



# 9月の離乳食献立表（後期～完了期）



実施日	献立名			献立名	
	間食 (午前)	後期(9~11ヶ月)			間食(午後)
		昼食	食品名		
				昼食	
1 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ccoliリー しょう油 砂糖 だし汁 代替) 豚肉 / かぼちゃ 玉ねぎ 人参 しめじ だし汁 みそ (にんじんジュース ホットケーキミックス 砂糖)	調乳 ☆やわらかキャロットちゃんの 蒸しケーキ	軟飯→ごはん 白身魚の煮付け みそ汁
2 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 キャベツ 人参 玉ねぎ だし汁 しょう油 / 小松菜 人参 大根 だし汁 しょう油 (じゃが芋)	調乳 ふかしおじゃが せんべい	煮込みうどん 青菜のすまし汁
4 月	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 豆腐と野菜の煮物 豚汁 焼きのり	米 / 鶏肉 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 三度豆 砂糖 しょう油 だし汁 【完了期:油) 代替) じゃが芋 / 豚肉 大根 人参 しめじ 玉ねぎ だし汁 みそ / 焼きのり (じゃが芋 育児用ミルク)	調乳 ☆マッシュポテト	軟飯→ごはん 炒り豆腐 豚汁 焼きのり
5 火	調乳 ビスケット	パンがゆ→トースト ポターシュ 野菜の煮物 デザート(キウイ)	食パン 野菜スープ / 鶏肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ 育児用ミルク バター 代替) 豚肉 / キャベツ 人参 しめじ ピーマン 玉ねぎ しょう油 だし汁【完了期:油) / キウイフルーツ	調乳 ゼリー せんべい	トースト ポターシュ 野菜ソテー デザート(キウイ)
6 水	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 牛肉とかぼちゃの煮物 煮びたし ヨーグルト	米/牛肉 かぼちゃ 人参 グリンピース だし汁 砂糖 しょう油 / キャベツ きゅうり 玉ねぎ 砂糖 しょう油 / ヨーグルト (なし 砂糖)	調乳 なしのコンポート せんべい	軟飯→ごはん 牛肉とかぼちゃの煮物 煮びたし ヨーグルト
7 木	調乳 ウエハース	パンがゆ→ロールパン 煮魚 野菜スープ	ロールパン 育児用ミルク / 白身魚 キャベツ 砂糖 しょう油 だし汁 / じゃが芋 人参 玉ねぎ しめじ しょう油 だし汁	調乳 せんべい フレッシュゼリー	ロールパン 煮魚 野菜スープ
8 金	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 卵とじ すまし汁	米 / 卵 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 ほうれん草 はくさい ひじき缶 砂糖 しょう油 代替) 豚肉 代替) コーン / 木綿豆腐 人参 わかめ しめじ しょう油 だし汁。(さつまいも 育児用ミルク 片栗粉 砂糖)	調乳 ☆さつまいもの やわらか芋もち	軟飯→ごはん 卵とじ すまし汁
9 土	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 中華煮 野菜スープ	米/豚肉 はくさい 人参 玉ねぎ 三度豆 しょう油 砂糖 だし汁 / 人参 玉ねぎ わかめ チンゲンサイ しょう油 だし汁	調乳 ゼリー せんべい	軟飯→ごはん 中華煮 野菜スープ
11 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 しょう油 片栗粉 だし汁 / そうめん 人参 しめじ しょう油 だし汁 (豚肉 なら 人参 玉ねぎ 小麦粉 片栗粉 しょう油 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
12 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 キャベツ しょう油 砂糖 だし汁 【完了期:鮭 砂糖 しょう油) 代替) 豚肉 / 卵 ほうれん草 人参 玉ねぎ しょう油 だし汁 代替) 豚肉 (育児用ミルク ゼラチン)	調乳 ☆ミルクゼリー	軟飯→ごはん 鮭の照り焼き ほうれん草のかきたま汁
13 水	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 鶏と野菜のあんかけ 豆腐のスープ	米/鶏肉 人参 キャベツ しょう油 砂糖 片栗粉 代替) 豚肉。 / 木綿豆腐 えのき わかめ しょう油 だし汁 (バナナ)	調乳 くだもの(バナナ) せんべい	軟飯→ごはん 鶏と野菜のあんかけ 豆腐のスープ
14 木	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 鶏と野菜の煮物 さつま芋のみそ汁	米 / 鶏肉 大根 人参 さやえんどう しょう油 砂糖 だし汁 代替) 豚肉 / さつまいも 玉ねぎ 人参 だし汁 みそ (食パン 育児用ミルク)	調乳 ☆パンがゆ→トースト	軟飯→ごはん 鶏と野菜の煮物 さつま芋のみそ汁
15 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 玉ねぎ 人参 しめじ はくさい チンゲンサイ 片栗粉 しょう油 砂糖 だし汁 代替) 豚肉 / 木綿豆腐 小松菜 玉ねぎ 人参 しょう油 だし汁 / りんご	調乳 ゼリー せんべい	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)
16 土	調乳 せんべい	人参かゆ→軟飯 みそ汁 くだもの(りんご)	米 人参 しょう油 だし汁 / 大根 人参 玉ねぎ わかめ みそ だし汁 / りんご	調乳 ゼリー せんべい	人参軟飯→ごはん みそ汁 くだもの(りんご)
19 火	調乳 ビスケット	パンがゆ→トースト 豆と野菜のトマト煮 ほうれん草スープ デザート(メロン)	食パン 育児用ミルク / 豚肉 大豆 人参 玉ねぎ じゃが芋 トマトケチャップ しょう油 砂糖 だし汁 / 木綿豆腐 ほうれん草 人参 しょう油 だし汁 / アムスメロン (米 きな粉)	調乳 ☆きな粉がゆ	トースト 豆と野菜のトマト煮 ほうれん草スープ デザート(メロン)
20 水	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 魚のあんかけ みそ汁	米 / 白身魚 片栗粉 玉ねぎ 人参 グリンピース 砂糖 しょう油 片栗粉 代替) 豚肉 / / 木綿豆腐 わかめ 人参 玉ねぎ 大根 みそ だし汁 (絹こし豆腐 白玉粉 ゼラチン 砂糖 しょう油 片栗粉)	調乳 ☆やわらかみたらし	軟飯→ごはん 魚のあんかけ みそ汁
21 木	調乳 ウエハース	パンがゆ→コッペパン 煮込みスパゲッティ 卵のスープ	コッペパン 育児用ミルク / スパゲッティ 豚ひき肉 人参 玉ねぎ しめじ えのき ピーマン トマトケチャップ / 卵 玉ねぎ 木綿豆腐 ほうれん草 人参 しょう油 だし汁 (なし 砂糖)	調乳 なしのコンポート せんべい	コッペパン 煮込みスパゲッティ 卵のスープ
22 金	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 そぼろあんかけ みそ汁	米 / 豚ひき肉 ブロccoliリー じゃが芋 しょう油 砂糖 片栗粉 / 木綿豆腐 大根 わかめ 人参 玉ねぎ みそ だし汁 (さつまいもペースト 砂糖 育児用ミルク ホットケーキミックス)	調乳 ☆やわらかさつまいも ケーキ	軟飯→ごはん そぼろあんかけ みそ汁
25 月	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 肉じゃが 煮びたし フレッシュゼリー	米/牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース さとう しょう油 だし汁 代替) 豚肉 / ほうれん草 えのき 人参 しょう油 だし汁 / フレッシュゼリー (キウイフルーツ 砂糖)	調乳 キウイのコンポート せんべい	軟飯→ごはん 肉じゃが 煮びたし フレッシュゼリー
26 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 玉ねぎ じゃが芋 ブロccoliリー トマトケチャップ だし汁 代替) 豚肉 代替) コーン / 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 しょう油 だし汁 (わらび粉 育児用ミルク きな粉 砂糖 ゼラチン)	調乳 やわらかわらびもち	トースト 卵とじ 野菜スープ
27 水	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 肉と野菜のあんかけ風 みそ汁 デザート(梨のコンポート)	米 / 豚肉 玉ねぎ 人参 生しいたけ 小松菜 砂糖 しょう油 だし汁 片栗粉 / 大根 人参 玉ねぎ しょう油 だし汁 / なし 砂糖 (ホットケーキミックス 育児用ミルク)	調乳 ☆やわらか ホットケーキ	軟飯→ごはん 肉と野菜のあんかけ風 みそ汁 デザート(梨のコンポート)
28 木	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 煮魚 みそ汁	米 / 白身魚 キャベツ 片栗粉 しょう油 砂糖 だし汁 代替) 豚肉 / じゃが芋 人参 玉ねぎ だし汁 みそ (ホットケーキミックス 育児用ミルク)	調乳 ☆やわらか ホットケーキ	軟飯→ごはん 煮魚 みそ汁
29 金	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 おでん風 みそ汁	米 / 鶏肉 じゃが芋 人参 大根 三度豆 砂糖 しょう油 だし汁 代替) 豚肉 / はくさい 人参 玉ねぎ みそ だし汁	調乳 ゼリー せんべい	軟飯→ごはん おでん風 みそ汁
30 土	調乳 せんべい	煮込みうどん 豆腐のすまし汁	うどん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ しょう油 だし汁 / 木綿豆腐 人参 小松菜 しょう油 だし汁 (さつまいも)	調乳 ふかしいも せんべい	煮込みうどん 豆腐のすまし汁

☆印は手作りおやつです。