



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	献立名	食品名	食品名
1 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 ラムネ	パンがゆ スパゲッティクチャップ煮 野菜スープ・デ）バナナ	調乳 コッパン 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 木綿豆腐 ほうれん草 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。
2 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 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 人参 だし汁 みそ。/キウイ
3 土	すりつぶしがゆ 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 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
5 月	すりつぶしがゆ グリーンピースのミルク煮 野菜の煮つぶし	米。グリーンピース 玉ねぎ 育児用ミルク。 大根 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 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。豚肉 大根 人参 しめじ 玉ねぎ みそ だし汁。 / ミニゼリー。
6 火	パンがゆ じゃがいも煮つぶし 野菜のくたくた煮	食パン 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 ビスケット	パンがゆ ポタージュ 野菜の煮物 デザート（キウイ）	調乳 食パン 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 キャベツ 人参 しめじ ピーマン 砂糖 醤油 だし汁。 キウイ / じゃがいも。
7 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 すりおろし りんご	調乳	調乳 ポーロ	かゆ かぼちゃの煮物 煮びたし ミニゼリー	調乳 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。ミニゼリー。/ りんご。
8 木	パンがゆ 鮭のすり流し 野菜のミルク煮	ロールパン 野菜スープ。鮭 人参 だし汁。じゃがいも キャベツ 育児用ミルク。	調乳	調乳 クエハース	パンがゆ 白身魚のミルク煮 野菜スープ	調乳 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 玉ねぎ しめじ 醤油 だし汁。
9 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 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。 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。
10 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	【十五夜】 かゆ・八宝菜風 わかめスープ	調乳 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。
12 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 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 なら 人参 玉ねぎ 小麦粉 片栗粉 醤油 だし汁。
13 火	すりつぶしがゆ 鮭のすり流し ほうれん草くたくた煮	米。鮭 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 米。鮭 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。/ プリンの素。
14 水	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 ポーロ	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 スープ	調乳 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。
15 木	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 ラムネ	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁 焼きのり	調乳 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 /食パン 卵黄 砂糖 育児用ミルク。
16 金	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 せんべい	かゆ マグロのフレーク煮 すまし汁・デザート（りんご）	調乳 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 醤油 だし汁。りんご（棒チーズ）
17 土	うどんのくたくた煮 野菜の煮つぶし	うどん 人参 キャベツ だし汁。大根 人参 小松菜 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	煮込みうどん 青菜のすまし汁	調乳 うどん 豚肉 人参 玉ねぎ 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。
20 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	パンがゆ 大豆と野菜のクチャップ煮 ほうれん草スープ	調乳 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
21 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 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。/絹ごし豆腐 白玉粉 砂糖 醤油 片栗粉。
22 木	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 クエハース	かゆ 豚ひき肉と野菜の煮物 みそ汁	調乳 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。 /にんじんジュース ホットケーキミックス 砂糖。
24 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 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
26 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 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) /キウイ。
27 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 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
28 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 人参 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・デザート（りんご）	調乳 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。りんご。 /ホットケーキミックス 育児用ミルク 油。
29 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 ラムネ	かゆ 白身魚と野菜の煮物 みそ汁	調乳 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。 / ホットケーキミックス 育児用ミルク 砂糖。
30 金	すりつぶしがゆ 豆腐の煮つぶし 野菜のくたくた煮	米。木綿豆腐 人参 玉ねぎ だし汁。 大根 人参 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	調乳 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。

☆印は手作りおやつです。