



9月の離乳食予定献立表



日	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	木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・たまねぎ わかめ	りんごのコンポート	りんご	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・たまねぎ・醤油・砂糖 わかめ・味噌	りんごのコンポート	りんご 砂糖
2	金	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・かぼちゃ にんじん	うどん	うどん・ほうれん草	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・かぼちゃ・醤油・砂糖 にんじん・味噌	うどん	うどん・ほうれん草
3	土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも なめこ	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも・醤油・砂糖 なめこ・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節
5	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん チンゲン菜	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	さつまいも煮	さつまいも 醤油・砂糖
6	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぶ かぶの葉	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぶ・醤油・砂糖 かぶの葉・味噌	磯粥	米・青のり
7	水	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・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
8	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん こまつな	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん・醤油・砂糖 こまつな・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
9	金	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも ほうれん草	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
10	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・だいこん わかめ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・だいこん・醤油・砂糖 わかめ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
12	月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん チンゲン菜	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	和風粥	米・かつお節
13	火	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・さといも こまつな	白菜粥	米・白菜 青のり	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・さといも・醤油・砂糖 こまつな・味噌	白菜粥	米・白菜 青のり
14	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり たまねぎ	みかん	みかん	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	みかん	みかん
15	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん チンゲン菜	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん・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。





9月の離乳食予定献立表



日	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	金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ なめこ	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ・醤油・砂糖 なめこ・味噌	しらす粥	米・しらす
17	土	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん ほうれん草	うどん	うどん・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	うどん	うどん・こまつな 醤油・砂糖
19	月	祝日<敬老の日>							
20	火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ チンゲン菜	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
21	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー たまねぎ	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・醤油・砂糖 たまねぎ・味噌	みかん	みかん
22	木	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん わかめ	だいこん煮	だいこん	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん・醤油・砂糖 わかめ・味噌	だいこん煮	だいこん 醤油・砂糖
23	金	祝日<秋分の日>							
24	土	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも こまつな	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも・醤油・砂糖 こまつな・味噌	和風粥	米・かつお節
26	月	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん ほうれん草	うどん	うどん・チンゲン菜	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	うどん	うどん・チンゲン菜 醤油・砂糖
27	火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ はくさい	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ・醤油・砂糖 はくさい・味噌	しらす粥	米・しらす
28	水	お粥 煮物 スープ	米 かれい・きゅうり わかめ	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 かれい・きゅうり・醤油・砂糖 わかめ・味噌	磯粥	米・青のり
29	木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも こまつな	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも・醤油・砂糖 こまつな・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
30	金	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・ブロッコリー たまねぎ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・ブロッコリー・醤油・砂糖 たまねぎ・味噌	きなこ粥	米・きなこ

※ 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。

