



# 9月 離乳食献立表(中期)

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	金	軟飯	白身魚と豆腐の煮つけ ブロッコリーのおかか和え 大根と白菜のみそ汁	たら・豆腐・砂糖・醤油 ブロッコリー・おかか・醤油 大根・白菜・味噌	18	月	敬老の日		
2	土	軟飯	じゃが芋の煮物 鶏と野菜のスープ パイナップル	じゃが芋・醤油 鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・三度豆・醤油 バナナ	19	火	うどん	やわらかうどん さつまいもの甘煮 三度豆とツナの旨煮	うどん・鶏ミンチ・人参・青ねぎ・醤油 さつまいも・砂糖 三度豆・ツナ・淡口醤油
4	月	軟飯	鶏肉とじゃが芋の煮物 小松菜とツナのポテリ煮 豆腐と人参のみそ汁	鶏ミンチ・じゃが芋・玉葱・砂糖・醤油 小松菜・ツナ・醤油 豆腐・人参・味噌	20	水	軟飯	麩とじゃが芋の煮物 小松菜のやわらか煮 大根と人参のみそ汁	麩・じゃが芋・醤油 小松菜・淡口醤油 大根・人参・味噌
5	火	軟飯	白身魚の煮付け 人参のココロ煮 わかめと豆腐のみそ汁	たら・砂糖・醤油 人参・醤油 わかめ・豆腐・味噌	21	木	軟飯	人参とツナのあわせ煮 かぼちゃの甘煮 そうめん汁	人参・ツナ・淡口醤油 かぼちゃ・砂糖 素麺・玉葱
6	水	軟飯	ツナじゃが 三度豆おかか和え 大根のみそ汁	じゃが芋・ツナ・醤油 三度豆・醤油・おかか 大根・白菜・人参・味噌	22	金	軟飯	白身魚のグリーンあんかけ 大豆と人参の煮物 白菜のおひたし	からすかれい・ブロッコリー・片栗粉 大豆・人参・砂糖・醤油 白菜・おかか
7	木	軟飯	野菜煮込みうどん じゃが芋のやわらか煮 パイナップル	鶏ミンチ・人参・玉葱・ほうれん草・うどん じゃが芋・砂糖・醤油 バナナ	23	土	秋分の日		
8	金	軟飯	鶏肉と野菜のみそ煮 ブロッコリーのおかか和え 白菜と人参のやわらか煮	鶏ミンチ・じゃが芋・玉葱・人参・味噌 ブロッコリー・おかか・醤油 白菜・大根・醤油	25	月	軟飯	挽肉とじゃが芋のマッシュ 人参のグラッセ マカロニのトマトスープ	鶏ミンチ・じゃが芋・塩 人参・砂糖 マカロニ・ブロッコリー・玉葱・トマトペースト
9	土	軟飯	マッシュポテト 野菜のそぼろあんかけ わかめと麩のみそ汁	じゃが芋 鶏ミンチ・玉葱・人参・醤油・片栗粉 わかめ・麩・味噌	26	火	軟飯	さつまいものやわらか煮 キャベツと人参のうま煮 玉葱とわかめのみそ汁	さつまいも キャベツ・人参・醤油 玉葱・わかめ・味噌
11	月	軟飯	ひき肉と野菜のうま煮 ほうれん草の白和え ねぎと人参のすまし汁	鶏ミンチ・大根・わかめ ほうれん草・豆腐・砂糖・醤油 ねぎ・人参・淡口醤油	27	水	軟飯	豆腐ハンバーグ ほうれん草のおひたし わかめのスープ	豆腐・人参・玉葱・醤油・片栗粉 ほうれん草・淡口醤油 わかめ・玉葱・醤油
12	火	軟飯	白身魚のおろし和え ブロッコリーのやわらか煮 わかめとかぼちゃのみそ汁	たら・大根・醤油 ブロッコリー わかめ・かぼちゃ・味噌	28	木	軟飯	かぼちゃのそぼろあん じゃが芋と人参のココロ煮 麩とねぎのすまし汁	鶏ミンチ・かぼちゃ・砂糖・醤油・片栗粉 じゃが芋・人参・醤油 麩・ねぎ・淡口醤油
13	水	軟飯	炒り鶏風煮 三度豆のやわらか煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	鶏ミンチ・人参・大根・醤油 三度豆・醤油 玉ねぎ・わかめ・味噌	29	金	軟飯	じゃが芋のおやき キャベツとツナのやわらか煮 豆腐とわかめのみそ汁	しらす・じゃが芋・人参・片栗粉 キャベツ・ツナ・淡口醤油 豆腐・わかめ・味噌
14	木	軟飯	豆腐の野菜あんかけ 粉ふき芋 飛鳥汁	豆腐・玉葱・人参・醤油・片栗粉 じゃが芋・青のり 人参・白菜・豆乳・味噌	30	土	軟飯	あんかけ豆腐ステーキ 玉葱とわかめのみそ汁 焼きバナナ	木綿豆腐・砂糖・醤油 玉葱・わかめ・味噌 バナナ
15	金	軟飯	にゅうめん ブロッコリーのおかか和え かぼちゃのやわらか煮	人参・玉葱・ほうれん草・素麺・淡口醤油 ブロッコリー・醤油・おかか かぼちゃ					
16	土	軟飯	白身魚の野菜あんかけ 小松菜のやわらか煮 豆腐とわかめのみそ汁	たら・人参・玉葱・醤油・片栗粉 小松菜・醤油 豆腐・わかめ・味噌					

※適宜和風だしを使用します。