



# 9月の離乳食予定献立表



曜日	中 期				後 期			
	午前	主な材料	午後	主な材料	午前	主な材料	午後	主な材料
1 火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん こまつな	果物	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん・砂糖・醤油 こまつな・味噌	果物	みかん
2 水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー 赤ピーマン	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー・砂糖・醤油 赤ピーマン・味噌	さといも煮	さといも
3 木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ キャベツ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ・砂糖・醤油 キャベツ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
4 金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ほうれんそう にんじん	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ほうれんそう・砂糖・醤油 にんじん・味噌	さつまいも煮	さつまいも
5 土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・キャベツ わかめ	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・キャベツ・砂糖・醤油 わかめ・味噌	和風粥	米・かつお節
7 月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん こまつな	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん・砂糖・醤油 こまつな・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ
8 火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー たまねぎ	にんじん粥	米・にんじん ・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	にんじん粥	米・にんじん ・青のり
9 水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・だいこん にんじん	うどん	うどん・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・だいこん・砂糖・醤油 にんじん・味噌	うどん	うどん・こまつな
10 木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さつまいも たまねぎ	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さつまいも・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	磯粥	米・青のり
11 金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ キャベツ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ・砂糖・醤油 キャベツ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
12 土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ほうれんそう えのきたけ	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ほうれんそう・砂糖・醤油 えのきたけ・味噌	にんじん煮	にんじん
14 月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・こまつな にんじん	うどん	うどん・わかめ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・こまつな・砂糖・醤油 にんじん・味噌	うどん	うどん・わかめ
15 火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん チンゲンサイ	こまつな粥	米・こまつな ・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん・砂糖・醤油 チンゲンサイ・味噌	こまつな粥	米・こまつな ・かつお節

※ 中期は主に、みじん切りから粗みじんの状態で、食べやすくトロミをつける場合もあります。食材の持つ味や、だしのうま味で調理します。

※ 後期は主に、粗みじんから刻んだ状態で、食材によって軟らかく煮る場合もあります。3~4倍程度薄めた味で調理します。

※ 食材の都合により、献立が変更になることがあります。





# 9月の離乳食予定献立表



曜日	中 期				後 期			
	午前	主な材料	午後	主な材料	午前	主な材料	午後	主な材料
16 水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ みずな	果物	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ・砂糖・醤油 みずな・味噌	果物	みかん
17 木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん ほうれんそう	うどん	うどん・わかめ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん・砂糖・醤油 ほうれんそう・味噌	うどん	うどん・わかめ
18 金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー たまねぎ	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ
19 土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも たまねぎ	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	和風粥	米・かつお節
21 月	<b>祝日&lt;敬老の日&gt;</b>							
22 火	<b>祝日&lt;秋分の日&gt;</b>							
23 水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さつまいも わかめ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さつまいも・砂糖・醤油 わかめ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
24 木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ほうれんそう えのきたけ	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ほうれんそう・砂糖・醤油 えのきたけ・味噌	磯粥	米・青のり
25 金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー たまねぎ	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも
26 土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん チンゲンサイ	うどん	うどん・わかめ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん・砂糖・醤油 チンゲンサイ・味噌	うどん	うどん・わかめ
28 月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ えのきたけ	にんじん粥	米・にんじん ・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ・砂糖・醤油 えのきたけ・味噌	にんじん粥	米・にんじん ・青のり
29 火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・じゃがいも キャベツ	こまつな粥	米・こまつな ・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・じゃがいも・砂糖・醤油 キャベツ・味噌	こまつな粥	米・こまつな ・かつお節
30 水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・だいこん にんじん	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・だいこん・砂糖・醤油 にんじん・味噌	さといも煮	さといも

※ 中期は主に、みじん切りから粗みじんの状態で、食べやすくトロミをつける場合もあります。食材の持つ味や、だしのうま味で調理します。

※ 後期は主に、粗みじんから刻んだ状態で、食材によって軟らかく煮る場合もあります。3~4倍程度薄めた味で調理します。

※ 食材の都合により、献立が変更になることがあります。

