



9月離乳食予定献立表



9月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳前期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
1月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	トマトスープ	玉ねぎ/トマト	トマトスープ	玉ねぎ/トマト	だし汁		
	そぼろ煮	肉/じゃがいも/人参/なす	そぼろ煮	肉/じゃがいも/人参/なす	野菜ペースト	玉ねぎ/じゃがいも/人参/トマト/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり/人参	煮浸し	きゅうり/人参			
2火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ホットケーキ (きなこ) 育児用ミルク
	貝だくさんみそ汁	大根/山東菜/人参	貝だくさんみそ汁	大根/山東菜/人参	だし汁		
	豆腐の野菜あんかけ	豆腐/玉ねぎ/パプリカ	豆腐の野菜あんかけ	豆腐/玉ねぎ/パプリカ	野菜ペースト	大根/山東菜/人参/玉ねぎ	
	煮浸し	モウイ/コーン	煮浸し	モウイ/コーン	豆腐ペースト	豆腐	
3水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	キャベツのみそ汁	キャベツ/かぼちゃ	キャベツのみそ汁	キャベツ/かぼちゃ	だし汁		
	煮魚(アーサーソース)	魚/アーサー	煮魚(アーサーソース)	魚/アーサー	野菜ペースト	キャベツ/かぼちゃ/人参/玉ねぎ	
	炒め煮	車麩/キャベツ/玉ねぎ/もやし/人参	炒め煮	車麩/キャベツ/玉ねぎ/人参	白身魚ペースト	魚	
4木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも/レタス/人参	じゃがいもの味噌汁	じゃがいも/レタス/人参	だし汁		
	肉の柔らか煮	肉	肉の柔らか煮	肉	野菜ペースト	じゃがいも/レタス/人参/ほうれん草	
	白和え	ほうれん草/人参/豆腐	白和え	ほうれん草/人参/豆腐	豆腐ペースト	豆腐	
5金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物(オレンジ) 育児用ミルク
	じゃがいものみそ汁	じゃが芋/人参	じゃが芋の味噌汁	じゃが芋/人参	だし汁		
	麻婆豆腐風	肉/豆腐/玉ねぎ/人参	麻婆豆腐風	肉/豆腐/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	じゃが芋/人参/玉ねぎ	
					豆腐ペースト	豆腐	
6土	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	大根のみそ汁	大根	大根のみそ汁	大根	だし汁		
	豆腐のあんかけ	豆腐/じゃが芋/玉ねぎ	豆腐のあんかけ	豆腐/じゃが芋/玉ねぎ	野菜ペースト	大根/じゃが芋/玉ねぎ	
	茹でブロッコリー	ブロッコリー	茹でブロッコリー	ブロッコリー	豆腐ペースト	豆腐	
8月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	大根の味噌汁	大根	大根の味噌汁	大根	だし汁		
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	大根/人参/玉ねぎ	
	炒め煮	人参/玉ねぎ/ピーマン	炒め煮	人参/玉ねぎ/ピーマン	白身魚ペースト	魚	
9火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	じゃがいものスープ	じゃが芋/コーン	じゃがいものスープ	じゃが芋/コーン	だし汁		
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	野菜ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/人参/レタス/きゅうり	
	煮浸し	レタス/きゅうり	煮浸し	レタス/きゅうり			
10水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	焼いも(茹で) 育児用ミルク
	豆腐のみそ汁	豆腐/人参/わかめ	豆腐のみそ汁	豆腐/人参/わかめ	だし汁		
	魚と野菜の柔らか煮	魚/玉ねぎ/ほうれん草	魚と野菜の柔らか煮	魚/玉ねぎ/ほうれん草	野菜ペースト	人参/玉ねぎ/ほうれん草/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり	白身魚ペースト	魚	
11木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	冬瓜のみそ汁	冬瓜/わかめ	冬瓜のみそ汁	冬瓜/わかめ	だし汁		
	豆腐ハンバーグ	豆腐/肉/玉ねぎ	豆腐のそぼろ煮	豆腐/肉/玉ねぎ	野菜ペースト	じゃが芋/きゅうり/小松菜	
	蒸し野菜	かぼちゃ/さつまいも	蒸し野菜	かぼちゃ/さつまいも	豆腐ペースト	豆腐	
12金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物(バナナ) 育児用ミルク
	冬瓜のスープ	冬瓜	冬瓜のスープ	冬瓜	だし汁		
	煮魚	魚/玉ねぎ	煮魚	魚/玉ねぎ	野菜ペースト	冬瓜/玉ねぎ/人参	
	人参の甘煮	人参	人参の甘煮	人参	白身魚ペースト	魚	
13土	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	焼いも(茹で) 育児用ミルク
	キャベツスープ	キャベツ/玉ねぎ	キャベツスープ	キャベツ/玉ねぎ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/人参	
16火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/キャベツ/もやし/ピーマン	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/キャベツ/ピーマン	だし汁		
	煮浸し	白菜/わかめ	煮浸し	白菜/わかめ	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/キャベツ/白菜	
	果物	バナナ	果物	バナナ			

9月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳前期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
17 水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物(オレンジ) 育児用ミルク
	冬瓜のみそ汁	冬瓜/肉	冬瓜のみそ汁	冬瓜/肉	だし汁		
	豆腐の炒め煮	豆腐/キャベツ/人参/もやし	豆腐の炒め煮	豆腐/キャベツ/人参/もやし	野菜ペースト	冬瓜/キャベツ/人参/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり	豆腐ペースト	豆腐	
18 木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥~トースト 育児用ミルク
	キャベツのみそ汁	キャベツ/人参/わかめ	キャベツのみそ汁	キャベツ/人参/わかめ	だし汁		
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/小松菜	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/小松菜	野菜ペースト	キャベツ/人参/玉ねぎ/小松菜	
	煮浸し	いんげん/人参					
19 金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	焼いも(茹で) 育児用ミルク
	トマトスープ	トマト/玉ねぎ	トマトスープ	トマト/玉ねぎ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/キャベツ/人参/ブロッコリー	肉と野菜の柔らか煮	肉/キャベツ/人参/ブロッコリー	野菜ペースト	トマト/玉ねぎ/人参/キャベツ/ブロッコリー	
20 土	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/キャベツ/もやし/ピーマン	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/キャベツ/もやし/ピーマン	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/キャベツ	
	果物	バナナ	果物	バナナ			
22 月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物(バナナ) 育児用ミルク
	なすのみそ汁	なす	なすのみそ汁	なす	だし汁		
	肉じゃが風	肉/玉ねぎ/人参/じゃがいも	肉じゃが風	肉/玉ねぎ/人参/じゃがいも	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/じゃが芋/キャベツ	
	煮浸し	キャベツ/きゅうり	煮浸し	キャベツ/きゅうり			
24 水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草/人参/豆腐/わかめ	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草/人参/豆腐/わかめ	だし汁		
	白菜と肉のやわらか煮	白菜/肉	白菜と肉のやわらか煮	白菜/肉	野菜ペースト	ほうれん草/人参/白菜	
					豆腐ペースト	豆腐	
25 木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	大根のみそ汁	大根/人参	大根のみそ汁	大根/人参	だし汁		
	炒め煮	肉/キャベツ/からし菜/もやし	炒め煮	肉/キャベツ/からし菜	野菜ペースト	大根/人参/キャベツ	
26 金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物(梨) 育児用ミルク
	豆腐のみそ汁	豆腐/なす	豆腐のみそ汁	豆腐/なす	だし汁		
	煮魚	魚/人参/玉ねぎ	煮魚	魚/人参/玉ねぎ	野菜ペースト	人参/玉ねぎ/きゅうり	
	煮浸し	もやし/きゅうり	煮浸し	きゅうり	豆腐ペースト	豆腐	
27 土	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥~トースト (きなこ) 育児用ミルク
	白菜の味噌汁	白菜/わかめ	白菜の味噌汁	白菜/わかめ	だし汁		
	そぼろ煮	肉/豆腐/なす/人参/トマト	そぼろ煮	肉/豆腐/なす/人参/トマト	野菜ペースト	白菜/人参/トマト	
	果物	りんご	果物	りんご	豆腐ペースト	豆腐	
29 月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	蒸しパン 育児用ミルク
	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/キャベツ/人参	肉と野菜の柔らか煮	肉/キャベツ/人参	野菜ペースト	かぼちゃ/キャベツ/人参	
30 火	スパゲティーの柔らか煮	スパゲティー/肉/玉ねぎ/なす/人参/トマト	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	野菜スープ	キャベツ/トマト	野菜スープ	キャベツ/トマト	だし汁		
	果物	バナナ	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/なす	野菜ペースト	キャベツ/トマト/玉ねぎ/人参	

* 離乳初期の野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることを慣らすため食材ごとのペーストを準備します

* お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々に合わせて無理なくすすめていきます

* 食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください

令和7年9月
浦添市こども未来課