



# 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）	完了期（12～18ヶ月）	
1 木	調乳 ラムネ	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 デザート（バナナ）	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 木綿豆腐 ほうれんそう 醤油 だし汁。バナナ。 /さつまいもペースト 育児用ミルク ホットケーキミックス 砂糖。	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 デザート（バナナ）	
2 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 人参 だし汁 みそ。 /キウイフルーツ	調乳 キウイフルーツ せんべい	軟飯→ごはん 白身魚の煮付け みそ汁	
3 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 ゼリー せんべい	人参軟飯→人参ごはん みそ汁 りんご	
5 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。豚肉 大根 人参 しめじ たまねぎ みそ だし汁。/ ミニゼリー。	調乳 ミニゼリー せんべい	軟飯→ごはん 豆腐と野菜の煮物 みそ汁	
6 火	調乳 ビスケット	パンがゆ→トースト ポタージュ 野菜の煮物 デザート（キウイ）	食パン 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 キャベツ 人参 しめじ ピーマン 砂糖 醤油 だし汁。キウイフルーツ。 / じゃがいも。	調乳 ふかしおじゃが せんべい	トースト ポタージュ 野菜の煮物 デザート（キウイ）	
7 水	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 かぼちゃの煮物 煮びたし ミニゼリー	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。ミニゼリー /りんご。	調乳 せんべい りんご	軟飯→ごはん かぼちゃの煮物 煮びたし ミニゼリー	
8 木	調乳 ウエハース	パンがゆ→ロールパン 白身魚のミルク煮 野菜スープ	ロールパン 野菜スープ。鮭 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。	調乳 ミニゼリー せんべい	ロールパン 白身魚のミルク煮 野菜スープ	
9 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。 木綿豆腐 人参 わかめ しめじ みつば 醤油 だし汁。 / さつまいも 育児用ミルク 片栗粉 油 砂糖。	調乳 ☆やわらか さつまいもの芋もち	軟飯→ごはん 卵とじ すまし汁	
10 土	調乳 せんべい	【十五夜】 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 ゼリー せんべい	軟飯→ごはん 八宝菜風 わかめスープ	
12 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 醤油 だし汁。 /豚肉 たら 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	
13 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。鮭 醤油 砂糖 だし汁 代替) 豚肉。（鮭 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。/ プリンの素。	調乳 ☆プリン	軟飯→ごはん 照り焼き魚 ほうれん草のかきたま汁	
14 水	調乳 ポーロ	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。	調乳 お月見ゼリー せんべい	軟飯→ごはん 鶏肉と野菜の煮物 スープ	
15 木	調乳 ラムネ	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 /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 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁 焼きのり	
16 金	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 マグロのフレーク煮 すまし汁 デザート（りんご）	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 醤油 だし汁。りんご（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 すまし汁 デザート（りんご）	
17 土	調乳 せんべい	煮込みうどん 青菜のすまし汁	うどん 豚肉 人参 たまねぎ キャベツ 醤油 だし汁。 小松菜 人参 大根 醤油 だし汁。/ さつまいも。	調乳 ふかししいも せんべい	煮込みうどん 青菜のすまし汁	
20 火	調乳 ビスケット	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	
21 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。/絹こし豆腐 白玉粉 砂糖 醤油 片栗粉。	調乳 ☆やわらか みたらし団子	軟飯→ごはん 魚のあんかけ みそ汁	
22 木	調乳 ウエハース	かゆ→軟飯 豚ひき肉と野菜の煮物 みそ汁	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。 / 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 豚ひき肉と野菜の煮物 みそ汁	
24 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	
26 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) /キウイフルーツ。	調乳 キウイ せんべい	軟飯→ごはん 肉じゃが 煮びたし ヨーグルト	
27 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	
28 水	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 豚肉と野菜の煮物 みそ汁・デザート（りんご）	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。りんご。 / 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 豚肉と野菜の煮物 みそ汁・デザート（りんご）	
29 木	調乳 ラムネ	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。 / ホットケーキミックス 育児用ミルク 砂糖。	調乳 ☆やわらか 蒸しパン	軟飯→ごはん 白身魚と野菜の煮物 みそ汁	
30 金	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	米。鶏肉 じゃがいも 人参 大根 三度豆 砂糖 醤油 だし汁。 木綿豆腐 わかめ 人参 玉ねぎ みそ だし汁。 / ぶどう。	調乳 ぶどう（巨峰） せんべい	軟飯→ごはん 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	

☆印は手作りおやつです。