

9月 離乳食献立表

6か月
ペースト状



9か月
角切り



- ★ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。
- ★ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

令和3年

【 NO 1 】

作成栄養士 仲田栄子

回数		1回食 (午前)				2回食 (午後)				
月令	離乳初期		離乳中期		離乳後期	離乳中期		離乳後期		
	5・6ヶ月頃		7・8ヶ月頃		9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃				
形態	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状 (ごっくん)		舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)		歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)	主な材料	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)		歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)	主な材料
	1	水	つぶしかゆ 白菜ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 焼き豆腐の野菜あんかけ すまし汁 りんご		米 油 かたくり粉 おつゆ麩 小松菜 りんご 沖縄豆腐	おじや すまし汁 果物(バナナ)		
2	木	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 人参そぼろ煮 クリームスープ オレンジ	全がゆ→軟飯 ひき肉入り人参そぼろ煮 クリームスープ オレンジ	米 かたくり粉 グリン ピース ネーブル シラス 鶏むね肉豚むね肉	納豆がゆ すまし汁	納豆がゆ すまし汁	米 小松菜 ブロッコ リー 納豆		
3	金	つぶしかゆ 大根ペースト	全がゆ 白身魚もみじあんかけ ゆし豆腐(離乳) スイカ	全がゆ→軟飯 白身魚もみじあんかけ ゆし豆腐(離乳) スイカ	米 大根 ネギ ス イカ 白身魚 ゆし 豆腐 粉ミルク	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 南瓜 人参		
4	土	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ ヘチマトロト煮 そうめんトロトロスープ バナナ	全がゆ→軟飯 ヘチマトロト煮 そうめんトロトロスープ バナナ	米 そうめん かたくり 粉 ヘチま チンゲン 菜 バナナ 鶏むね 肉	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ブロッコリー(冷) 玉ねぎ		
6	月	つぶしかゆ 冬瓜のトロト煮	全がゆ 魚のみぞれ煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 魚のみぞれ煮 すまし汁 りんご	米 そうめん あおさ きゅうり 冬瓜 りん ご 白身魚	おじや そうめんトロトロスープ	おじや そうめんトロトロスープ	米 ほうれん草 キャ ベツ 人参		
7	火	つぶしかゆ ポテトトロト煮	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 玉ねぎ ブロッコ リー ほうれん草 バ ナナ鶏むね肉	おじや おやき	おじや おやき	米 さつまい 人参 大根		
8	水	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ トロト煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 トロト煮 すまし汁 りんご	米 トマト チンゲン 菜 南瓜 りんご 絹ごし豆腐	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 キャベツ 人参		
9	木	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ 鮭のトロト煮 すまし汁 梨	全がゆ→軟飯 鮭のトロト煮 すまし汁 梨	米 じゃが芋 油 大 根 トマト 梨キャバ ツ 鮭 沖縄豆腐	パン粥 すまし汁	スティックtoast すまし汁	食パン バター キャ ベツ 人参		
10	金	つぶしかゆ ブロッコリーペースト	全がゆ 鶏のそぼろ煮 すまし汁 ヨーグルト和え	全がゆ→軟飯 豚肉の柔らか煮 すまし汁 ヨーグルト和え	米 じゃが芋 ほうれん 草 トマト 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 きゅうり レタス		
11	土	つぶしかゆ キャベツペースト	柔らかうどん煮 キャベツのミルク煮 オレンジ	柔らかうどん煮 キャベツのミルク煮 オレンジ	米 かたくり粉 玉ね ぎ 小松菜 ネーブル 絹ごし豆腐	おじや そうめんトロトロスープ	おじや そうめんトロトロスープ	米 そうめん ほうれ ん草 キャベツ		
13	月	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ミニミートボール すまし汁 オレンジ	米 かたくり粉 バ ター もやし ネーブル 鶏むね肉 合挽肉	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 レタス 小松菜		
14	火	つぶしかゆ 白菜ペースト	全がゆ 魚の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 鶏肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 ほうれん草 イ ケン 白菜 ピーマン ネーブル 沖縄豆腐 鶏肉	おじや そうめんトロトロスープ	おじや そうめんトロトロスープ	米 そうめん 玉ねぎ 人参		
15	水	つぶしかゆ ブロッコリーペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ クリームスープ りんご	全がゆ→軟飯 焼き豆腐の野菜あんかけ クリームスープ りんご	米 バター じゃが芋 もやし 人参 りんご シラス 沖縄豆腐	パン粥 すまし汁	スティックtoast すまし汁	食パン ブロッコリー 玉ねぎ 人参		

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。



令和3年

【 NO 2 】

作成栄養士 仲田栄子

回数	1 回食 (午前)				2 回食 (午後)			
月令	離乳初期	離乳中期	離乳後期	主な材料	離乳中期	離乳後期	主な材料	
	5・6ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃		7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃		
形態	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状 (ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)		舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)		
16	木	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ 魚のもみじあんかけ すまし汁 梨	全がゆ→軟飯 魚のもみじあんかけ すまし汁 梨	米 かたくり粉 冬 瓜 トマト 南瓜 り んご 白身魚 鶏サ ザミ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 南瓜 小 松菜
17	金	♪お弁当会♪				お米のせんべい ヨーグルト	お米のせんべい ヨーグルト	お米のせんべい プ レーンヨーグルト
18	土	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 豚肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 豚肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 かたくり粉 人参 ネーブル 鶏ヒク肉 豚 ヒク肉	(おやつなし)		
20	月	敬老の日(休園)						
21	火	つぶしかゆ 白菜トトロ煮	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 豆腐のすまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 豚肉の柔らか煮 豆腐のすまし汁 オレンジ	米 かたくり粉 おつ ゆ麩 白菜 ネーブル 豚肉 鶏肉 豆腐	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 小松菜 玉ねぎ キャベツ
22	水	つぶしかゆ にんじんペースト	全がゆ そぼろ煮 玉ねぎのミルクスープ バナナ	全がゆ→軟飯 そぼろ煮 玉ねぎのミルクスープ バナナ	米 レタス バナナ 鶏ヒク肉 豚ヒク肉 絹ごし豆腐	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 レタス シラス チーズ トマト
23	木	秋分の日						
24	金	つぶしかゆ 冬瓜トトロ煮	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ そうめんトトロスープ 梨	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ そうめんトトロスープ 梨	米 そうめん 玉ねぎ 人参 絹ごし豆腐	パン粥(きな粉) すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン バター さつ ま芋 ブロッコリー キャベツ 粉ミルク
25	土	つぶしかゆ にんじんペースト	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 おつゆ麩 玉 ねぎ ネーブル 沖縄 豆腐	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 小松菜 ブロッ コリー
27	月	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 魚のもみじあんかけ すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のもみじあんかけ すまし汁 オレンジ	米 小松菜 大根 インゲン 沖縄豆腐 白身魚	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ブロッコリー 小 松菜 人参
28	火	つぶしかゆ にんじんペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉の柔らか煮 すまし汁 バナナ	米 玉ねぎ トマト バナナ 鶏ヒク肉	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ナス 小松菜 人参
29	水	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ 鶏肉のトマト煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 豚肉のトマト煮 すまし汁 オレンジ	米 トマト玉ねぎ りん ご 鶏ヒク肉	おじや そうめんトトロスープ	おじや そうめんトトロスープ	米 そうめん 玉ねぎ 白菜 キャベツ
30	木	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 魚のみどりあんかけ すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のみどりあんかけ すまし汁 オレンジ	米 ほうれん草 も やし 白身魚	おじや さつま芋ミルクマッシュ	おじや さつま芋ミルクマッシュ	米 さつま芋 大根 人参 粉ミルク

