



# 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	金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・白菜 チンゲン菜	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・白菜・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	さつまいも煮	さつまいも
2	土	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも ほうれん草	きなこ粥	米・きなこ	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	きなこ粥	米・きなこ
4	月	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・かぼちゃ 水菜	うどん	うどん・チンゲン菜	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・かぼちゃ・醤油・砂糖 水菜・味噌	うどん	うどん・チンゲン菜
5	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ こまつな	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	みかん	みかん
6	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー ほうれん草	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	しらす粥	米・しらす
7	木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ こまつな	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
8	金	お粥 煮物 スープ	米 かれい・きゅうり チンゲン菜	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 かれい・きゅうり・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	和風粥	米・かつお節
9	土	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・玉ねぎ こまつな	にんじん粥	米・にんじん 青のり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・玉ねぎ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	にんじん粥	米・にんじん
11	月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも チンゲン菜	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ
12	火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり 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 ひき肉・きゅうり・醤油・砂糖 なめこ・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ
13	水	お粥 煮物 スープ	米 かれい・じゃがいも こまつな	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 かれい・じゃがいも・醤油・砂糖 こまつな・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
14	木	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・かぼちゃ わかめ	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・かぼちゃ・醤油・砂糖 わかめ・味噌	しらす粥	米・しらす
15	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー にんじん	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・醤油・砂糖 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。





# 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	土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・キャベツ えのき	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・キャベツ・醤油・砂糖 えのき・味噌	磯粥	米・青のり
18	月	<b>祝日&lt;敬老の日&gt;</b>							
19	火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも こまつな	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 こまつな・味噌	みかん	みかん
20	水	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ ほうれん草	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	和風粥	米・かつお節
21	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり チンゲン菜	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	きなこ粥	米・きなこ
22	金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・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 ささみ・さといも・醤油・砂糖 わかめ・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも
23	土	<b>祝日&lt;秋分の日&gt;</b>							
25	月	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー 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・ブロッコリー・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	うどん	うどん・チンゲン菜
26	火	お粥 煮物 スープ	米 かれい・玉ねぎ こまつな	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 かれい・玉ねぎ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
27	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ しめじ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ・醤油・砂糖 しめじ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
28	木	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・さといも わかめ	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・さといも・醤油・砂糖 わかめ・味噌	和風粥	米・かつお節
29	金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・キャベツ チンゲン菜	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・キャベツ・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	みかん	みかん
30	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ ほうれん草	白菜粥	米・白菜 青のり	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	白菜粥	米・白菜

※中期は主に、みじん切りから粗みじんの状態で、食べやすくと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。



