

９月の離乳食予定献立表



日	曜日	中期 午前	中期 主な材料	中期 午後	中期 主な材料	後期 午前	後期 主な材料	後期 午後	後期 主な材料
1	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ 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・かぼちゃ・醤油・砂糖 たまねぎ・味噌	にんじん粥	米・にんじん 青のり
2	木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも チンゲン菜	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	みかん	みかん
3	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー 小松菜	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・醤油・砂糖 小松菜・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 醤油・砂糖
4	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん わかめ	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん・醤油・砂糖 わかめ・味噌	和風粥	米・かつお節
6	月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・はくさい ほうれん草	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・はくさい・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
7	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さつまいも 小松菜	ほうれん草粥	米・ほうれん草 かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さつまいも・醤油・砂糖 小松菜・味噌	ほうれん草粥	米・ほうれん草 かつお節
8	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり たまねぎ	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり・醤油・砂糖 たまねぎ・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
9	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー はくさい	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・醤油・砂糖 はくさい・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
10	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも わかめ	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも・醤油・砂糖 わかめ・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 醤油・砂糖
11	土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・大根 小松菜	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・大根・醤油・砂糖 小松菜・味噌	きなこ粥	米・きなこ
13	月	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ たまねぎ	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ・醤油・砂糖 たまねぎ・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
14	火	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・たまねぎ 小松菜	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・たまねぎ・醤油・砂糖 小松菜・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
15	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・大根 キャベツ	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・大根・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	磯粥	米・青のり

※　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



日	曜日	中期 午前	中期 主な材料	中期 午後	中期 主な材料	後期 午前	後期 主な材料	後期 午後	後期 主な材料
16	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり はくさい	こまつな粥	米・小松菜 かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり・醤油・砂糖 はくさい・味噌	こまつな粥	米・小松菜 かつお節
17	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・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 ツナ・ブロッコリー・醤油・砂糖 たまねぎ・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 醤油・砂糖
18	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・大根 小松菜	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・大根・醤油・砂糖 小松菜・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節
20	月	祝日〈敬老の日〉							
21	火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも たまねぎ	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも・醤油・砂糖 たまねぎ・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 醤油・砂糖
22	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー キャベツ	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
23	木	祝日〈秋分の日〉							
24	金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・じゃがいも にんじん	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・じゃがいも・醤油・砂糖 にんじん・味噌	みかん	みかん
25	土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ 小松菜	にんじん粥	米・にんじん 青のり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ・醤油・砂糖 小松菜・味噌	にんじん粥	米・にんじん 青のり
27	月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん ほうれん草	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	きなこ粥	米・きなこ
28	火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり たまねぎ	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり・醤油・砂糖 たまねぎ・味噌	和風粥	米・かつお節
29	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー わかめ	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・醤油・砂糖 わかめ・味噌	さつまいも煮	さつまいも 醤油・砂糖
30	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・大根 チンゲン菜	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・大根・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	磯粥	米・青のり

※ 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。

