



9月離乳食予定献立表



9月	昼 食						おやつ
	離乳後期（9～11ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳前期（5～6ヶ月）		午後3：00 8・9ヶ月頃から
	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 火	スパゲティーの柔らか煮	スパゲティ/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	
2 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	具だくさんみそ汁	大根/山東菜/人参	具だくさんみそ汁	大根/山東菜/人参	だし汁		
	野菜あんかけ	豆腐/肉/玉ねぎ/パプリカ	野菜あんかけ	豆腐/肉/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	モーウイ/コーン	煮浸し	モーウイ/コーン	豆腐ペースト	豆腐	
3 木	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
	冬瓜汁	冬瓜	冬瓜汁	冬瓜	だし汁		
	煮魚（アーサソース）	魚/アーサ	煮魚（アーサソース）	魚/アーサ	野菜ペースト	キャベツ/かぼちゃ/人参/玉ねぎ	
	柔らか煮	車麩/キャベツ/玉ねぎ/もやし/人参	柔らか煮	車麩/キャベツ/玉ねぎ/人参	白身魚ペースト	魚	
4 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物（バナナ） 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 土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ホットケーキ 育児用ミルク
	豚汁風	大根/じゃが芋/豆腐/肉	豚汁風	大根/じゃが芋/豆腐/肉	だし汁		
	茹で野菜	ブロッコリー	茹で野菜	ブロッコリー	野菜ペースト	大根/じゃが芋/ブロッコリー	
					豆腐ペースト	豆腐	
7 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 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	
8 火	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		
	柔らか煮	魚/人参/玉ねぎ/ピーマン	柔らか煮	魚/人参/玉ねぎ/ピーマン	野菜ペースト	大根/人参/玉ねぎ	
	果物	オレンジ	果物	オレンジ	白身魚ペースト	魚	
9 水	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		
	柔らか煮	魚/人参/玉ねぎ	柔らか煮	魚/人参/玉ねぎ	野菜ペースト	キャベツ/かぼちゃ/人参/玉ねぎ	
					白身魚ペースト	魚	
10 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ヒラヤーチー 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	
11 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	冬瓜/玉ねぎ/かぼちゃ/さつまいも	
	蒸し（茹で）野菜	かぼちゃ/さつまいも	蒸し（茹で）野菜	かぼちゃ/さつまいも	豆腐ペースト	豆腐	
12 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
	ポテトスープ	じゃが芋/コーン	ポテトスープ	じゃが芋/コーン	だし汁		
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/ピーマン/人参	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/ピーマン/人参	野菜ペースト	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			
14 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 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			

9月	昼 食						おやつ
	離乳後期（9～11ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳前期（5～6ヶ月）		午後3：00 8・9ヶ月頃から
	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		
15 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	豆腐のみそ汁	豆腐/なす/わかめ	豆腐のみそ汁	豆腐/なす/わかめ	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			
16 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物（梨） 育児用ミルク
	すまし汁	白菜/わかめ	すまし汁	白菜/わかめ	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/白 菜	
	果物	バナナ	果物	バナナ			
17 木	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
	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 金	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
	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	
	果物	スイカ	果物	スイカ			
19 土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 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/かぼ ちゃ	
	茹で（蒸し）野菜	かぼちゃ	茹で（蒸し）野菜	かぼちゃ	豆腐ペースト	豆腐	
24 木	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/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					
25 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物（梨） 育児用ミルク
	野菜スープ	白菜/玉ねぎ	野菜スープ	白菜/玉ねぎ	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	白菜/玉ねぎ/キャベツ/人 参	
	果物	オレンジ	果物	オレンジ			
26 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
	キャベツスープ	キャベツ/コーン	キャベツスープ	キャベツ/コーン	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	
28 月	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
	野菜スープ	なす/玉ねぎ	野菜スープ	なす/玉ねぎ	だし汁		
	煮魚	肉/人参/玉ねぎ/じゃが芋	煮魚	肉/人参/玉ねぎ/じゃが芋	野菜ペースト	人参/玉ねぎ/じゃが芋/ブ ロッコリー	
	おかか煮	ブロッコリー	茹で（蒸し）野菜	ブロッコリー			
29 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	蒸しパン 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	人参/きゅうり	煮浸し	人参/きゅうり	白身魚ペースト	魚	
30 水	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/ほうれん草/ もやし	柔らか煮	肉/キャベツ/ほうれん草	野菜ペースト	大根/人参/キャベツ/ほう れん草	

＊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8年9月
浦添市こども未来課