

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5年度

【NO1】

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)		
1	火	つぶしかゆ 人参ペースト	おかゆ ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 スイカ	おかゆ 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 沖縄豆腐 玉ねぎ あおさ 人参 スイカ	パン粥(きな粉) すまし汁	スティクトースト すまし汁	食パン(中期のみ きな粉) 人参 小松菜	
2	水	つぶしかゆ 青菜ペースト	おかゆ かぼちゃのトロトロ煮 すまし汁 バナナ	おかゆ かぼちゃのトロトロ煮 すまし汁 バナナ	米 南瓜 人参 沖縄豆腐 チンゲン菜 玉ねぎ しらす干し(後期) バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 プロソリ 人参 レタス	
4	月	つぶしかゆ 青菜ペースト	おかゆ 魚と野菜のそぼろ煮 ゆし豆腐(離乳) オレンジ	おかゆ 魚のみどりあんかけ ゆし豆腐(離乳) オレンジ	米 白身魚 小松菜 玉ねぎ ねぎ ゆし豆腐 人参 オレンジ	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 人参 ほうれん草 そうめん ナス あおさ	
5	火	つぶしかゆ トマトペースト	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 コーンスープ バナナ	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 コーンスープ バナナ	米 鶏肉 ホールトマト 玉ねぎ プロソリ コーン ジャガ芋 トマト 人参 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁 蒸しパン1/2	米 人参 トマト 小松菜 玉ねぎ おつち (以下後期のみ ケーキ ミルク 豆腐 チーズ 油)	
6	水	つぶしかゆ トマトペースト	おかゆ トロトロ煮 すまし汁 りんご	おかゆ トロトロ煮 すまし汁 りんご	米 絹ごし豆腐 トマト チンゲン菜 南瓜 りんご	おじや おやき	おじや おやき	米 トマト 玉ねぎ 南瓜 きな粉 無塩バター	
7	木	つぶしかゆ キャベツペースト	おかゆ 魚のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	おかゆ 魚のみみじあんかけ すまし汁 オレンジ	米 白身魚 玉ねぎ 人参 もずく ほうれん草 沖縄豆腐 キャベツ オレンジ	パン粥 すまし汁	スティクトースト すまし汁	食パン キャベツ ほうれん草 (後期のみ 無塩バター)	
8	金	つぶしかゆ 冬瓜ペースト	おかゆ 鶏のそぼろ煮 すまし汁 りんご	おかゆ 鶏のそぼろ煮 すまし汁 りんご	米 鶏肉 なす 人参 冬瓜 小松菜 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 プロソリ さつまいろ 人参	
9	土	つぶしかゆ キャベツペースト	おかゆ キャベツのミルク煮 すまし汁 バナナ	おかゆ キャベツのミルク煮 すまし汁 バナナ	米 ツナ水煮 キャベツ チンゲン菜 ほうれん草 玉ねぎ バナナ	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 南瓜 玉ねぎ そうめん ほうれん草	
11	月	つぶしかゆ 白菜ペースト	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 うどんスープ オレンジ	おかゆ ミニミートボール うどんスープ オレンジ	米 鶏肉 人参 白菜 人参 うどん 玉ねぎ インゲン オレンジ (後期のみ 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 ヒジキ 人参 沖縄豆腐 チンゲン菜	
12	火	つぶしかゆ 白菜ペースト	おかゆ 魚の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	おかゆ 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 イカ 沖縄豆腐 ほうれん草 オレンジ	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 しらす干し 人参 プロソリ そうめん ほうれん草	
13	水	つぶしかゆ ブロッコリーペースト	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 クリームスープ オレンジ	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 クリームスープ オレンジ	米 鶏肉 ビーマン 玉ねぎ しらす干し ほうれん草 ブロッコリー 人参 無塩バター オレンジ	パン粥 すまし汁	スティクトースト すまし汁	食パン (後期のみ 無塩バター) 南瓜 玉ねぎ (中期のみ きな粉)	
14	木	お弁当会					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 人参 キャベツ しらす干し そうめん プロソリ
15	金	つぶしかゆ 冬瓜ペースト	おかゆ 魚のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	おかゆ 魚のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 ツナ水煮 玉ねぎ 人参 ワカメ もやし バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁 蒸しパン1/2	こめ 小松菜 玉ねぎ 人参 プロソリ (以下後期のみ) ケーキ ミルク 牛乳	

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5年度

【 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 土	つぶしかゆ さつま芋ペースト	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 沖縄豆腐 もやし 人参 小松菜 玉ねぎ さつま芋 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 しらす干し 南瓜 小松菜
18 月	敬老の日(休園)						
19 火	つぶしかゆ 白菜トトロ煮	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 レンジ	おかゆ 豚肉の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏ヒ肉 白菜 人参 ワカメ 小松菜 オレンジ (後期のみ 豚肉)	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 しらす干し 南瓜 小松菜 おつ ゆ麩
20 水	つぶしかゆ 南瓜ペースト	おかゆ そぼろ煮 南瓜のミルクスープ バナナ	おかゆ そぼろ煮 南瓜のミルクスープ バナナ	米 鶏ヒ肉 フロ リ 玉ねぎ 人参 南 瓜 (後期のみ豚 ひき肉) バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 小松菜 玉ねぎ なす しらす干し
21 木	つぶしかゆ 大根ペースト	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 梨	おかゆ 豆腐の炒め煮 すまし汁 梨	米 沖縄豆腐 もやし ピーマン 大根 小松 菜 梨	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 あおさ 大根 しらす干し そうめん フロ
22 金	つぶしかゆ 南瓜ペースト	おかゆ 魚のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	おかゆ 魚のみどりあんかけ すまし汁 バナナ	米 白身魚 小松菜 玉ねぎ 南瓜 小松 菜 人参 バナナ	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(後期 無塩バター) フロ リ 玉ねぎ しらす干 し
23 土	秋分の日(休園)						
25 月	つぶしかゆ 人参ペースト	おかゆ 魚のそぼろ煮 そうめんトトロスープ オレンジ	おかゆ 魚のみどりあんかけ そうめんトトロスープ オレンジ	米 白身魚 人参玉 ねぎ そうめん 小松 菜 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 キハツツ フロ むずく
26 火	つぶしかゆ にんじんペースト	おかゆ ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	おかゆ ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 ツナ水煮 南瓜 玉ねぎ ほうれん草 しらす干し バナナ	納豆がゆ すまし汁 さつま芋ミルクマッシュ	納豆がゆ すまし汁 焼き野菜	米 小松菜 納豆 フロ 玉ねぎ さ つま芋 (後期のみ 無塩バター)
27 水	つぶしかゆ 白菜ペースト	おかゆ 豆腐のあんかけ すまし汁 りんご	おかゆ 豆腐のあんかけ すまし汁 りんご	米 沖縄豆腐 トマ ト 玉ねぎ 白菜 小 松菜 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 南瓜 レ タス マカロニ
28 木	つぶしかゆ 大根ペースト	おかゆ 魚のみどりあんかけ すまし汁 バナナ	おかゆ 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 ほう れん草 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 キハツツ 人参 沖縄豆腐 ほうれん 草
29 金	つぶしかゆ 冬瓜ペースト	おかゆ 鶏肉のパプリカ煮 すまし汁 オレンジ	おかゆ 鶏肉のパプリカ煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏ヒ肉 パプリカ玉 ねぎ 冬瓜 あおさ レンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 もやし ヒジキ さ つま芋 玉ねぎ
30 土	つぶしかゆ 青菜のペースト	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	おかゆ 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 なす 小松菜 南瓜 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 玉ねぎ フロ おつゆ麩

