

# 9月 離乳食献立表



★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4年

【NO1】

作成栄養士仲田栄子

回数		1回食（午前）			2回食（午後）					
月令	形態	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			
		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)		
1	木	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 人参そぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 人参そぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 人参 白菜 沖縄豆腐 小松菜 シラス 干しあおさ オレンジ	おじや おやき	おじや おやき	米 シラス干し 小松菜 白菜 南瓜 きな粉 無塩バター		
2	金	つぶしかゆ 冬瓜ペースト	全がゆ ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 スイカ	全がゆ→軟飯 ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 スイカ	米 ツナ水煮 ブロッコリー 人参 冬瓜 小松菜 すいか	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 きな粉 人参 小松菜		
3	土	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ キャベツそぼろ煮 そうめんトトロスープ バナナ	全がゆ→軟飯 キャベツ柔らか煮 そうめんトトロスープ バナナ	米 キャベツ 人参 ツナ水煮 そうめん ちんげん菜 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ブロッコリー 人参 玉ねぎ		
5	月	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ ササミと野菜のそぼろ煮 ゆし豆腐(離乳) オレンジ	全がゆ→軟飯 ササミと野菜のそぼろ煮 ゆし豆腐(離乳) オレンジ	米 鶏ササミ ブロッコリー 玉ねぎ ゆし豆腐 ねぎ オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 ほうれん草 ブロッコリー		
6	火	つぶしかゆ ポテトトロコ煮	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 豆腐のそぼろあんかけ そうめんトトロスープ 梨	米 沖縄豆腐 なす 玉ねぎ 豚ヒ肉(後期のみ) そうめん ブロッコリー 梨	おじや すまし汁	おじや すまし汁 蒸しパン1/2	米 人参 ひじき 沖縄豆腐 小松菜 おつゆ 麩 (以下後期のみ) ホットケーキミックス 豆乳 チーズ 油		
7	水	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ トロコ煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 トロコ煮 すまし汁 りんご	米 絹ごし豆腐 トマト ちんげん菜 りんご 南瓜	おじや おやき	おじや おやき	米 人参 ちんげん菜 南瓜 きな粉 無塩バター		
8	木	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ 鮭のトロコ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 鮭のトロコ煮 レバー入りすまし汁 オレンジ	米 鮭 じゃが芋 人参 大根 沖縄豆腐 レバー(後期のみ) オレンジ	パン粥 すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン 無塩バター(後期のみ) トマト じゃが芋		
9	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 鶏ヒ肉 豚ヒ肉(後期のみ) じゃが芋 人参 ほうれん草 玉ねぎ ヨーグルト バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 トマト 人参 レタス		
10	土	つぶしかゆ キャベツペースト	全がゆ キャベツのミルク煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 キャベツのミルク煮 すまし汁 オレンジ	米 ツナ水煮 キャベツ ピーマン 玉ねぎ ほうれん草 バナナ	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 キャベツ 玉ねぎ そうめん ほうれん草		
12	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 鶏ヒ肉 イカダレ タス もやし 人参 オレンジ (後期のみ) 玉ねぎ ケチャップ 無塩バター	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 レタス ひじき 人参 ブロッコリー		
13	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 魚の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	米 白身魚 人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 沖縄豆腐 ほうれん草 オレンジ	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 シラス干し 人参 キャベツ ほうれん草 そうめん		
14	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 オレンジ	全がゆ→軟飯 焼き豆腐の野菜あんかけ クリームスープ オレンジ	米 沖縄豆腐 もやし 人参 無塩バター 豚ヒ肉 (後期のみ) 白菜 玉ねぎ オレンジ	パン粥 すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン シラス干し もやし 人参 無塩バター(後期のみ)		
15	木	お弁当会					おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 玉ねぎ キャベツ	

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4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 金	つぶしかゆ 冬瓜ペースト	全がゆ 魚のみじあんかけ すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 魚のみじあんかけ すまし汁 バナナ	米 白身魚 人参 玉ねぎ わかめ もやし みつば バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁 蒸しパン1/2	米 小松菜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー (以下後期のみ) ケーキミックス 牛乳
17 土	つぶしかゆ さつま芋ペースト	柔らかうどん煮 さつま芋ミルクマッシュ バナナ	柔らかうどん煮 さつま芋スティック バナナ	うどん キャベツ 人参 絹ごし豆腐 さつま芋 無塩バター バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 玉ねぎ 沖縄豆腐
19 月	敬老の日(休園)						
20 火	つぶしかゆ 白菜トロトロ煮	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 豚肉の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏ヒレ肉 豚肉(後期のみ) 白菜 人参 わかめ 小松菜 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 白菜 南瓜 小松菜 おつゆ 麩
21 水	つぶしかゆ 南瓜ペースト	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 鶏ヒレ肉 豚ヒレ肉(後期のみ) 南瓜 玉ねぎ 人参 レタス バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 南瓜 玉ねぎ レタス トマト
22 木	つぶしかゆ キャベツペースト	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 そうめんトロトロスープ 梨	全がゆ→軟飯 鶏肉の柔らか煮 そうめんトロトロスープ 梨	米 沖縄豆腐 ブロッコリー キャベツ そうめん 小松菜 梨 鶏ヒレ肉(後期のみ)	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 きな粉 さつま芋 玉ねぎ 無塩バター(後期のみ)
23 金	秋分の日(休園)						
24 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 沖縄豆腐 人参 玉ねぎ 小松菜 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 玉ねぎ ブロッコリー おつゆ 麩
26 月	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 魚のみじあんかけ すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のみじあんかけ すまし汁 オレンジ	米 白身魚 人参 大根 沖縄豆腐 小松菜 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 玉ねぎ ブロッコリー
27 火	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 バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	米 沖縄豆腐 小松菜 玉ねぎ なす バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 玉ねぎ 小松菜
28 水	つぶしかゆ 南瓜ペースト	全がゆ ツナ入りそぼろ煮 そうめんトロトロスープ りんご	全がゆ→軟飯 ツナ入りそぼろ煮 そうめんトロトロスープ りんご	米 ツナ水煮 もやし 人参 そうめん 小松菜 りんご	おじや モズク入りすまし汁	おじや モズク入りすまし汁	米 人参 南瓜 もずく キャベツ
29 木	つぶしかゆ 人参・魚ペースト	全がゆ 魚のみどりあんかけ すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 魚のみどりあんかけ すまし汁 バナナ	米 白身魚 ほうれん草 玉ねぎ 大根 バナナ	おじや さつま芋ミルクマッシュ	おじや 焼き野菜	米 ほうれん草 玉ねぎ さつま芋 無塩バター(後期のみ)
30 金	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 鶏肉のトマト煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏ヒレ肉 鶏ヒレ肉(後期のみ) トマト 玉ねぎ 大豆水煮 冬瓜 あおさ おつゆ麩 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 水菜 玉ねぎ 南瓜

