

9月

離乳食献立表①

しのめ福祉会

管理栄養士 上原 育代

回食	1 回 食（午前）			軽 食（午後）	
月齢	初期（5・6ヶ月頃）	中期（7・8ヶ月頃）	後期（9・10・11ヶ月頃）	中期（7・8ヶ月頃）	後期（9・10・11ヶ月頃）
固さの 目安	トロトロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位（荒みじん切り）	豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位（荒みじん切り）
1	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 豆腐野菜煮 胡瓜ステック チンゲン菜スープ	玉葱おじや	玉葱おじや
月	(主な材料)米 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料)米 玉葱	
2	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参小松菜つぶし煮 冬瓜スープ	軟飯 白身魚煮 人参小松菜きざみ煮 冬瓜みそ汁	小松菜おじや	小松菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 人参 小松菜 冬瓜			(主な材料)米 小松菜	
3	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 人参スープ	軟飯 チキンきざみ煮 手づかみブロッコリー煮 人参スープ	キャベツおじや	キャベツおじや
水	(主な材料)米 鶏肉 ブロッコリー 人参			(主な材料)米 キャベツ	
4	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜つぶし煮 ゆし豆腐	人参おじや 白身魚煮 小松菜きざみ煮 ゆし豆腐	人参おじや	人参おじや
木	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜			(主な材料)米 人参	
5	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 ポテトつぶし煮 すまし汁	軟飯 チキン野菜煮 手づかみポテト煮 すまし汁	玉葱おじや	玉葱おじや
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱			(主な材料)米 玉葱	
6	お弁当会				
土					
8	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜ステック チンゲン菜スープ	白菜おじや	白菜おじや
月	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 白菜 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料)米 白菜	
9	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 玉ねぎスープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参大根煮 玉ねぎスープ	人参おじや	人参おじや
火	(主な材料)米 白身魚 人参 大根 玉葱			(主な材料)米 人参	
10	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンキャベツつぶし煮 人参ポテトつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 チキンキャベツ煮 手づかみ人参ポテト煮 キャベツスープ	キャベツおじや	キャベツおじや
水	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 キャベツ			(主な材料)米 キャベツ	
11	お弁当会			おかゆ	おかゆ
木				(主な材料)米	
12	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 人参スープ	軟飯 チキン野菜煮 手づかみブロッコリー煮 人参スープ	ブロッコリーおじや	ブロッコリーおじや
金	(主な材料)米 鶏ひき肉 人参 玉葱 ブロッコリー			(主な材料)米 ブロッコリー	
13	運動会				
土					

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

9月

離乳食献立表②

回食	1 回 食（午前）			軽 食（午後）	
月 齢	初期（ 5・6ヶ月頃）	中期（ 7・8ヶ月頃）	後期（ 9・10・11ヶ月頃）	中期（ 7・8ヶ月頃）	後期（ 9・10・11ヶ月頃）
固さの目安	トロトロ ⇒ ペタペタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位（荒みじん切り）	豆腐 位(つぶつぶ)	バナナ位（荒みじん切り）
15月	敬 老 の 日（ 休 園 ）				
16	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参大根つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 チキンさざみ煮 手づかみ人参大根煮 小松菜スープ	大根おじや	大根おじや
火	(主な材料)米 鶏肉 人参 大根 小松菜			(主な材料)米 大根	
17	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 かぼちゃつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 白身魚煮 手づかみかぼちゃ煮 キャベツスープ	キャベツおじや	キャベツおじや
水	(主な材料)米 白身魚 かぼちゃ キャベツ			(主な材料)米 キャベツ	
18	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 玉ねぎスープ	軟飯 チキン野菜煮 玉ねぎスープ	玉葱おじや	玉葱おじや
木	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱			(主な材料)米 玉葱	
19	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐煮込みハンバーグ 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 豆腐煮込みハンバーグ 手づかみ人参ブロッコリー煮 キャベツスープ	人参おじや	人参おじや
金	(主な材料)米 豆腐 鶏ひき肉 人参 ブロッコリー キャベツ			(主な材料)米 人参	
20	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや きゅうりささみ煮 すまし汁	人参おじや きゅうりささみ煮 すまし汁	おかゆ	おかゆ
土	(主な材料)米 人参 鶏肉 胡瓜			(主な材料)米	
22	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 じゃがいもスープ	軟飯 白身魚煮 野菜煮 じゃがいもスープ	ポテトおじや	ポテトおじや
月	(主な材料)米 じゃがいも 人参 白身魚 キャベツ			(主な材料)米 じゃが芋	
23	秋 分 の 日（ 休 園 ）				
火					
24	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン小松菜さざみ煮 手づかみかぼちゃ煮 豆腐みそ汁	かぼちゃおじや	かぼちゃおじや
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 小松菜 かぼちゃ			(主な材料)米 かぼちゃ	
25	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 白身魚煮 野菜つぶし煮 小松菜スープ	白菜おじや	白菜おじや
木	(主な材料)米 白身魚 人参 玉葱 白菜 小松菜			(主な材料)米 白菜	
26	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキンさざみ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 豆腐みそ汁	人参おじや	人参おじや
金	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 ブロッコリー			(主な材料)米 人参	
27	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	人参おじや チキンほうれん草つぶし煮 玉ねぎスープ	人参おじや チキンほうれん草煮 玉ねぎスープ	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 人参 ほうれん草 玉ねぎ			(主な材料)米 ほうれん草	
29	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 冬瓜つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜つぶし煮 手づかみ冬瓜煮 豆腐みそ汁	ポテトおじや	ポテトおじや
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 冬瓜			(主な材料)米 じゃが芋	
30	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参キャベツつぶし煮 玉ねぎスープ	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 玉ねぎスープ	キャベツおじや	キャベツおじや
火	(主な材料)米 白身魚 人参 キャベツ 玉ねぎ			(主な材料)米 キャベツ	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。