

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	金	冷やし中華 厚揚げの煮付け ゴーヤー・梅肉和え 果物 梨	ハム 卵 生揚げ 鶏肉 牛乳	中華めん 油 砂糖 じゃが芋 米	きゅうり わかめ 苦瓜 乾しいたけ 人参 ねぎ なし	保育乳 じゅうしいおにぎり	
2日	土	ガーリックチャーハン 豆腐サラダ 大根のみそ汁 果物 バナナ	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	米 押麦 油 マヨネーズ 強力粉 黒糖	にんにく 人参 玉葱 ピーマン ほうれん草 コーン缶 大根 わかめ ねぎ バナナ	保育乳 ふかし芋	
4日	月	強化あわごはん マーボーへちま サラスパ キャベツスープ 果物 オレンジ	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 煮干し 牛乳	米 あわ 砂糖 片栗粉 油 マカロニ ごま マヨネーズ じゃが芋	へちま 人参 長ねぎ にんにく しょうが 胡瓜 コーン缶 キャベツ えのき 青のり オレンジ	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
5日	火	強化玄米ごはん 魚フライタルタル ソース 千切りイリチー 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物 梨	キング 卵 牛乳 豚肉 卵	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ バター 砂糖 ごま	胡瓜 ピーマン 切干大根 昆布 人参 こんにゃく 冬瓜 こまつな なし	保育乳 ごまクッキー	
6日	水	牛丼 切干大根サラダ なすのみそ汁 果物 みかん	牛肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま さつま芋 小麦粉	玉葱 人参 しめじ 白滝 切干大根 胡瓜 なす ねぎ みかん	保育乳 ツナコーンサンド	
7日	木	鶏ごぼうめし 鮭のみそ焼き 小松菜お浸し ゆし豆腐 ヨーグルト	鶏肉 さけ 卵 ゆし豆腐 おから 牛乳	米 油 砂糖 ごま 小麦粉 バター	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ こまつな 白菜 ねぎ りんご レーズン	保育乳 おからケーキ	
8日	金	沖縄そば キャベツごま酢和え さつま芋のバター煮 果物 梨	豚肉 かまぼこ 油揚げ 豆腐	沖縄そば 砂糖 油 ごま さつま芋 バター 米	ねぎ キャベツ こまつな 人参 ひじき なし	保育乳 いなり寿司	
9日	土	肉みそ丼 かぼちゃの煮物 チンゲン菜スープ 果物 バナナ	豚ひき肉 牛乳	米 油 砂糖 ふ パン	しょうが 玉葱 人参 しめじ ピーマン かぼちゃ チンゲン菜 バナナ	保育乳 ぶどうパン	
11日	月	強化あわごはん チキン照り焼き ゴーヤーと鮎の炒め煮 白菜みそ汁 果物 みかん	鶏肉 ツナ缶 卵 豆腐 生クリーム 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 車ふ さつま芋 砂糖 バター	人参 玉葱 苦瓜 白菜 ねぎ みかん	保育乳 スイートポテト	
12日	火	お弁当会 (お弁当のしみだね!)					保育乳 ミルクサブレ
13日	水	三色丼 パンサンスー へちま油揚げのみそ汁 果物 梨	豚ひき肉 卵 ハム 油揚げ 牛乳	米 押麦 砂糖 春雨 ごま パン バター 黒糖	人参 いんげん もやし 胡瓜 へちま なし	保育乳 ごまクリームサンド	
14日	木	雑穀ごはん 揚げ出し豆腐 人参シリシリ イナムドゥチ 果物 りんご	豆腐 卵 豚肉 かまぼこ 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 小麦粉 砂糖	大根 人参 玉葱 たら 乾しいたけ こんにゃく ねぎ りんご	保育乳 ほうれん草お好み焼 き	
15日	金	強化玄米ごはん 納豆みそ 煮付け カリカリ胡瓜 ワカメスープ ヨーグルト	納豆 三枚肉 生揚げ アイスマルク	米 玄米 砂糖 油 ふ	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ みかん	保育乳 パウンドケーキ	
16日	土	お弁当会 (お弁当のしみだね!)					保育乳 鮭おにぎり
18日	月	敬老の日 (休園)					
19日	火	夏野菜のカレー おくら和え ワカメスープ 果物 バナナ	豚肉 ツナ缶 チーズ 牛乳	米 押麦 油 じゃが芋 ふ パン マヨネーズ	人参 玉葱 かぼちゃ なす オクラ 胡瓜 わかめ コーン缶 バナナ	保育乳 アイスクリーム	
20日	水	強化玄米ごはん さばのカレー焼き おくら納豆 豚汁 果物 みかん	さば 納豆 豚肉 チーズ	米 玄米 片栗粉 油 そうめん	オクラ のり 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 胡瓜 バナナ	保育乳 チョコチップパン	
21日	木	もずく丼 野菜スープ 果物 ポテトサラダ	豚レバー ベーコン きな粉 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ パン バター	にんにく 人参 胡瓜 セロリ 玉葱 キャベツ りんご	保育乳 シーワソーサーゼ リー	
22日	金	強化玄米ごはん 魚天ぷら 筑前煮 大根のみそ汁 ヨーグルト	キング 鶏肉 油揚げ きな粉 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 じゃが芋砂糖 芋くず 黒糖	青のり 人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ こんにゃく いんげん大根 わかめ ねぎ なし	保育乳 スティックパン	
23日	土	秋分の日 (休園)					
25日	月	黒米ごはん 豚肉しょうが焼き パパイアイリチー キャベツのみそ汁 果物 みかん	豚肉 ツナ缶 豆腐 牛乳	米 黒米 砂糖 油 さつま芋	にんにく パパイア 人参 ひじき キャベツ ねぎ みかん	保育乳 芋てんぷら	
26日	火	(お誕生会)あわごはん 豆腐ハン バーグ ブロッコリー ゴボウサラダ 春雨スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ツナ缶 ヨーグルト 卵 牛乳	米 あわ 小麦粉 マヨネーズ 春雨 砂糖 ホットケーキMix バター	ひじき 玉葱 ブロッコリー ごぼう 人参 胡瓜 白菜 わかめ	保育乳 誕生ケーキ	
27日	水	ロールパン クリームシチュー にらたま 小松菜じゃこ和え 果物 りんご	鶏肉 牛乳 卵 豆腐 しらす ツナ缶 豆乳	パン じゃが芋 バター 油 米 砂糖	セロリ 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ にら こまつな もやし のり りんご	豆乳 みそおにぎり	
28日	木	強化玄米ごはん 鮭のオーロラソース 焼き 八宝菜 もずくスープ 果物 バナナ	さけ 豚肉 豆腐 牛乳	米 玄米 油 片栗粉 マヨネーズ バタ ごま コーンフレーク	パセリ 人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ もずく ねぎ バナナ	保育乳 ハムチーズサンド	
29日	金	(十五夜)芋ごはん 鶏肉のさっぱり 煮 三色きんぴらごぼう 冬瓜のみそ汁 ヨーグルト	鶏肉 卵 牛乳	米 さつま芋 油 砂糖 ごま 小麦粉 バター	しょうが にんにく ごぼう 人参 ピーマン 冬瓜 わかめ ねぎ なし	保育乳 プレーンドーナツ	
30日	土	強化あわごはん かぼちゃのそぼろ 煮 白菜おかか和え ゆし豆腐 果物 バナナ	鶏ひき肉 しらす ゆし豆腐 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉	かぼちゃ 玉葱 いんげん 白菜 ねぎ 青のり バナナ	保育乳 じゃこおにぎり	

☆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。
 (変更) ちゅうりょう、ぶどう、ゆりやなぎ、魚生のみそ焼き、鮭、さばのカレー、火さま



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	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)
1	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 豆腐つぶし煮 ポテトブロック一つぶし煮 人参スープ 果物	軟飯 豆腐煮 ポテトブロック一つ煮 人参スープ 果物	人参おじや 大根つぶし煮 ブロックのスープ	人参おじや 大根煮 ブロックのスープ
金	(主な材料)米 じゃが芋 豆腐 ブロッコリー 人参 なし			(主な材料)米 人参 大根 ブロッコリー	
2	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	人参おじや 豆腐ほうれん草つぶし煮 大根スープ 果物	人参おじや 豆腐ほうれん草煮 大根みそ汁 果物	大根おじや	大根おじや
土	(主な材料)米 豆腐 人参 ほうれん草 大根 バナナ			(主な材料)米 大根	
4	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐人参そぼろ煮 胡瓜おろし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 豆腐人参そぼろ煮 胡瓜きざみ煮 キャベツスープ 果物	全がゆ キャベツポテつぶし煮 人参スープ	軟飯 キャベツポテト煮 人参スープ
月	(主な材料)米 豆腐 鶏ひき肉 人参 胡瓜 キャベツ オレンジ			(主な材料)米 じゃが芋 キャベツ 人参	
5	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参小松菜つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参小松菜きざみ煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 かぼちゃ煮 小松菜スープ
火	(主な材料)米 白身魚 人参 小松菜 冬瓜 なし			(主な材料)米 かぼちゃ 小松菜	
6	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜かぼちゃつぶし煮 おくらつぶし煮 すまし汁 果物	全がゆ チキン野菜かぼちゃ煮 おくらきざみ煮 すまし汁 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
水	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ おくら バナナ			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
7	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜白菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜白菜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 冬瓜煮 小松菜スープ
木	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜 白菜 りんご			(主な材料)米 冬瓜 小松菜	
8	10倍がゆ さつまいペースト すまし汁	全がゆ チキンさつまいつぶし煮 野菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンさつまい煮 野菜きざみ煮 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
金	(主な材料)米 さつまい 鶏肉 キャベツ 小松菜 人参 なし			(主な材料)うどん 人参 キャベツ 小松菜	
9	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 かぼちゃ煮 チンゲン菜スープ 果物	青菜おじや	青菜おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ チンゲン菜 バナナ			(主な材料)米 チンゲン菜	
11	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 白菜スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 白菜みそ汁 果物	全がゆ さつまい白菜つぶし煮 人参スープ	軟飯 さつまい白菜煮 人参スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 白菜 みかん			(主な材料)米 さつまい 白菜 人参	
12	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚トマトつぶし煮 玉葱ポテつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 白身魚トマト煮 玉葱ポテト煮 キャベツスープ 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
火	(主な材料)米 じゃが芋 白身魚 トマト 玉葱 キャベツ バナナ			(主な材料)うどん キャベツ ほうれん草	
13	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参ブロック一つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 人参ブロック一つ煮 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
水	(主な材料)米 鶏肉 胡瓜 人参 ブロッコリー なし			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
14	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参大根つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参大根煮 豆腐みそ汁 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 鶏肉 豆腐 人参 大根 りんご			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
15	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	全がゆ 人参ブロック一つぶし煮 大根スープ	軟飯 人参ブロック一つ煮 大根スープ
金	(主な材料)米 鶏肉 人参 大根 胡瓜 チンゲン菜 みかん			(主な材料)米 人参 ブロッコリー 大根	
16	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜スパゲティ チキン胡瓜おろし煮 豆腐スープ 果物	煮込み野菜スパゲティ チキン胡瓜きざみ煮 豆腐スープ 果物	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料)スパゲティ 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 バナナ			(主な材料)米 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	9			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	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
目安	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)
18月	敬老の日(休園)				
19日	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 なすスープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜きざみ煮 なすみそ汁 果物	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参さつま芋煮 玉葱スープ
火	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 なす みかん			(主な材料)米 さつま芋 人参 玉葱	
20日	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 オクラつぶし煮 根菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 オクラきざみ煮 根菜みそ汁 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 白身魚 おくら 人参 玉葱 大根 パナナ			(主な材料)そうめん 人参 玉葱 おくら	
21日	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 人参ポテトつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参ポテト煮 キャベツスープ 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
木	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ りんご			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
22日	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐煮込みハンバーグ 人参ブロッコリーつぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 豆腐煮込みハンバーグ 人参ブロッコリー煮 白菜スープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 ブロッコリースープ	軟飯 かぼちゃ煮 ブロッコリースープ
金	(主な材料)米 豆腐 鶏ひき肉 人参 ブロッコリー 白菜 パナナ			(主な材料)米 かぼちゃ ブロッコリー	
23日	秋分の日(休園)				
24日	土				
25日	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参大根つぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参大根煮 キャベツみそ汁 果物	全がゆ キャベツさつま芋つぶし煮 人参スープ	軟飯 キャベツさつま芋煮 人参スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 大根 キャベツ みかん			(主な材料)米 さつま芋 キャベツ 人参	
26日	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ポテトつぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参ポテト煮 大根みそ汁 果物	全がゆ 人参大根つぶし煮 ブロッコリースープ	軟飯 人参大根煮 ブロッコリースープ
火	(主な材料)米 じゃが芋 白身魚 人参 大根 なし			(主な材料)米 人参 大根 ブロッコリー	
27日	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	パンがゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 小松菜じゃこつぶし煮 豆腐スープ 果物	パン チキン野菜ポテト煮 小松菜じゃこ煮 豆腐スープ 果物	全がゆ 人参ブロッコリーつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参ブロッコリー煮 玉葱スープ
水	(主な材料)パン じゃが芋 鶏肉 しらす 豆腐 人参 玉葱 小松菜 りんご			(主な材料)米 人参 ブロッコリー 玉葱	
28日	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 豆腐スープ 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 豆腐 人参 白菜 チンゲン菜 パナナ			(主な材料)うどん 人参 白菜 チンゲン菜	
29日	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	芋おじや チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 冬瓜スープ 果物	芋おじや チキンきざみ煮 人参ブロッコリー煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 人参スープ	軟飯 冬瓜煮 人参スープ
金	(主な材料)米 さつま芋 鶏肉 人参 ブロッコリー 冬瓜 なし			(主な材料)米 冬瓜 人参	
30日	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ かぼちゃそぼろつぶし煮 白菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 かぼちゃそぼろ煮 白菜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	しらすおじや	しらすおじや
土	(主な材料)米 鶏ひき肉 ゆし豆腐 かぼちゃ 玉葱 白菜 パナナ			(主な材料)米 しらす	

※ 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。