前のおやつ	30	はちや棒											
昼食	なすのミートソーススパゲティ パンパンジーサラダ バナナ ジョアブレーン												
3時のおやつ		ツナマヨおむすび 棒チーズ 桑茶											

あか

からだをつくるもと

きいろ

エネルギーのもと

みどり

からだの調子を整える

食べ物には3つのグループに分ける事ができます。
赤・黄・緑に分けてバランスの良い食事を。

