

9月 離乳食献立表

日	曜日	献立名		主な材料	日	曜日	献立名		主な材料
		主食	おかず				主食	おかず	
1	火	軟飯	白身魚の野菜みそあん 三度豆のくたくた煮 大根とわかめのすまし汁	白身魚・ほうれん草・人参・みそ 三度豆 大根・わかめ	16	水	軟飯	白身魚のトマト煮 ブロッコリーのごま煮 レタススープ	白身魚トマト ブロッコリー・ごま レタス・人参
2	水	軟飯	鮭と野菜の煮物 ほうれん草のごま煮 きゅうりのスープ	鮭・人参・玉ねぎ ほうれん草・ごま きゅうり	17	木	軟飯	鮭のつぶつぶ煮 じゃが芋と人参の煮物 玉ねぎとわかめのすまし汁	鮭・豆腐・三度豆 じゃが芋・人参 玉ねぎ・わかめ
3	木	軟飯	ひき肉のくず煮 小松菜のポテリ煮 うす揚げときのこのみそ汁	鶏ミンチ・里芋・人参 小松菜 うす揚げ・しめじ・みそ	18	金	軟飯	肉じゃが 小松菜のごま煮 厚揚げとねぎのみそ汁	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎ 小松菜・ごま 厚揚げ・ねぎ・みそ
4	金	軟飯	豆腐の野菜あんかけ なすのマッシュ じゃが芋と小松菜のすまし汁	豆腐・人参・ブロッコリー・片栗粉 なす じゃが芋・小松菜	19	土	軟飯	豆腐とツナのみそ煮 ブロッコリーと鮭のおひだし 白菜とねぎのすまし汁	豆腐・ツナ・人参・みそ・ごま ブロッコリー・鮭 白菜・ねぎ
5	土	軟飯	白身魚のきゅうりのばし じゃが芋のころも煮 玉ねぎと青菜のみそ汁	白身魚・きゅうり じゃが芋 玉ねぎ・青菜・みそ	21	月	軟飯	敬老の日	
7	月	軟飯	高野豆腐と人参のあっさり煮 三度豆のごま煮 キャベツとえのきのすまし汁	高野豆腐・人参 三度豆・ごま キャベツ・えのき	22	火	軟飯	国民の休日	
8	火	軟飯	ツナバーグ 納豆ときゅうりのすり流し ミネストローネ	ツナ缶・じゃが芋 納豆・きゅうり 玉ねぎ・人参・バスタトマトピューレ	23	水	軟飯	秋分の日	
9	水	うどん	野菜煮こみうどん さつまいもの甘煮 ほうれん草のおかか煮／とろとろりんご	うどん・鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・里芋 さつまいも・砂糖 ほうれん草・おかか／りんご・片栗粉	24	木	軟飯	白身魚のグリーンソース 人参と玉ねぎの煮物 納豆汁	白身魚・ほうれん草 人参・玉ねぎ 納豆・ねぎ・みそ
10	木	軟飯	いり豆腐 しらす干しかかかばちゃ 葱とねぎのすまし汁	鶏ミンチ・豆腐・人参 かばちゃ・しらす 葱・ねぎ	25	金	軟飯	ひき肉と大根のとりみ煮 ほうれん草のくず煮 ポテトスープ	鶏ミンチ・大根・片栗粉 ほうれん草・片栗粉 じゃが芋・人参・わかめ
11	金	軟飯	白身魚ときゅうりのトマトシチュー 白菜のおかか煮 しいたけと春雨のスープ	白身魚・きゅうり・トマト 白菜・おかか しいたけ・春雨	26	土	軟飯	鮭の磯辺和え ふるふき大根 人参と玉ねぎのすまし汁	鮭・ほうれん草・のり 大根・みそ 人参・玉ねぎ
12	土	軟飯	高野豆腐と野菜の煮物 里芋のとも和え 葱とわかめのみそ汁	高野豆腐・青菜・人参 里芋 葱・わかめ・みそ	28	月	軟飯	高野豆腐とキャベツのみそ炒め ブロッコリー入りマッシュポテト かぼちゃのスープ	高野豆腐・キャベツ・人参・みそ じゃが芋・ブロッコリー かぼちゃ・玉ねぎ
14	月	軟飯	ひき肉と野菜のポテリ煮 キャベツのやわらか煮 小松菜と葱のみそ汁	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎ キャベツ 小松菜・葱・みそ	29	火	軟飯	里芋のそぼろあん 大根と人参のポテリ煮 わかめとほうれん草のすまし汁	鶏ミンチ・里芋・片栗粉 大根・人参 わかめ・ほうれん草
15	火	軟飯	ツナのおろし煮 白菜と人参のあえ物 厚揚げと里芋のすまし汁	ツナ缶・大根 白菜・人参 厚揚げ・里芋	30	水	軟飯	白身魚と人参のうすくず煮 かぼちゃと玉ねぎの煮物 しいたけともやしのみそ汁	白身魚・人参・青菜・片栗粉 かぼちゃ・玉ねぎ しいたけ・もやし・みそ