

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

【NO1】

作成栄養士仲田栄子

回数		1回食（午前）				2回食（午後）		
月令		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	
形態		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)	
1	月	つぶしかゆ ポテト・人参ペースト	全がゆ ポテトトロトロ煮 みそ汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ポテトトロトロ煮 みそ汁 オレンジ	米 ツナ水煮 ジャガイモ 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 れん草 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 プローダー (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 プローダー 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 プローダー 人参 ちんねん菜 玉ねぎ トマト りんご	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 れん草 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 れん草
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 鶏むね肉 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 プローダー 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 鶏むね肉 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 れん草
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 れん草 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 プローダー
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 ピーマン 木綿豆腐 れん草 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 鶏むね肉 インゲン 玉ねぎ そうめん れん草 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 かつおミックス 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 プーダー 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 プローダー 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 プーダー 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 プローダー 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		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	
形態		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)	
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 豚肉の柔らかか煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏ひき肉 白菜 おつゆ 麩 ねい草 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 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 人参 人参 あおさ うどん 玉ねぎ ヨーグルト バナナ	おじや ポテトミルクマッシュ	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 鶏ササミ プロシアン 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 鶏ひき肉 キャベツ 人参 人参 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 魚のかつやぶ煮 みそ汁 オレンジ	米 白身魚 インゲン 玉ねぎ かつやぶ 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 鶏ひき肉 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 ねい草・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 ねい草 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 プロシアン 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 プロシアン 玉ねぎ ねい草 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 鶏ひき肉 インゲン 玉ねぎ (後期はパン粉 油 かつやぶ) ヨーグルト プロシアン 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) プロシアン 玉ねぎ

