



9月の離乳食献立表（初期～中期）



実施日	初期（5～6ヶ月）				中期（7～8ヶ月）			
	献立名	食品名	間食	午前間食	献立名	午後間食	食品名	
1 水	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜のミルク煮	米。キャベツ 大根 だし汁。 人参 玉ねぎ 育児用ミルク。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 豚肉と野菜の味噌煮 すまし汁	調乳 ゼリー せんべい	米。豚肉 キャベツ みそ だし汁。 大根 人参 玉ねぎ はくさい 醤油 だし汁。	
2 木	パンがゆ スパゲッティのくたくた煮 野菜の煮つぶし	コッペパン 育児用ミルク。 スパゲッティ 人参 玉ねぎ だし汁。キャベツ 人参 だし汁。	調乳	調乳 ウエハース	パンがゆ スパゲッティクチャップ煮 野菜スープ	調乳 ☆やわらかさつまいも ホットケーキ	コッペパン 育児用ミルク。スパゲッティ 豚ひき肉 人参 玉ねぎ しめじ えのき ビーマン ケチャップ だし汁。キャベツ 玉ねぎ 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	
3 金	すりつぶしがゆ 白身魚すり流し かぼちゃの煮つぶし	米。 白身魚 玉ねぎ だし汁。 かぼちゃ 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 白身魚の煮付け みそ汁	調乳 バナナ せんべい	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 玉ねぎ しめじ だし汁 みそ。/バナナ	
4 土	スパゲッティのくたくた煮 すりおろしりんご	スパゲッティ 人参 玉ねぎ だし汁。りんご。	調乳	調乳 せんべい	煮込みスパゲッティ りんご	調乳 ふかしもち・せんべい	スパゲッティ 豚ひき肉 人参 玉ねぎ しめじ ピーマン ケチャップ だし汁。りんご /さつまいも	
6 月	すりつぶしがゆ グリーンピースのミルク煮 豆腐すり流し	米。グリーンピース 玉ねぎ 育児用ミルク。 豆腐 人参 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 豆腐と野菜の煮物 みそ汁	調乳 キウイ せんべい	米。鶏肉 木綿豆腐 玉ねぎ 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 玉ねぎ はくさい わかめ みそ だし汁。/キウイフルーツ	
7 火	パンがゆ 白身魚すり流し 野菜のくたくた煮	食パン 野菜スープ。白身魚 人参 だし汁。じゃがいも キャベツ 育児用ミルク。	調乳	調乳 ビスケット	パンがゆ 白身魚のミルク煮 野菜スープ	調乳 ☆きんとん	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 玉ねぎ しめじ 醤油 だし汁。/さつまいも	
8 水	すりつぶしがゆ グリーンピース煮つぶし かぼちゃのミルク煮	米。グリーンピース 人参 だし汁。かぼちゃ 玉ねぎ 育児用ミルク。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ かぼちゃの煮物 煮びたし フレッシュゼリー	調乳 せんべい ぶどう (巨峰)	米。牛肉 かぼちゃ 玉ねぎ 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	
9 木	パンがゆ じゃがいも煮つぶし 野菜のくたくた煮	ロールパン 野菜スープ。 じゃがいも 人参 だし汁。 キャベツ 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 ウエハース	パンがゆ ポタージュ 野菜の煮物 デザート (バナナ)	調乳 ☆やわらか みたらしだんご	ロールパン 野菜スープ。鶏肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ バター 育児用ミルク 代替)豚肉。豚肉 玉ねぎ キャベツ 黄パプリカ 赤パプリカ オレンジパプリカ ビーマン 砂糖 醤油 だし汁。 バナナ /絹ごし豆腐 白玉粉 砂糖 醤油 片栗粉	
10 金	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜のミルク煮	米。 豆腐 ほうれん草 だし汁。 人参 玉ねぎ 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 卵黄とじ すまし汁	調乳 ☆キャロットちゃん のやわらか焼きケーキ	米。卵黄 人参 玉ねぎ 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。	
11 土	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし マッシュポテト	米。はくさい 人参 玉ねぎ だし汁。 じゃがいも 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 八宝菜風 わかめスープ	調乳 りんごゼリー せんべい	米。豚肉 はくさい 人参 玉ねぎ 三度豆 醤油 だし汁 片栗粉。人参 玉ねぎ わかめ チンゲンサイ 醤油 だし汁。	
13 月	すりつぶしがゆ そうめんのくたくた煮 人参煮つぶし	米。そうめん かぼちゃ だし汁。人参 じゃがいも だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ かぼちゃのそぼろ煮 そうめんのすまし汁	調乳 ☆やわらかちみ焼き	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 玉ねぎ 小麦粉 片栗粉 醤油 だし汁。	
14 火	すりつぶしがゆ 白身魚すり流し ほうれん草くたくた煮	米。白身魚 人参 玉ねぎ だし汁。 ほうれん草 育児用ミルク。	調乳	調乳 ビスケット	かゆ 煮魚 ほうれん草の卵黄汁	調乳 ミニゼリー せんべい	米。白身魚 醤油 砂糖 だし汁 代替)豚肉。 卵黄 ほうれんそう 人参 玉ねぎ 醤油 片栗粉 だし汁 代替)豚肉。	
15 水	すりつぶしがゆ さつまいも煮つぶし 野菜のミルク煮	米。さつまいも だし汁。 玉ねぎ 人参 大根 育児用ミルク。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁 焼きのり	調乳 ☆やわらかホットケーキ	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 玉ねぎ 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。	
16 木	すりつぶしがゆ 豆腐と野菜のくたくた煮 人参ミルク煮	米。豆腐 人参 玉ねぎ はくさい だし汁。 人参 育児用ミルク。	調乳	調乳 ウエハース	かゆ マグロのフレーク煮 青菜のすまし汁・デザート (みかん)	調乳 棒チーズ ビスケット	米。ツナ水煮缶 玉ねぎ 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 醤油 だし汁。みかん (棒チーズ)	
17 金	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜のミルク煮	米。 豆腐 人参 だし汁。 人参 キャベツ 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 スープ	調乳 バナナ せんべい	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	
18 土	すりつぶし人参がゆ 野菜のミルク煮 すりおろしりんご	米 人参。 人参 大根 玉ねぎ 育児用ミルク。 りんご。	調乳	調乳 せんべい	人参かゆ みそ汁 りんご	調乳 みかんゼリー せんべい	米 人参 醤油 だし汁。大根 人参 玉ねぎ わかめ みそ だし汁。りんご	
21 火	パンがゆ 豆腐すり流し 野菜のミルク煮	ロールパン 野菜スープ。 豆腐 ほうれん草 だし汁。 じゃがいも 人参 育児用ミルク。	調乳	調乳 ビスケット	【十五夜】 パンがゆ 大豆と野菜のケチャップ煮 ほうれん草スープ	調乳 ☆きなこがゆ	ロールパン 野菜スープ。豚肉 大豆 人参 玉ねぎ じゃがいも 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	
22 水	すりつぶしがゆ 白身魚すり流し 野菜のくたくた煮	米。白身魚 グリンピース だし汁。 人参 はくさい だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 魚のあんかけ みそ汁	調乳 ☆やわらか蒸しパン	米。白身魚 玉ねぎ 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 玉ねぎ みそ だし汁。/ホットケーキミックス 育児用ミルク。	
24 金	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜煮つぶし	米。 豆腐 ブロッコリー だし汁。 大根 人参 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 豚ひき肉と野菜の煮物 みそ汁・デザート (みかん)	調乳 ☆やわらか フレンチトースト	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 玉ねぎ みそ だし汁。 みかん /食パン 卵黄 砂糖 育児用ミルク。	
25 土	うどんのくたくた煮 バナナすりつぶし	うどん 人参 キャベツ 玉ねぎ だし汁。バナナ	調乳	調乳 せんべい	煮込みうどん バナナ	調乳 ふかしおじゃが・せんべい	うどん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 醤油 だし汁。 バナナ /じゃがいも	
27 月	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 グリーンピースミルク煮	米。じゃがいも 玉ねぎ 人参 だし汁。 グリーンピース 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 肉じゃが 煮びたし ヨーグルト	調乳 ぶどう (巨峰) せんべい	米。牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 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	
28 火	パンがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	食パン 育児用ミルク。 じゃがいも ブロッコリー だし汁。 人参 玉ねぎ 鮭缶 だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	パンがゆ 卵黄とじ 野菜スープ	調乳 ☆やわらかわらび餅	食パン 育児用ミルク。卵黄 トマト ツナ水煮缶 人参 玉ねぎ 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 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 醤油 だし汁。/わらび粉 きな粉 砂糖	
29 水	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜のミルク煮	米。 大根 じゃがいも だし汁。 人参 玉ねぎ 育児用ミルク。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 豚肉と野菜の煮物 みそ汁	調乳 せんべい フレッシュゼリー	米。豚肉 玉ねぎ 人参 生しいたけ 小松菜 砂糖 醤油 だし汁。大根 人参 玉ねぎ みそ だし汁。	
30 木	すりつぶしがゆ 白身魚煮つぶし マッシュポテト	米。白身魚 人参 キャベツ だし汁。 じゃがいも 育児用ミルク。	調乳	調乳 ウエハース	かゆ 白身魚と野菜の煮物 みそ汁	調乳 キウイ ビスケット	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 玉ねぎ みそ だし汁。 /キウイフルーツ	

☆印は手作りおやつです。