



9月の離乳食献立表 (後期~完了期)

実施日	献立名		後期(9~11ヶ月)		献立名	
	間食(午前)	昼食	食品名			間食(午後)
1	水	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 豚肉と野菜の味噌煮 すまし汁	米。豚肉 キャベツ みそ だし汁。 大根 人参 たまねぎ はくさい 醤油 だし汁。	調乳 ゼリー せんべい	軟飯→ごはん 豚肉と野菜の味噌煮 すまし汁
2	木	調乳 ウエハース	パンがゆ→コッペパン スパゲッティケチャップ煮 野菜スープ	コッペパン 育児用ミルク。スパゲッティ 豚ひき肉 人参 たまねぎ しめじ えのきだけ ピーマン トマトケチャップ だし汁。 キャベツ たまねぎ 人参 チンゲンサイ 醤油 だし汁。 /さつまいも 育児用ミルク ホットケーキミックス 油	調乳 ☆やわらかさつまいも ホットケーキ	コッペパン スパゲッティケチャップ煮 野菜スープ
3	金	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 白身魚の煮付け みそ汁	米。白身魚 ブロッコリー 砂糖 醤油 だし汁 代替)豚肉。 かぼちゃ たまねぎ しめじ だし汁 みそ。 /バナナ	調乳 バナナ せんべい	軟飯→ごはん 白身魚の煮付け みそ汁
4	土	調乳 せんべい	煮込みスパゲッティ りんご	スパゲッティ 豚ひき肉 人参 たまねぎ しめじ ピーマン トマトケチャップ だし汁。(豚ひき肉 人参 たまねぎ しめじ ピーマン トマトケチャップ 油【完了】)りんご /さつまいも	調乳 ふかしいも せんべい	イタリアンスパゲッティ りんご
6	月	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 豆腐と野菜の煮物 みそ汁	米。鶏肉 木綿豆腐 たまねぎ 人参 芽ひじき グリンピース 砂糖 醤油 だし汁。代替)じゃがいも。かぼちゃ たまねぎ はくさい わかめ みそ だし汁。 /キウイフルーツ	調乳 キウイ せんべい	軟飯→ごはん 豆腐と野菜の煮物 みそ汁
7	火	調乳 ビスケット	パンがゆ→トースト 白身魚のミルク煮 野菜スープ	食パン 野菜スープ。白身魚 キャベツ 育児用ミルク だし汁 代替)豚肉。じゃがいも 人参 たまねぎ しめじ 醤油 だし汁。 /さつまいも	調乳 ☆きんとん	トースト 白身魚のミルク煮 野菜スープ
8	水	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 かぼちゃの煮物 煮びたし フレッシュゼリー	米。牛肉 かぼちゃ たまねぎ 人参 グリンピース 砂糖 醤油 だし汁。キャベツ きゅうり 醤油 だし汁。 /ぶどう	調乳 せんべい ぶどう(巨峰)	軟飯→ごはん かぼちゃの煮物 煮びたし フレッシュゼリー
9	木	調乳 ウエハース	パンがゆ→ロールパン ポタージュ 野菜の煮物 デザート(バナナ)	ロールパン 野菜スープ。鶏肉 人参 じゃがいも たまねぎ バター 育児用ミルク 代替)豚肉。豚肉 たまねぎ キャベツ 黄パプリカ 赤パプリカ オレンジパプリカ ピーマン 砂糖 醤油 だし汁。 バナナ /絹こし豆腐 白玉粉 砂糖 醤油 片栗粉	調乳 ☆やわらか みたらしだんご	ロールパン ポタージュ 野菜の煮物 デザート(バナナ)
10	金	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 卵とじ すまし汁	米。卵 人参 たまねぎ 鶏ひき肉 ひじき缶 ほうれんそう はくさい 砂糖 醤油 だし汁 代替)豚肉 代替)コーン。 木綿豆腐 人参 わかめ しめじ みつば 醤油 だし汁。 /にんじんジュース ホットケーキミックス 砂糖。	調乳 ☆キャロットちゃん のやわらか蒸しケーキ	軟飯→ごはん 卵とじ すまし汁
11	土	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 八宝菜風 わかめスープ	米。豚肉 はくさい 人参 たまねぎ 三度豆 醤油 だし汁 片栗粉。人参 たまねぎ わかめ チンゲンサイ 醤油 だし汁。	調乳 りんごゼリー せんべい	軟飯→ごはん 八宝菜風 わかめスープ
13	月	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 そうめんのすまし汁	米。かぼちゃ 豚ひき肉 三度豆 砂糖 醤油 だし汁。 そうめん 人参 しめじ みつば 醤油 だし汁。 /豚肉 なら 人参 たまねぎ 小麦粉 片栗粉 醤油 だし汁。	調乳 ☆やわらかちぢみ焼き	軟飯→ごはん かぼちゃのそぼろ煮 そうめんのすまし汁
14	火	調乳 ビスケット	かゆ→軟飯 煮魚 ほうれん草のかきたま汁	米。白身魚 醤油 砂糖 だし汁 代替)豚肉。(白身魚 醤油 砂糖 油 代替)豚肉【完了】)卵 ほうれんそう 人参 たまねぎ 醤油 片栗粉 だし汁 代替)豚肉。	調乳 ミニゼリー せんべい	軟飯→ごはん 煮魚 ほうれん草のかきたま汁
15	水	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁 焼きのり	米。鶏肉 大根 人参 さやえんどう 砂糖 醤油 だし汁 代替)豚肉。さつまいも たまねぎ 人参 みそ だし汁。 焼きのり /ホットケーキミックス 育児用ミルク 油。	調乳 ☆やわらかホットケーキ	軟飯→ごはん 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁 焼きのり
16	木	調乳 ウエハース	かゆ→軟飯 マグロのフレーク煮 青菜のすまし汁 デザート(みかん)	米。ツナ水煮缶 たまねぎ 人参 しめじ はくさい チンゲンサイ 砂糖 醤油 だし汁。小松菜 木綿豆腐 人参 えのきだけ 醤油 だし汁。みかん(棒チーズ)	調乳 棒チーズ ビスケット	軟飯→ごはん マグロのフレーク煮 青菜のすまし汁 デザート(みかん)
17	金	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 鶏肉と野菜の煮物 スープ	米。人参 生しいたけ 鶏肉 キャベツ 砂糖 醤油 だし汁。 木綿豆腐 わかめ 醤油 だし汁。/バナナ	調乳 バナナ せんべい	軟飯→ごはん 鶏肉と野菜の煮物 スープ
18	土	調乳 せんべい	人参かゆ→人参軟飯 みそ汁 りんご	米 人参 醤油 だし汁。大根 人参 たまねぎ わかめ みそ だし汁。りんご	調乳 みかんゼリー せんべい	人参軟飯→人参ごはん みそ汁 りんご
21	火	調乳 ビスケット	【十五夜】 パンがゆ→ロールパン 大豆と野菜のケチャップ煮 ほうれん草スープ	ロールパン 野菜スープ。豚肉 大豆 人参 たまねぎ じゃがいも トマトケチャップ だし汁。木綿豆腐 ほうれんそう 人参 コーン 醤油 だし汁。/米 もち米 きな粉	調乳 ☆きなこがゆ	【十五夜】 ロールパン 大豆と野菜のケチャップ煮 ほうれん草スープ
22	水	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 魚のあんかけ みそ汁	米。白身魚 たまねぎ 人参 グリンピース 片栗粉 砂糖 醤油 だし汁。代替)豚肉。大根 はくさい 人参 たまねぎ みそ だし汁。/ホットケーキミックス 育児用ミルク。	調乳 ☆やわらか蒸しパン	軟飯→ごはん 魚のあんかけ みそ汁
24	金	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 豚ひき肉と野菜の煮物 みそ汁・デザート(みかん)	米。豚ひき肉 ブロッコリー 人参 醤油 だし汁。 木綿豆腐 大根 わかめ 人参 たまねぎ みそ だし汁。 みかん /食パン 卵 砂糖 育児用ミルク。	調乳 ☆やわらか フレンチトースト	軟飯→ごはん 豚ひき肉と野菜の煮物 みそ汁・デザート(みかん)
25	土	調乳 せんべい	煮込みうどん バナナ	うどん 豚肉 人参 たまねぎ キャベツ 醤油 だし汁。 バナナ /じゃがいも	調乳 ふかしおじゃが せんべい	煮込みうどん バナナ
27	月	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 肉じゃが 煮びたし ヨーグルト	米。牛肉 じゃがいも たまねぎ 人参 グリンピース 砂糖 醤油 だし汁。キャベツ きゅうり しらす干し 醤油 だし汁。 ヨーグルト(プレーン) /ぶどう	調乳 ぶどう(巨峰) せんべい	軟飯→ごはん 肉じゃが 煮びたし ヨーグルト
28	火	調乳 ビスケット	パンがゆ→トースト 卵とじ 野菜スープ	食パン 育児用ミルク。卵 トマト ツナ水煮缶 人参 たまねぎ じゃがいも ブロッコリー 醤油 だし汁 代替)豚肉 代替)コーン たまねぎ 人参 もやし 小松菜 醤油 だし汁。 /わらび粉 きな粉 砂糖	調乳 ☆やわらかわらび餅	トースト 卵とじ 野菜スープ
29	水	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 豚肉と野菜の煮物 みそ汁	米。豚肉 たまねぎ 人参 生しいたけ 小松菜 砂糖 醤油 だし汁。大根 人参 たまねぎ みそ だし汁。	調乳 せんべい フレッシュゼリー	軟飯→ごはん 豚肉と野菜の煮物 みそ汁
30	木	調乳 ウエハース	かゆ→軟飯 白身魚と野菜の煮物 みそ汁	米。白身魚 キャベツ 砂糖 醤油 だし汁 代替)豚肉。 じゃがいも 人参 たまねぎ みそ だし汁。 /キウイフルーツ	調乳 キウイ ビスケット	軟飯→ごはん 白身魚と野菜の煮物 みそ汁

☆印は手作りおやつです。