

令和3年



9月離乳食予定献立表



		1回食 離乳食初期 5~6ヶ月頃 (滑らかにすりつぶした状態)	1回食 離乳食中期 7~8ヶ月頃 (舌でつぶせる固さ)	1回食 離乳食後期 9~11ヶ月頃 (歯ぐきでつぶせる固さ)	材料	2回食 7ヶ月以降	
1	水	10倍粥 南瓜のペースト キャベツのペースト スープ	7倍粥 ささみと南瓜のつぶし煮 野菜スープ	全粥→軟飯 ささみの南瓜煮 野菜スープ 果物	米 ささみ キャベツ しらす 人参 玉ねぎ 南瓜	しらす粥 野菜のとうろ煮	
2	木	10倍粥 トマトのペースト オクラのペースト スープ	7倍粥 ささみの野菜煮 トマト煮 スープ	全粥→軟飯 ミヌガル キャベツサラダ トマト ソーメン汁 果物	米 ささみ キャベツ 人参 オクラ トマト 豚肉 さつま芋 育児乳 しらす	人参粥 しらすのトマト煮 さつま芋ミルク煮	
3	金	10倍粥 白身魚のペースト 人参のペースト スープ	7倍粥 白身魚のほぐし煮 人参煮 白菜スープ	全粥→軟飯 白身魚ムニエル 茄子みそ炒め 白菜スープ 果物	米 ささみ 白身魚 豚肉 茄子 ピーマン 人参 白菜 玉ねぎ	コーンクリーム粥 白菜とささみのとうろ煮	
4	土	10倍粥 人参のペースト 冬瓜のペースト スープ	人参入り7倍粥 ささみと野菜のとうろ煮	人参入り全粥→軟飯 ささみと野菜のとうろ煮 果物	米 ささみ 豆腐 人参 チーズ 冬瓜 オクラ	チーズ入り粥 豆腐入り冬瓜煮	
6	月	10倍粥 南瓜のペースト さつま芋のペースト スープ	7倍粥 秋野菜シチュウ ヨーグルト	全粥→軟飯 秋野菜シチュウ フルーツヨーグルト 果物	米 ささみ 人参 玉ねぎ 茄子 南瓜 さつま芋 ヨーグルト 育児乳	粥 しらすの野菜煮 南瓜スープ	
7	火	10倍粥 白身魚のペースト ブロッコリーのペースト スープ	さつま芋入り7倍粥 白身魚の野菜煮 スープ	さつま芋入り全粥→軟飯 サンマのかば焼き風 おかか和え スープ 果物	米 ささみ 白身魚 サンマ さつま芋 人参 コーン わかめ ブロッコリー	粥 ささみの野菜煮 さつま芋ミルクスープ	
8	水	10倍粥 人参のペースト トマトのペースト スープ	7倍粥 ささみとポテトのトマト煮 おろしきゅうり煮 白菜スープ	全粥→軟飯 鶏肉のトマト煮 サラダ 白菜スープ 果物	米 ツナ ささみ ポテト トマト 玉ねぎ 育児乳 人参 きゅうり 白菜	ツナとトマトのお粥 ポテトミルク煮	
9	木	10倍粥 さつま芋のペースト オクラのペースト スープ	7倍粥 ささみの根菜煮 さつま芋ミルク煮 オクラスープ	全粥→軟飯 沖縄煮物 さつま芋レモン煮 すまし汁 果物	米 ささみ しらす 大根 人参 昆布 豚肉 さつま芋 オクラ	芋入り7倍粥 しらすの野菜煮	
10	金	10倍粥 人参のペースト じゃが芋のペースト スープ	7倍粥 鮭のほぐし煮 根菜煮 きゅうりおろし煮	混ぜご飯 鮭の塩麹焼き 根菜煮 みそ汁 果物	米 ささみ 鮭 きゅうり 人参 じゃがも 切干大根	粥 ささみとじゃが芋のつぶし煮 スープ	
11	土	10倍粥 人参のペースト しらすのペースト スープ	7倍粥 ささみの野菜煮 スープ	白菜あんかけ丼 みそ汁 果物	米 ささみ 白菜 人参 玉ねぎ 豆腐 もずく 青梗菜 育児乳 豚肉	豆腐入りお粥 ミルク入り野菜スープ	
13	月	10倍粥 人参のペースト オクラのペースト スープ	7倍粥 ささみの冬瓜煮 人参煮 野菜スープ	全粥→軟飯 豚肉とパインの炒め 冬瓜サラダ みそ汁 果物	米 ささみ しらす 人参 冬瓜 オクラ 豚肉 玉ねぎ コーン パイン缶	野菜としらすのお粥 スープ	
14	火	10倍粥 トマトのペースト 人参のペースト スープ	7倍粥 ささみのトマト煮 野菜の煮浸し 冬瓜スープ	全粥→軟飯 豆腐のオランダ煮 豚肉と野菜のマリネ みそ汁 果物	米 凍り豆腐 ツナ缶 ささみ 豚肉 人参 キャベツ トマト 冬瓜 わかめ	粥 冬瓜のツナ煮 キャベツスープ	
15	水	10倍粥 南瓜のペースト キャベツのペースト スープ	7倍粥 ささみと南瓜のつぶし煮 野菜スープ	全粥→軟飯 ささみの南瓜煮 野菜スープ 果物	米 ささみ キャベツ しらす 人参 玉ねぎ 南瓜	しらす粥 野菜のとうろ煮	
16	木	10倍粥 トマトのペースト オクラのペースト スープ	7倍粥 ささみの野菜煮 トマト煮 スープ	全粥→軟飯 ミヌガル キャベツサラダ トマト ソーメン汁 果物	米 ささみ キャベツ 人参 オクラ トマト 豚肉 さつま芋 育児乳 しらす	人参粥 しらすのトマト煮 さつま芋ミルク煮	
17	金	10倍粥 白身魚のペースト 人参のペースト スープ	7倍粥 白身魚のほぐし煮 人参煮 白菜スープ	全粥→軟飯 白身魚ムニエル 茄子みそ炒め 白菜スープ 果物	米 ささみ 白身魚 豚肉 茄子 ピーマン 人参 白菜 玉ねぎ	コーンクリーム粥 白菜とささみのとうろ煮	
18	土	10倍粥 人参のペースト 冬瓜のペースト スープ	人参入り7倍粥 ささみと野菜のとうろ煮	人参入り全粥→軟飯 ささみと野菜のとうろ煮 果物	米 ささみ 豆腐 人参 チーズ 冬瓜 オクラ	チーズ入り粥 豆腐入り冬瓜煮	
20	月	敬老の日					
21	火	10倍粥 白身魚のペースト ブロッコリーのペースト スープ	さつま芋入り7倍粥 白身魚の野菜煮 スープ	さつま芋入り全粥→軟飯 サンマのかば焼き風 おかか和え わかめスープ 果物	米 ささみ 白身魚 サンマ さつま芋 人参 コーン わかめ ブロッコリー	粥 ささみの野菜煮 さつま芋ミルクスープ	
22	水	10倍粥 人参のペースト トマトのペースト スープ	7倍粥 ささみとポテトのトマト煮 おろしきゅうり煮 白菜スープ	全粥→軟飯 鶏肉のトマト煮 サラダ 白菜スープ 果物	米 ツナ ささみ ポテト トマト 玉ねぎ 育児乳 人参 きゅうり 白菜	ツナとトマトのお粥 ポテトミルク煮	
23	木	秋分の日					
24	金	10倍粥 人参のペースト じゃが芋のペースト スープ	7倍粥 鮭のほぐし煮 根菜煮 きゅうりおろし煮	混ぜご飯 鮭の塩麹焼き 根菜煮 みそ汁 果物	米 ささみ 鮭 きゅうり 人参 じゃがも 切干大根	粥 ささみとじゃが芋のつぶし煮 スープ	
25	土	10倍粥 人参のペースト しらすのペースト スープ	7倍粥 ささみの野菜煮 スープ	白菜あんかけ丼 みそ汁 果物	米 ささみ 白菜 人参 玉ねぎ 豆腐 もずく 青梗菜 育児乳 豚肉	豆腐入りお粥 ミルク入り野菜スープ	
27	月	10倍粥 人参のペースト オクラのペースト スープ	7倍粥 ささみの冬瓜煮 人参煮 野菜スープ	全粥→軟飯 豚肉とパインの炒め 冬瓜サラダ みそ汁 果物	米 ささみ しらす 人参 冬瓜 オクラ 豚肉 玉ねぎ コーン ワカメ	野菜としらすのお粥 スープ	
28	火	10倍粥 トマトのペースト 人参のペースト スープ	7倍粥 ささみのトマト煮 野菜の煮浸し 冬瓜スープ	全粥→軟飯 豆腐のオランダ煮 豚肉と野菜のマリネ みそ汁 果物	米 凍り豆腐 ツナ缶 ささみ 豚肉 人参 キャベツ トマト 冬瓜 わかめ	粥 冬瓜のツナ煮 キャベツスープ	
29	水	10倍粥 玉ねぎのペースト 人参のペースト スープ	7倍粥 ささみと野菜のトマト煮 おろしきゅうり煮 スープ	全粥→軟飯 ささみと野菜のトマト煮 ひじきサラダ サラダ菜スープ 果物	米 ささみ ツナ 玉ねぎ 人参 トマト缶 ひじき きゅうり サラダ菜	ツナと野菜のお粥 人参煮	
30	木	10倍粥 さつま芋のペースト オクラのペースト スープ	7倍粥 ささみの根菜煮 さつま芋ミルク煮 オクラスープ	全粥→軟飯 沖縄煮物 さつま芋レモン煮 すまし汁 果物	米 ささみ しらす 大根 人参 昆布 豚肉 さつま芋 オクラ	芋入り7倍粥 しらすの野菜煮	

- * 材料その他の都合で献立を変更することがあります。
- * 後期の離乳食は発達に応じて全粥から軟飯に移行します。
- * 個々の発達に応じて、食材、調理法、形態を変えていきます。

献立作成者
栄養士 上原りつ子