

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1日	水	強化あわごはん 納豆みそ 煮付け カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 厚揚げ ツナ缶 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ そうめん	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ キャベツ 果物	保育乳 ソーメンチャンプルー	
2日	木	玄米ごはん 鮭のチーズ焼き キャベツのゆかり和え ひじきの煮物 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	さけ チーズ ちくわ 油揚げ しらす 卵 牛乳	米 玄米 油 砂糖 小麦粉	キャベツ ひじき 人参 なら こんにやく 冬瓜 こまつな 苦瓜 玉葱 パパイア 果物	保育乳 ゴーヤーかきあげ	
3日	金	夏野菜のカレー おくら和え チンゲン菜スープ 果物	豚肉 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 ふ パン バター 砂糖 ごま	人参 玉葱 かぼちゃ なす オクラ 胡瓜 チンゲン菜 果物	保育乳 ゴマクリームサンド	
4日	土	ひじきチャーハン からしな和え キャベツスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 ツナ缶 ベーコン 牛乳	米 押麦 さつま芋	ひじき 人参 玉葱 ビーマン からしな キャベツ えのき 果物	保育乳 ふかし芋	
6日	月	雑穀ごはん 豚肉のしょうが焼 ゴーヤーと麩の炒め煮 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	豚肉 ツナ缶 卵 豆腐 牛乳	米 雑穀 砂糖 車ぶ 油 ごま さつま芋	にんにく 人参 玉葱 苦瓜 こまつな 長ねぎ 果物	保育乳 大学芋	
7日	火	強化玄米ごはん 魚天ぷら 筑前煮 そうめん汁 果物	キング 卵 鶏肉 牛乳 チーズ	米 玄米 小麦粉 油 じゃが芋 そうめん 砂糖	青のり 人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ いんげん ねぎ 果物	杏仁豆腐 せんべい	
8日	水	野菜肉そば リョネーズポテト もずくの酢の物 果物	豚肉 ベーコン 油揚げ 牛乳	沖縄そば 油 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 米	人参 キャベツ きくらげ もずく 胡瓜 ひじき 果物	保育乳 いなりずし	
9日	木	きのごはん さばの塩焼き 三色和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	鶏肉 さば 豆腐 牛乳	米 マヨネーズ ごま パン バター 砂糖	乾しいたけ しめじ えのき 人参 しょうが ほうれん草 もやし わかめ ねぎ 果物	保育乳 シュガートースト	
10日	金	麦ごはん 豚レバーと鶏肉の香味揚 げ 中華風野菜炒め 春雨スープ 果物	豚レバー 鶏肉 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 春雨 小麦粉 砂糖 バター	しょうが にんにく 人参 玉葱 もやし キャベツ ビーマン チンゲン菜 えのき 果物	保育乳 パインケーキ	
11日	土	強化あわごはん マーボーなす さつま芋のバター煮 白菜スープ 果物	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 牛乳	米 あわ 油 さつま芋 バター 砂糖	なす 人参 ビーマン 長ねぎ にんにく しょうが 白菜 果物	保育乳 タンナファクルー	
13日	月	三色丼 バンサンスー へちまと豆腐のみそ汁 果物	鶏ひき肉 卵 ハム 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 春雨 ごま 小麦粉 油	人参 いんげん もやし 胡瓜 へちま 果物	保育乳 ココア蒸しパン	
14日	火	お弁当会 (お弁当たのしみだね!)					アイスクリーム クラッカー
15日	水	ハヤシライス コールスローサラダ ワカメスープ 果物	牛肉	米 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 マヨネーズ ふ	人参 玉葱 セロリー いんげん マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 コーン缶 わかめ 果物	保育乳 揚げパン	
16日	木	強化あわごはん きびなごのマリネ パパイアイリチー ゆし豆腐 果物	きびなご ツナ缶 ゆし豆腐 おから 卵 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 バター ごま	胡瓜 玉葱 トマト パパイア 人参 ひじき ねぎ 果物	保育乳 おからクッキー	
17日	金	和風スパゲティー チーズ ゴボウサラダ トマトと卵のスープ 果物	豚肉 チーズ ツナ缶 卵 しらす 豆乳	スパゲッティ 油 マヨネーズ 米 砂糖	にんにく 玉葱 人参 ビーマン しめじ ごぼう 胡瓜 トマト ねぎ 青のり 果物	豆乳 じゃこおにぎり	
18日	土	お弁当会 (お弁当たのしみだね!)					
20日	月	敬老の日 (休園)					
21日	火	芋ごはん 鮭の甘酢焼き 糸こんにやくの野菜炒め 冬瓜のみそ汁 果物	さけ 豚肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 さつま芋 バター 砂糖 片栗粉 油 ホットケーキミックス ごま	キャベツ 人参 玉葱 なら 冬瓜 わかめ ねぎ 果物	保育乳 豆腐ドーナツ	
22日	水	ドライカレー 粉ふき芋 ホウレン草コーンと和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 豆腐 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 パン 砂糖 バター	人参 玉葱 ビーマン にんにく マッシュルーム缶 パセリ えのき ほうれん草 コーン缶 あおさ果物	保育乳 フレンチトースト	
23日	木	秋分の日 (休園)					
24日	金	強化玄米ごはん きびなごのカレー揚 げ 昆布即席漬け 冬瓜そばろ煮 チンゲン菜のかき玉汁 果物	きびなご 鶏ひき肉 卵 きな粉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 芋くず 黒糖	昆布 赤ビーマン 冬瓜 人参 玉葱 乾しいたけ ねぎ チンゲン菜 果物	保育乳 くずもち	
25日	土	焼うどん チーズ 胡瓜とワカメの和え物 ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ しらす ゆし豆腐 牛乳	うどん 油 砂糖 米	人参 玉葱 キャベツ 乾しいたけ ビーマン 胡瓜 わかめ ねぎ のり 果物	保育乳 梅おにぎり	
27日	月	黒米ごはん チキン照焼 ゆでブロッコリー ジャーマンポテト 大根のみそ汁 果物	鶏肉 ベーコン 油揚げ 煮干し 牛乳	米 黒米 砂糖 油 じゃが芋 ふ バター ごま	しょうが ブロッコリー 玉葱 大根 人参 ほうれん草 果物	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
28日	火	(お誕生会)ふりかけごはん ピレシタ ゆでブロッコリー マカロニサラダ 野菜スーパージュワルト	豚ヒレ 卵 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ	ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン缶 セロリー 玉葱 キャベツ 果物	保育乳 誕生ケーキ	
29日	水	ロールパン かみかみハンバーグ スライストマト ブロッコリーサラダ パンパキンスープ 果物	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 ベーコン 牛乳 生クリーム さけ	パン パン粉 マヨネーズ バター 米	玉葱 ごぼう ねぎ ひじき トマト ブロッコリー マッシュルーム缶 コーン缶 かぼちゃ セロリ 果物	保育乳 鮭おにぎり	
30日	木	強化あわごはん さばのみそ煮 おくら納豆 けんちん汁 果物	さば 納豆 豚肉 ヨーグルト	米 あわ 砂糖 油 コーンフレーク	しょうが オクラ のり 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 果物	フルーツヨーグルト クラッカー	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

回食	1回食(午前)			軽食(午後)	
月齢	初期(5・6ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
1	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン人参大根つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン人参大根煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	煮込みそうめん すまし汁	煮込みそうめん すまし汁
水	(主な材料)米 鶏肉 人参 大根 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料)そうめん キャベツ	
2	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参キャベツつぶし煮 冬瓜みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 小松菜トマトつぶし煮 キャベツスープ	全がゆ 小松菜トマト煮 キャベツスープ
木	(主な材料)米 白身魚 人参 キャベツ 冬瓜 小松菜			(主な材料)米 小松菜 トマト キャベツ	
3	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキンかぼちゃつぶし煮 人参おくらつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキンかぼちゃ煮 人参おくら煮 チンゲン菜スープ 果物	パンがゆ 胡瓜おろし煮 プレーンヨーグルト	パン 胡瓜きざみ煮 プレーンヨーグルト
金	(主な材料)米 鶏肉 かぼちゃ 人参 おくら チンゲン菜			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
4	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 豆腐ほうれん草つぶし煮 キャベツスープ 果物	人参おじや 豆腐ほうれん草煮 キャベツスープ 果物	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料)米 豆腐 人参 ほうれん草 キャベツ			(主な材料)米 さつまい芋	
6	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ チキンきざみ煮 野菜煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ 人参さつまい芋つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参さつまい芋煮 玉葱スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 小松菜			(主な材料)米 さつまい芋 人参 玉葱	
7	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ポテトつぶし煮 そうめん汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参ポテト煮 そうめん汁 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 冬瓜煮 ほうれん草スープ
火	(主な材料)米 じゃが芋 そうめん 白身魚 人参			(主な材料)米 冬瓜 ほうれん草	
8	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参キャベツつぶし煮 そば汁 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 人参キャベツ煮 そば汁 果物	人参おじや マッシュポテト キャベツスープ	人参おじや マッシュポテト キャベツスープ
水	(主な材料)米 沖繩そば 鶏肉 胡瓜 人参 キャベツ			(主な材料)米 じゃが芋 人参 キャベツ	
9	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 ほうれん草つぶし煮 豆腐みそ汁 果物	人参おじや 白身魚煮 ほうれん草きざみ煮 豆腐みそ汁 果物	パンがゆ トマトつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 ほうれん草			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
10	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 チンゲン菜スープ 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
金	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ チンゲン菜			(主な材料)うどん 人参 玉葱 キャベツ	
11	10倍がゆ さつまい芋ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐なすつぶし煮 さつまい芋つぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 豆腐なす煮 さつまい芋煮 白菜スープ 果物	白菜おじや	白菜おじや
土	(主な材料)米 さつまい芋 豆腐 なす 人参 白菜			(主な材料)米 白菜	
13	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐人参そぼろつぶし煮 胡瓜おろし煮 へちまみそ汁 果物	軟飯 豆腐人参そぼろ煮 胡瓜きざみ煮 へちまみそ汁 果物	全がゆ 大根つぶし煮 人参スープ	軟飯 大根煮 人参スープ
月	(主な材料)米 豆腐 鶏ひき肉 人参 胡瓜 へちま			(主な材料)米 大根 人参	
14	お弁当会			パンがゆ ブロッコリーつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン ブロッコリー煮 プレーンヨーグルト
火				(主な材料)パン ヨーグルト ブロッコリー	
15	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 キャベツつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 キャベツ煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
水	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料)うどん 人参 玉葱 キャベツ	

※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、個人差を考慮しながら進めます。
 ※離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

9月

離乳食献立表②

回食	1回食(午前)			軽食(午後)	
	初期 (5・6ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)
月齢	初期 (5・6ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
16	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚トマトつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 白身魚トマト煮 人参ブロッコリー煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 かぼちゃ煮 玉葱スープ
木	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 トマト 人参 ブロッコリー			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
17	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込み野菜スパゲティ チキンつぶし煮 胡瓜おろし煮 トマトスープ 果物	煮込み野菜スパゲティ チキンぎざみ煮 胡瓜ぎざみ煮 トマトスープ 果物	しらすおじや 冬瓜つぶし煮 人参スープ	しらすおじや 冬瓜煮 人参スープ
金	(主な材料)スパゲティ 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 トマト			(主な材料)米 しらす 冬瓜 人参	
18	お弁当会 (お弁当たのしみだね。)				
土					
20	敬老の日(休園)				
月					
21	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	半おじや 白身魚煮 野菜つぶし煮 冬瓜みそ汁 果物	半おじや 白身魚煮 野菜煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 豆腐つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 豆腐煮 キャベツスープ
火	(主な材料)米 さつま芋 白身魚 人参 玉葱 キャベツ 冬瓜			(主な材料)米 豆腐 キャベツ	
22	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 ほうれん草ポテトつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 ほうれん草ポテト煮 豆腐スープ 果物	パンがゆ トマトつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
水	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ほうれん草			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
23	秋分の日(休園)				
木					
24	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 冬瓜そぼろつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 冬瓜そぼろ煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ 人参白菜つぶし煮 冬瓜スープ	軟飯 人参白菜煮 冬瓜スープ
金	(主な材料)米 白身魚 鶏ひき肉 冬瓜 人参 玉葱 チンゲン菜			(主な材料)米 人参 白菜 冬瓜	
25	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん しらす胡瓜おろし煮 ゆし豆腐 果物	煮込み野菜うどん しらす胡瓜ぎざみ煮 ゆし豆腐 果物	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料)うどん ゆし豆腐 しらす 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜			(主な材料)米 キャベツ	
27	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 ブロッコリーポテトつぶし煮 大根みそ汁 果物	軟飯 チキンぎざみ煮 ブロッコリーポテト煮 大根みそ汁 果物	全がゆ 大根ほうれん草つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 大根ほうれん草煮 玉葱スープ
月	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 ブロッコリー 大根 人参 ほうれん草			(主な材料)米 大根 ほうれん草 玉葱	
28	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 野菜スープ 果物	軟飯 チキンぎざみ煮 人参ブロッコリー煮 野菜スープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 かぼちゃ煮 ほうれん草スープ
火	(主な材料)米 鶏肉 人参 ブロッコリー 玉葱 キャベツ			(主な材料)米 かぼちゃ ほうれん草	
29	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	パンがゆ 煮込みハンバーグ トマトブロッコリーつぶし煮 パンブキンスープ 果物	パン 煮込みハンバーグ トマトブロッコリー煮 パンブキンスープ 果物	全がゆ 大根つぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 大根煮 ほうれん草スープ
水	(主な材料)パン 鶏ひき肉 玉葱 トマト ブロッコリー かぼちゃ			(主な材料)米 大根 ほうれん草	
30	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 おくらつぶし煮 根菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 おくらぎざみ煮 根菜スープ 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 おくら 人参 玉葱 大根			(主な材料)うどん 人参 玉葱 おくら	

※ 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、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。