



9月 離乳食献立表(後期)

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	土	軟飯	じゃが芋の鶏そぼろ 青菜ののり和え 玉ねぎと人参のみそ汁	じゃが芋・鶏ミンチ・醤油・片栗粉 青菜・のり 玉ねぎ・人参・みそ	18	火	軟飯	豆腐とキャベツのふくら煮 なすの白和え 小松菜と春雨のスープ	豆腐・キャベツ・片栗粉 なす・豆腐・塩 小松菜・春雨・醤油
3	月	軟飯	鶏肉と野菜のみそ煮 ブロッコリーのおかか和え ほうれん草とねぎのすまし汁	鶏ミンチ・里芋・玉ねぎ・人参・みそ・片栗粉 ブロッコリー・醤油・おかか ほうれん草・ねぎ・醤油	19	水	雑炊	鱈の雑炊 りんごのやわらか煮 厚揚げと野菜のすまし汁	米・鱈・玉ねぎ・大根・みそ りんご 厚揚げ・ほうれん草・冬瓜・醤油
4	火	軟飯	鮭のちゃんちゃん風 春雨サラダ もやしとなすのすまし汁	鮭・キャベツ・人参・みそ・片栗粉 春雨・きゅうり・えのき・醤油 もやし・なす・ねぎ・みそ	20	木	軟飯	すぎやき風煮 千切大根のふくら煮 長芋とねぎのみそ汁	鶏ミンチ・白菜・玉ねぎ・豆腐・醤油・片栗粉 千切大根・人参・小松菜・醤油 長芋・ねぎ・みそ
5	水	軟飯	青菜の納豆和え さつまいもの甘煮 きのこわかめのみそ汁	納豆・ほうれん草・玉ねぎ・しらす・醤油 さつま芋 えのき・しめじ・わかめ・みそ	21	金	さつま芋入り軟飯	炒り鶏 ブロッコリーのだし煮 麩ときのこのみそ汁	鶏ミンチ・里芋・しいたけ・人参・醤油・片栗粉 ブロッコリー 麩・しめじ・えのき・みそ
6	木	軟飯	ツナとじゃが芋のあわせ煮 きゅうりのやわらか煮 トマトスープ	ツナ・じゃが芋・人参・醤油・片栗粉 きゅうり・塩 春雨・玉ねぎ・トマト水煮	22	土	軟飯	鮭のふくめ煮 バナナ じゃが芋と三度豆のみそ汁	鮭・玉ねぎ・人参・塩 バナナ じゃが芋・三度豆・みそ
7	金	軟飯	鱈と玉ねぎのだし煮 野菜の煮物 キャベツと冬瓜のみそ汁	鱈・玉ねぎ かぼちゃ・人参・大根 キャベツ・冬瓜・みそ	24	月	秋分の日		
8	土	軟飯	豆腐のふんわり煮 大根ときゅうりのころころ煮 麩とわかめのみそ汁	豆腐・玉ねぎ・じゃが芋・醤油・片栗粉 大根・きゅうり・塩 麩・わかめ・みそ	25	火	軟飯	鶏肉とひじきのふくら煮 ツナと千切大根のだし煮 もやしと白菜のみそ汁	鶏ミンチ・ひじき・人参・醤油・片栗粉 ツナ・千切大根 もやし・白菜・みそ
10	月	軟飯	鶏ミンチとじゃが芋のマッシュ ベジサラダ かぶのみそ汁	鶏ミンチ・じゃが芋・塩 玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり・醤油 かぶ・かぶの葉・みそ	26	水	軟飯	鮭のだし煮 納豆和え なすととうす揚げのみそ汁	鮭 納豆・ほうれん草・キャベツ・人参・のり なす・油揚げ・みそ
11	火	軟飯	キャベツとさつま芋のおやき ツナのおひたし うす揚げともやしのみそ汁	キャベツ・さつま芋・玉ねぎ・片栗粉 ツナ・小松菜・しめじ・醤油・片栗粉 油揚げ・もやし・みそ	27	木	軟飯	高野豆腐の煮物 ブロッコリーのおかか和え けんちん汁	高野豆腐・玉ねぎ・三度豆・醤油・片栗粉 ブロッコリー・おかか 大根・人参・里芋・醤油
12	水	軟飯	白身魚の野菜ソース 粉ふき芋 里芋とねぎのみそ汁	鱈・玉ねぎ・ピーマン・醤油・片栗粉 じゃが芋・青のり 里芋・ねぎ・みそ	28	金	軟飯	かぼちゃのそぼろあん スイートポテト きのこのスープ	鶏ミンチ・かぼちゃ・醤油・片栗粉 さつま芋・砂糖 しめじ・えりんぎ・しいたけ・塩
13	木	軟飯	鮭と白菜のふくめ煮 ひじきの煮物 きのこわかめのみそ汁	鮭・白菜・塩・片栗粉 ひじき・油揚げ・人参・醤油 えのき・しめじ・わかめ・みそ	29	土	軟飯	鱈と三度豆のいつしよ煮 バナナ ミネストローネ	鱈・三度豆・塩 バナナ じゃが芋・人参・マカロニ・トマト水煮缶
14	金	軟飯	豆腐チャンプルー パイグドバナナ 玉ねぎとねぎのみそ汁	豆腐・小松菜・人参・もやし・醤油・片栗粉 バナナ 玉ねぎ・ねぎ・みそ					
15	土	軟飯	鱈の人参ソース ほうれん草のおかか和え じゃが芋マッシュ	鱈・人参・醤油・片栗粉 ほうれん草・おかか じゃが芋・塩					
17	月	敬老の日							

※適宜和風だしを使用します。