

9月 離乳食献立表



★厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。

★献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。

★離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

令和7年度

[NO 1]

作成栄養士仲田栄子

回数		1回食（午前）				2回食（午後）			主な材料	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃		離乳後期 9・10・11ヶ月頃		離乳中期 7・8ヶ月頃		離乳後期 9・10・11ヶ月頃		
		なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状（ごっくん）	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位（もぐもぐ）	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（かみかみ）	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位（もぐもぐ）	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（かみかみ）	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃		
1	月	つぶしかゆ ボテト・人参ペースト	全がゆ ボテトトロトロ煮 みそ汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ボテトトロトロ煮 みそ汁 オレンジ	米 ツナ水煮 ジャガ芋 人参 玉ねぎ おつゆ麩 小松菜 オレンジ	おじや そうめんトロトロスープ	おじや そうめんトロトロスープ	米 そうめん 人参 わレジ草 キャベツ		
2	火	つぶしかゆ 玉ねぎ・人参ペースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 魚のチーズ焼き すまし汁 バナナ	米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー（後期のみチーズ） 人参 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 玉ねぎ ブロッコリー 小松菜 木綿豆腐		
3	水	つぶしかゆ トマト・りんごペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 トマトおろし煮	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 トマトおろし煮	米 木綿豆腐 ブロッコリー 人参 チゲン菜 玉ねぎ トマトリんご	おじや さつま芋重ね煮	おじや さつま芋重ね煮	米 人参 玉ねぎ さつま芋 りんご		
4	木	つぶしかゆ キャベツ・人参ペースト	全がゆ ツナのそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ツナのそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 ツナ水煮 玉ねぎ インゲン おつゆ麩 わレジ草 オレンジ	パン粥 そうめんトロトロスープ	スティックトースト そうめんトロトロスープ	食パン 無塩バター そうめん わレジ草		
5	金	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏ヒモ肉 玉ねぎ 人参 冬瓜 小松菜 オレンジ	おじや さつま芋	おじや さつま芋	米 ブロッコリー 玉ねぎ さつま芋		
6	土	つぶしかゆ 小松菜・玉ねぎペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 鶏ヒモ肉 レタス 人参 小松菜 玉ねぎ バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 南瓜 玉ねぎ 木綿豆腐 わレジ草		
8	月	つぶしかゆ 南瓜・玉ねぎペースト	全がゆ ツナと野菜のそぼろ煮 南瓜スープ オレンジ	全がゆ→軟飯 ツナと野菜のそぼろ煮 南瓜スープ オレンジ	米 ツナ水煮 わレジ草 南瓜 玉ねぎ 無調整豆乳 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 南瓜 人参 ブロッコリー		
9	火	つぶしかゆ 玉ねぎ・ほうれん草ペースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	米 白身魚 玉ねぎ ビーマン 木綿豆腐 わレジ草 玉ねぎ オレンジ	おじや マッシュ南瓜	おじや マッシュ南瓜	米 小松菜 玉ねぎ りんご 南瓜		
10	水	つぶしかゆ 南瓜・玉ねぎペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 そうめんトロトロスープ オレンジ	全がゆ→軟飯 ミニハンバーグ そうめんトロトロスープ オレンジ	米 鶏ヒモ肉 インゲン 玉ねぎ そうめん わレジ草 オレンジ（後期のみ ケチャップ パン粉油）	納豆がゆ すまし汁	納豆がゆ すまし汁 蒸しパン1/2	米 小松菜 納豆 玉ねぎ しらす干し (後期のみ カットキーミックス牛乳 チーズ油)		
11	木	つぶしかゆ トマト・玉ねぎペースト	全がゆ 魚のみどりあんかけ みそ汁 バナナ	全がゆ→軟飯 魚のみどりあんかけ みそ汁 バナナ	米 白身魚 人参 ブロッコリー 白菜 あおさ おつゆ麩 バナナ	パン粥 すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン きな粉（後期は無塩バター） しらす干し ブロッコリー 玉ねぎ		
12	金	つぶしかゆ 冬瓜・人参ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 焼き野菜 バナナ	米 木綿豆腐 人 参 ブロッコリー 冬瓜 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 小松菜 キャベツ 人参 さつま芋		
13	土	つぶしかゆ キャベツ・人参ペースト	全がゆ ツナとキャベツのそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 ツナとキャベツのそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 ツナ水煮 キャベツ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 しらす干し 南瓜 小松菜		
15	月	敬老の日（休園）								

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。



令和7度

【 NO 2 】

作成栄養士 仲田栄子

回数		1回食(午前)				2回食(午後)		
月令	形態	離乳初期	離乳中期	離乳後期	主な材料	離乳中期	離乳後期	主な材料
		5・6ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃		7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	
16	火	つぶしかゆ 白菜・人参ペースト	全がゆ ツナのそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 豚肉の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏ヒネ肉 白菜 おつゆ 麩 われり草 人参 (後 期のみ 豚肉) オレンジ	パン粥 そうめんトロトロスープ	ステイクトースト そうめんトロトロスープ	食パン 無塩バター そ うめん 小松菜
17	水	つぶしかゆ 人参・玉ねぎペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ うどんスープ ヨーグルト和え	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ うどんスープ ヨーグルト和え	米 木綿豆腐 チキン 菜 人参 あおさ うど ん 玉ねぎ ヨーグルト バナナ	おじや ボテミルクマッシュ	おじや 焼き野菜	米 トマト 玉ねぎ じゃが芋 青のり 無 塩バター
18	木	お弁当会				おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 小松菜 玉ねぎ 白菜 人参
19	金	つぶしかゆ キャベツ・人参ペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉のそぼろ煮 みそ汁 バナナ	米 鶏サミ ブロッコリー キャベツ 人参 バナナ	おじや そうめんトロトロスープ	おじや そうめんトロトロスープ	米 南瓜 玉ねぎ そ うめん 人参
20	土	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 鶏ヒネ肉 キャベツ 人参 チンゲン菜 玉ね ぎ バナナ			
22	月	つぶしかゆ 冬瓜・小松菜ペースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 みそ汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のケチャップ煮 みそ汁 オレンジ	米 白身魚 インゲン 玉 ねぎ ケチャップ 冬瓜 小 松菜 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 トマト 玉ねぎ さ つま芋 人参
23	火	秋分の日(休園)						
24	水	つぶしかゆ 白菜・人参ペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏ヒネ肉 人参 レタス 白菜 小松菜 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 南瓜 レタ ス マカロニ トマト
25	木	つぶしかゆ われり草・玉ねぎペースト	全がゆ ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 ツナ水煮 南瓜 玉 ねぎ もずく われり草 人参 バナナ	おじや そうめんトロトロスープ	おじや そうめんトロトロスープ	米 トマト 人参 そ うめん 小松菜
26	金	つぶしかゆ 大根・小松菜ペースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 魚のみどりあんかけ すまし汁 バナナ	米 白身魚 ブロッコ リー 玉ねぎ 小松菜 大根 バナナ	おじや 南瓜の甘煮	おじや 焼き野菜	米 小松菜 玉ねぎ 南瓜
27	土	つぶしかゆ ほうれん草・玉ねぎのペースト	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 木綿豆腐 ブロッコリー ^{玉ねぎ われり草 バナナ}	おじや そうめんトロトロスープ	おじや そうめんトロトロスープ	米 人参 玉ねぎ そうめん 小松菜
29	月	つぶしかゆ トマト・玉ねぎペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 クリームスープ オレンジ	全がゆ→軟飯 ミニハンバーグ クリームスープ オレンジ	米 鶏ヒネ肉 インゲン 玉ねぎ (後期はパン 粉 油 ケチャップ) コーン クリーム ブロッコリー オレ ンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 トマト 玉ねぎ も ずく キャベツ
30	火	つぶしかゆ 白菜・人参ペースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 うどんスープ バナナ	全がゆ 魚のそぼろ煮 うどんスープ バナナ	米 白身魚 青のり 玉 ねぎ 小松菜 白菜 人 参 うどん バナナ	パン粥 すまし汁	ステイクトースト すまし汁	食パン きな粉 (後 期は無塩バター) ブ ロッコリー 玉ねぎ

