

9月 離乳食献立予定表

	前期	中期(7~9ヶ月)		後期(10ヶ月~1歳)	
日	材料	献立	材料	献立	材料
1		スープスパゲティ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ	スープスパゲティ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ
2					
3	人参 キャベツ 鶏ささみ	春雨スープ	豚肉 人参 しいたけ キャベツ 春雨	春雨スープ ひじき煮	豚肉 人参 しいたけ キャベツ 春雨 ひじき 油揚げ 水煮大豆
4	人参 大根 里芋	野菜のやわらか煮	鶏肉 人参 大根 里芋 さやいんげん	野菜のやわらか煮 すまし汁	鶏肉 人参 大根 里芋 さやいんげん わかめ 豆腐 えのき
5	豆腐 玉ねぎ 人参	豆腐のそぼろあん	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 人参	豆腐のそぼろあん わかめスープ	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ニラ わかめ
6	鮭 なす 玉ねぎ	鮭と野菜の卵とじ	鮭 なす 玉ねぎ 人参 卵	鮭の野菜あん かき玉汁	鮭 なす 玉ねぎ 人参 卵 わかめ ピーマン
7	人参 キャベツ ほうれん草	野菜のやわらか煮	鶏ささみ 人参 キャベツ ほうれん草	白身魚の塩焼き 具だくさんスープ	鶏ささみ 人参 キャベツ ほうれん草 鯛 もやし
8		パン粥	食パン	サンドパン	食パン たまご きゅうり
9					
10	豆腐 人参 大根	白和え	豆腐 豚肉 人参 大根 里芋	豚汁 白和え	豚肉 人参 こんにゃく 大根 里芋 豆腐
11	キャベツ トマト 鶏ささみ	ひき肉の卵とじ	豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 卵	オムレツ みそ汁	豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 卵 わかめ 油揚げ 豆腐
12	人参 大根 さやいんげん	白身魚の煮つけ	鯛 人参 大根 さやいんげん	魚の煮つけ みそ汁	鯛 人参 大根 さやいんげん じゃがいも 玉ねぎ
13	鯖 大根 きゅうり 人参	鯖入り卵スープ	鯖 えのき 麩 卵	鯖の塩焼き きゅうり スティック かき玉汁	鯖 きゅうり わかめ 卵 麩
14	人参 キャベツ ほうれん草	レバーと野菜のコンソメ煮	豚レバー 人参 キャベツ ほうれん草 もやし きゅうり	レバーと野菜のコンソメ煮 みそ汁	豚レバー 人参 キャベツ ほうれん草 もやし きゅうり わかめ 油揚げ
15		五目雑炊	米 鶏肉 人参 しいたけ 卵 ねぎ	親子丼	米 鶏肉 人参 しいたけ 卵 ねぎ
16					
17	敬老の日				
18	かぼちゃ 鶏ささみ 豆腐	かぼちゃのそぼろあん	かぼちゃ 鶏挽肉 さやいんげん	かぼちゃのそぼろあん すまし汁	かぼちゃ 鶏挽肉 さやいんげん 豆腐 しいたけ 人参 大根 ねぎ
19	なす 玉ねぎ 鶏ささみ	ミートマカロニ	豚ひき肉 玉ねぎ 人参 なす マカロニ	なすのミートグラタン スープ	豚ひき肉 玉ねぎ 人参 なす マカロニ チーズ キャベツ トマト
20	鮭 人参 さやいんげん	切干大根煮	鶏肉 切干大根 人参 さやいんげん	切干大根煮 すまし汁	鶏肉 切干大根 人参 さやいんげん わかめ 麩 豆腐
21	玉ねぎ 人参 じゃがいも	ポテトサラダ	鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ きゅうり	ハンバーグ ポテトサラダ スープ	ひき肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも きゅうり
22	秋分の日				
23					
24	玉ねぎ 人参 じゃがいも	やわらか野菜煮	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも ピーマン	ポトフ 野菜スティック	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも ピーマン きゅうり 大根
25	かぼちゃ さやいんげん なす	白身魚と野菜の煮物	鯛 かぼちゃ なす さやいんげん	白身魚の煮つけ 野菜の天ぷら みそ汁	鯛 かぼちゃ なす さやいんげん わかめ 豆腐
26	鶏ささみ 人参 ごぼう	鶏肉と根菜の和風煮	鶏肉 ごぼう 人参 白菜 豆腐	鶏の蒸し焼き 人参きんぴら すまし汁	鶏肉 人参 ごぼう 白菜 豆腐
27	玉ねぎ 人参 じゃがいも	肉じゃが	豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも グリーンピース	肉じゃが みそ汁	豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも グリーンピース 糸こんにゃく わかめ 油揚げ
28	人参 きゅうり 白身魚 トマト	スパゲティマトソース	スパゲティ 鯛 玉ねぎ トマト パセリ	きびなごの天ぷら スープスパゲティ	きびなご スパゲティ 玉ねぎ トマト パセリ
29		五目中華めん	豚肉 人参 ピーマン 玉ねぎ 中華めん	焼きそば	豚肉 人参 ピーマン 玉ねぎ 中華めん もやし
30					

- ・離乳食献立はあくまでも目安ですので、個人個人の進み具合によって調理形態や材料が変わります。
- ・アレルギーをお持ちのお子さまは、除去食または代替食になります。
- ・月～金までは、主食にお子さまに合わせたおかゆが付きます。
- ・メニューが変更になった場合は、離乳食ノートなどでお知らせします。