9月　離乳食献立表（後期）

日	曜日	献立名 主食	献立名 おかず	主な材料
2	月	軟飯	ひき肉とじゃがいものうす味煮 ゆでブロッコリー 里芋と玉ねぎのみそ汁	鶏ミンチ・じゃがいも ブロッコリー 里芋・玉ねぎ
3	火	軟飯	鮭のおろし煮 キャベツのおかか和え もやしとなすのすまし汁	鮭・大根 キャベツ・おかか もやし・なす
4	水	軟飯	じゃがいものそぼろ煮 三度豆のやわらか煮 レタススープ	じゃがいも・鶏ミンチ 三度豆 レタス・豆苗
5	木	軟飯	白身魚のスープ煮 ほうれん草のお浸し 冬瓜と三つ葉のみそ汁	白身魚・じゃがいも・人参・玉ねぎ ほうれん草 冬瓜・三つ葉
6	金	軟飯	豆腐のふわふわ煮 きゅうりの酢の物 野菜スープ	豆腐・鶏ミンチ・椎茸 きゅうり 人参・玉ねぎ・ピーマン
7	土	軟飯	コロコロ煮 小松菜のおかか和え 麩とわかめのみそ汁	じゃがいも・人参・大根 小松菜・おかか 麩・わかめ
9	月	軟飯	ひき肉のみぞれ煮 わかめときゅうりのやわらか煮 とろろと三つ葉のみそ汁	ひき肉・玉ねぎ・大根 わかめ・きゅうり とろろ・三つ葉
10	火	軟飯	白身魚のだし汁 野菜のうま煮 白菜とトマトのスープ	白身魚 キャベツ・人参・じゃがいも 白菜・トマト
11	水	軟飯	じゃがいもとツナの炊き合わせ 人参とほうれん草のやわらか煮 麩と三つ葉のすまし汁	じゃがいも・ツナ 人参・ほうれん草 麩・三つ葉
12	木	軟飯	高野豆腐と人参のあっさり煮 三度豆のおかか和え 大根とレタスのスープ	高野豆腐・人参 三度豆・おかか 大根・レタス
13	金	軟飯	白身魚のグリーンソース じゃがいもと人参のコロコロ煮 わかめと玉ねぎのみそ汁	白身魚・ほうれん草 じゃがいも・人参 わかめ・玉ねぎ
14	土	おじや	ひき肉と野菜のおじや	米・鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・三度豆
16	月		敬老の日	
17	火	軟飯	鶏と大根の煮物 小松菜のおひたし えのきと水菜のすまし汁	鶏ミンチ・大根・人参 小松菜 えのき・水菜
18	水	軟飯	白身魚の人参ソース じゃがいもとツナの煮物 さつま芋と玉ねぎのみそ汁	白身魚・人参 じゃがいも・ツナ さつま芋・玉ねぎ
19	木	軟飯	豆腐煮 きゅうりとコーンの和え物 きのこスープ	豆腐・人参・じゃがいも・玉ねぎ きゅうり・コーン しめじ・えのき・椎茸
20	金	軟飯	白身魚の磯煮 キャベツのうま煮 うす揚げとかぼちゃのみそ汁	白身魚・青のり キャベツ うす揚げ・かぼちゃ
21	土	軟飯	絹揚げの煮物 ほうれん草としめじのおひたし 麩とわかめのすまし汁	絹揚げ・大根・人参 ほうれん草・しめじ 麩・わかめ
23	月		秋分の日	
24	火	軟飯	じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーと人参のやわらか煮 わかめスープ	じゃがいも・鶏ミンチ ブロッコリー・人参 わかめ
25	水	軟飯	鮭のみそ煮 さつま芋と玉ねぎの甘煮 麩と三つ葉のすまし汁	鮭 さつま芋・玉ねぎ 麩・三つ葉
26	木	軟飯	ツナバーグ オクラと人参の和え物 もずくのみそ汁	ツナ・玉ねぎ・豆腐 オクラ・人参 もずく・玉ねぎ・青ねぎ
27	金	軟飯	かぼちゃのとろみあん 人参と三度豆のくたくた煮 じゃがいもと豆のスープ	かぼちゃ・鶏ミンチ 人参・三度豆 じゃがいも・豆
28	土	おじや	鱈のおじや	米・鱈・ほうれん草・人参・三度豆 ・かつお節
30	月	軟飯	高野豆腐の煮物 じゃがいもとブロッコリーの含め煮 大根となめこのみそ汁	高野豆腐・人参・玉ねぎ じゃがいも・ブロッコリー 大根・なめこ