



9月の離乳食献立表（初期～中期）



2023/9/1

池田市立保育所・認定こども園

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 金	すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し 野菜ミルク煮	米。白身魚 人参 出し汁 片栗粉。 かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー 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 ☆やわらかキャラットちんこの 蒸しケーキ	米 / 白身魚 ブロッコリー 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)	
2 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 出し汁。大根 玉ねぎ 人参 出し汁。	調乳	調乳 せんべい	煮込みうどん 青菜のすまし汁	調乳 ふかしおじゃが せんべい	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)	
4 月	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜のくたくた煮	米。 豆腐 人参 出し汁。 大根 人参 玉ねぎ 出し汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 豆腐と野菜の煮物 豚汁 焼きのり	調乳 ☆マッシュポテト	米 / 鶏肉 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 三度豆 砂糖 しょう油 だし汁 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)	
5 火	パンがゆ マッシュポテト 野菜煮つぶし	食パン 野菜スープ。 じゃが芋 育児用ミルク。 人参 玉ねぎ キャベツ 出し汁。	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 ゼリー せんべい	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 / キウイフルーツ	
6 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 きゅうり 玉ねぎ 出し汁。 かぼちゃ 人参 育児用ミルク。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 牛肉とかぼちゃの煮物 煮ひたし ヨーグルト	調乳 なしのコンポート せんべい	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)	
7 木	パンがゆ 白身魚のすり流し 野菜のくたくた煮	ロールパン 育児用ミルク。 白身魚 キャベツ 出し汁 片栗粉。 じゃが芋 人参 玉ねぎ 出し汁。	調乳	調乳 ウエハース	パンがゆ 煮魚 野菜スープ	調乳 せんべい フレッシュゼリー	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	
8 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 出し汁。 ほうれん草 白菜 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 ☆さつまいもの やわらか芋もち	米 / 卵黄 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)	
9 土	すりつぶしがゆ 野菜のミルク煮 野菜のくたくた煮	米。 白菜 人参 育児用ミルク。 人参 玉ねぎ 出し汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 中華煮 野菜スープ	調乳 ゼリー せんべい	米 / 豚肉 はくさい 人参 玉ねぎ 三度豆 しょう油 砂糖 出し汁/人参 玉ねぎ わかめ チンゲンサイ しょう油 だし汁	
11 月	すりつぶしがゆ そうめんのくたくた煮 野菜の煮つぶし	米。 そうめん 人参 出し汁。かぼちゃ 人参 玉ねぎ 出し汁。	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 ちぢみ焼き	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)	
12 火	すりつぶしがゆ 鮭のすり流し 野菜のミルク煮	米。 鮭 玉ねぎ 出し汁 片栗粉。 キャベツ 人参 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 ☆ミルクゼリー	米 / 鮭 キャベツ しょう油 砂糖 だし汁 代替 豚肉 / 卵黄 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)	
13 水	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜のくたくた煮	米。 豆腐 人参 出し汁。 人参 キャベツ 玉ねぎ 出し汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 鶏と野菜のあんかけ 豆腐のスープ	調乳 くだもの(バナナ) せんべい	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)	
14 木	すりつぶしがゆ 芋きんとん 野菜煮つぶし	米。 さつま芋 育児用ミルク。 大根 人参 玉ねぎ 出し汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 鶏と野菜の煮物 さつま芋のみそ汁	調乳 ☆パンがゆ	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)	
15 金	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜のくたくた煮	米。 豆腐 白菜 出し汁。 玉ねぎ 人参 出し汁。	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 ゼリー せんべい	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	
16 土	すりつぶし人参がゆ 野菜煮つぶし りんごすりおろし	米 人参。 大根 人参 玉ねぎ 出し汁。 りんご	調乳	調乳 せんべい	人参かゆ みそ汁 くだもの(りんご)	調乳 ゼリー せんべい	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	
19 火	パンがゆ 豆腐すり流し 野菜のくたくた煮	食パン 育児用ミルク。 豆腐 ほうれん草 出し汁。 人参 玉ねぎ じゃが芋 出し汁。	調乳	調乳 ビスケット	パンがゆ 豆と野菜のトマト煮 ほうれん草スープ デザート(メロン)	調乳 ☆きな粉がゆ	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)	
20 水	すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し 野菜のミルク煮	米。 白身魚 人参 出し汁 片栗粉。玉ねぎ グリンピース 人参 育児用ミルク。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 魚のあんかけ みそ汁	調乳 ☆やわらかみたらし	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)	
21 木	パンがゆ 豆腐すり流し スパゲッティのくたくた煮	コッペパン 育児用ミルク。 豆腐 玉ねぎ 出し汁。 スパゲッティ 人参 出し汁。	調乳	調乳 ウエハース	パンがゆ 煮込みスパゲッティ 卵黄のスープ	調乳 なしのコンポート せんべい	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 / 卵黄 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)	
22 金	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜のミルク煮	米。 豆腐 ブロッコリー 出し汁。大根 人参 玉ねぎ 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	かゆ そぼろあんかけ みそ汁	調乳 ☆やわらかさつまいも ケーキ	米 / 豚ひき肉 ブロッコリー 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)	
25 月	すりつぶしがゆ マッシュポテト 野菜のくたくた煮	米。じゃが芋 育児用ミルク。 ほうれん草 玉ねぎ 人参 出し汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 肉じゃが 煮ひたし フレッシュゼリー	調乳 キウイのコンポート せんべい	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)	
26 火	パンがゆ 野菜のくたくた煮 野菜煮つぶし	食パン 育児用ミルク。 鮭缶 玉ねぎ 人参 出し汁。 ブロッコリー 人参 玉ねぎ 出し汁。	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 わらびもち	食パン 育児用ミルク / 卵黄 トマト ツナ水煮缶 人参 玉ねぎ じゃが芋 ブロッコリー 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)	
27 水	すりつぶしがゆ 野菜煮つぶし 野菜のミルク煮	米。 玉ねぎ 人参 大根 出し汁。 じゃが芋 人参 玉ねぎ 育児用ミルク。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 肉と野菜のあんかけ風 みそ汁 デザート(梨のコンポート)	調乳 ☆やわらか ホットケーキ	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)	
28 木	すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し 野菜煮つぶし	米。白身魚 人参 片栗粉 出し汁。キャベツ 玉ねぎ 人参 出し汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 煮魚 みそ汁	調乳 ☆やわらか ホットケーキ	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 育児用ミルク)	
29 金	すりつぶしがゆ マッシュポテト 野菜のミルク煮	米。 じゃが芋 出し汁。 人参 大根 白菜 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	かゆ おでん風 みそ汁	調乳 ゼリー せんべい	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	
30 土	うどんのくたくた煮 豆腐すり流し	うどん 人参 キャベツ 出し汁。豆腐 玉ねぎ 出し汁。	調乳	調乳 せんべい	煮込みうどん 豆腐のすまし汁	調乳 ふかししいも せんべい	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)	

☆印は手作りおやつです。