

# 9月の離乳食献立表

日	曜日	初期食	中期食	後期食	午後食(おやつ)
1	金	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささみのペースト ブロッコリーのペースト	お粥 ミネストローネ(玉葱・人参・鶏肉団子) ブロッコリーの柔らか煮・バナナ	軟飯 ハッシュドビーフ風(玉葱・人参・鶏肉団子) ブロッコリーのお浸し・バナナ	マカロニのあべかわ
2	土	すりつぶし粥 野菜スープ 人参のペースト ほうれん草のペースト	煮込みうどん(玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) ネーブル	煮込みうどん(玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) ネーブル	小豆スコーン
4	月	すりつぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト なすのペースト	お粥 中華スープ なすと豆腐のそぼろ煮 スティック人参・桃のコンポート	軟飯 中華スープ 麻婆なす スティック人参・桃のコンポート	青のリポテト
5	火	すりつぶし粥 野菜スープ じゃが芋のペースト キャベツのペースト	お粥 味噌汁(じゃが芋) 煮込み豆腐ハンバーグ キャベツの煮浸し・バナナ	軟飯 味噌汁(じゃが芋) 豆腐ハンバーグ キャベツのお浸し・バナナ	はったい粉
6	水	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささみのペースト ブロッコリーのペースト	お粥 味噌汁(なす) 鶏肉団子の煮物 ブロッコリーの柔らか煮・ネーブル	軟飯 味噌汁(なす) 鶏肉団子の揚げ煮 ブロッコリーのお浸し・ネーブル	青菜おむすび
7	木	すりつぶし粥 野菜スープ 白身魚のペースト ほうれん草のペースト	お粥 すまし汁(豆腐) さけの味噌煮 ほうれん草の煮浸し・桃のコンポート	軟飯 すまし汁(豆腐) さけの味噌マヨ焼き ほうれん草の胡麻和え・桃のコンポート	煮豆
8	金	すりつぶし粥 野菜スープ じゃが芋のペースト 人参のペースト	お粥 コンソメスープ 煮込みハンバーグ スティックじゃが芋・ネーブル	軟飯 コンソメスープ ハンバーグ スティックじゃが芋・ネーブル	蒸しパン
9	土	すりつぶし粥 野菜スープ キャベツのペースト ブロッコリーのペースト	煮込みうどん(玉葱・人参・キャベツ・鶏肉団子) バナナ	煮込みうどん(玉葱・人参・キャベツ・鶏肉団子) バナナ	胡麻クッキー
11	月	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト 大根のペースト	お粥 味噌汁(大根) 豚肉団子の煮物 キャベツの煮浸し・ネーブル	軟飯 味噌汁(大根) 豚肉団子の煮物 キャベツの胡麻和え・ネーブル	きな粉トースト
12	火	すりつぶし粥 野菜スープ 白身魚のペースト 人参のペースト	お粥 すまし汁(もずく) めんたいと野菜の煮物 スティック人参	軟飯 すまし汁(もずく) まぐろの野菜揚げ スティック人参	バナナ
13	水	すりつぶし粥 野菜スープ 南瓜のペースト ほうれん草のペースト	お粥 味噌汁 南瓜のそぼろあんかけ ほうれん草の煮浸し・バナナ	軟飯 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し・バナナ	鮭おむすび
14	木	すりつぶし粥 野菜スープ 白身魚のペースト キャベツのペースト	お粥 すまし汁 赤魚の煮付け キャベツの煮浸し・ネーブル	軟飯 かき玉汁 赤魚の煮付け キャベツのお浸し・ネーブル	じゃが芋ポンデケージョ
15	金	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト ブロッコリーのペースト	お粥 中華スープ(春雨) 豚肉団子と野菜の煮物 ブロッコリーの柔らか煮・桃のコンポート	軟飯 中華スープ(春雨) 豚肉団子と野菜の煮物 ブロッコリーのお浸し・桃のコンポート	大豆のぎすけ煮
16	土	すりつぶし粥 野菜スープ 人参のペースト キャベツのペースト	そぼろあんかけうどん (玉葱・人参・なす・キャベツ・豚ひき肉) バナナ	そぼろあんかけうどん (玉葱・人参・なす・キャベツ・豚ひき肉) バナナ	おからぼうろ
18	月	敬老の日			
19	火	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささみのペースト 人参のペースト	お粥 すまし汁(そうめん) 鶏肉団子の味噌煮 ひじきのお焼き・桃のコンポート	軟飯 すまし汁(そうめん) 鶏肉団子の味噌煮 ひじきのお焼き・桃のコンポート	蒸しパン
20	水	すりつぶし粥 野菜スープ 南瓜のペースト なすのペースト	お粥 味噌汁(南瓜) さけの煮付け なすの煮浸し	軟飯 味噌汁(南瓜) さけのフライ なすの煮浸し	バナナ
21	木	すりつぶし粥 野菜スープ じゃが芋のペースト 人参のペースト	お粥 ポトフ(玉葱・人参・じゃが芋・鶏肉団子) マカロニのクリーム煮・バナナ	軟飯 カレー(玉葱・人参・じゃが芋・鶏肉団子) マカロニのクリーム煮・バナナ	りんごゼリー
22	金	すりつぶし粥 野菜スープ さつま芋のペースト キャベツのペースト	お粥 味噌汁(さつま芋) 赤魚と里芋の煮物 キャベツの煮浸し・ネーブル	軟飯 味噌汁(さつま芋) 赤魚と里芋の煮物 キャベツのお浸し・ネーブル	ビスケット
23	土	秋分の日			
25	月	すりつぶし粥 野菜スープ 白身魚のペースト 人参のペースト	お粥 味噌汁 めんたいの煮付け スティック人参・ネーブル	軟飯 味噌汁 めんたいの塩焼き スティック人参・ネーブル	豆乳パンケーキ
26	火	すりつぶし粥 野菜スープ 南瓜のペースト ほうれん草のペースト	お粥 コンソメスープ 豚肉団子の煮物 蒸し南瓜・バナナ	軟飯 コンソメスープ 豚肉団子の煮物 南瓜サラダ・バナナ	お米せんべい
27	水	すりつぶし粥 野菜スープ じゃが芋のペースト キャベツのペースト	お粥 味噌汁(キャベツ) 凍り豆腐の煮物 スティックじゃが芋・桃のコンポート	軟飯 味噌汁(キャベツ) 凍り豆腐のカレー煮 スティックじゃが芋・桃のコンポート	ひじきドーナツ
28	木	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト ブロッコリーのペースト	お粥 味噌汁 鶏肉団子の煮物 ブロッコリーの柔らか煮・ネーブル	軟飯 味噌汁 大豆入り鶏肉団子の煮物 ブロッコリーのお浸し・ネーブル	塩おむすび
29	金	すりつぶし粥 野菜スープ 白身魚のペースト 大根のペースト	お粥 すまし汁(大根・豆腐) めんたいの煮付け ほうれん草の煮浸し・バナナ	軟飯 けんちん汁(大根・豆腐) めんたいのかば焼き風 ほうれん草のお浸し・バナナ	ビスケット
30	土	すりつぶし粥 野菜スープ ほうれん草のペースト 人参のペースト	煮込みうどん(玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) バナナ	煮込みうどん(玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) バナナ	トマトカップケーキ

◎発達に合わせて、材料、調理法、量、味を変えています。  
◎初期食の食材は、変わることがあります。  
◎食事とおやつ後にミルクを飲みます。