



# 9月 離乳食献立表(初期)

日	曜日	献立名		主な材料	日	曜日	献立名		主な材料
		お	かず				お	かず	
1	金	おかゆ	白身魚のすり流し ブロッコリーのペースト	米 たら・片栗粉 ブロッコリー	18	月	敬老の日		
2	土	おかゆ	人参とじゃが芋のやわらか煮 バナナペースト	米 人参・じゃが芋 バナナ	19	火	とろとろうどん さつまいもとほうれん草のペースト 人参スープ	うどん さつまいも・ほうれん草 人参	
4	月	おかゆ	豆腐のキャロットソースかけ じゃが芋マッシュ	米 豆腐・人参 じゃが芋	20	水	おかゆ 青菜と豆腐のトロトロ煮 おろし大根スープ	米 小松菜・豆腐 大根	
5	火	おかゆ	白身魚のグリーンソース 人参ペースト	米 たら・ブロッコリー 人参	21	木	おかゆ かぼちゃのペースト 素麺のキャロットソースかけ	米 かぼちゃ 素麺・人参	
6	水	おかゆ	青菜と豆腐のとろとろ 白菜と人参のペースト	米 豆腐・ほうれん草 白菜・人参	22	金	おかゆ 白身魚のおろし和え 人参と白菜のスープ	米 からすかいかい・大根 人参・白菜	
7	木	トロトロうどん	麩のキャロットソースかけ ポテトのバナナソース添え	うどん 麩・人参 じゃが芋・バナナ	23	土	秋分の日		
8	金	おかゆ	白菜と人参のうすくず煮 つぶつぶマッシュポテト	米 白菜・人参 じゃが芋・ブロッコリー	25	月	おかゆ マカロニのグリーンソース 玉ねぎのトマト煮	米 マカロニ・ブロッコリー 玉ねぎ・トマトピューレ	
9	土	おかゆ	玉ねぎと人参のやわらか煮 じゃが芋ペースト	米 玉ねぎ・人参 じゃが芋	26	火	おかゆ キャベツと人参のうま煮 さつまいものペースト	米 キャベツ・人参 さつまいも	
11	月	おかゆ	麩と人参のトロトロ煮 ほうれん草のペースト	米 麩・人参 ほうれん草	27	水	おかゆ 人参と豆腐のやわらか煮 じゃが芋と人参のペースト	米 人参・豆腐 ほうれん草のペースト	
12	火	おかゆ	豆腐のブロッコリーあん かぼちゃペースト	米 豆腐・ブロッコリー かぼちゃ	28	木	おかゆ 麩と人参のふわふわ煮 かぼちゃのとろとろスープ	米 麩・人参 かぼちゃ	
13	水	おかゆ	豆腐のふわふわ煮 人参のペースト	米 豆腐・三度豆 人参	29	金	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 人参と玉ねぎのスープ	米 豆腐・人参・キャベツ 人参・玉ねぎ	
14	木	おかゆ	人参と白菜のやわらか煮 マッシュポテト	米 人参・白菜 じゃが芋	30	土	おかゆ しらすとじゃが芋の煮物 とろとろバナナ	米 しらす・じゃが芋 バナナ	
15	金	おかゆ	玉ねぎのトロトロ煮 ほうれん草と人参のペースト	米 玉ねぎ ほうれん草・人参					
16	土	おかゆ	白身魚のすりながし 人参のつぶつぶ煮	米 たら 人参・ブロッコリー					

※適宜和風だしを使用します。