



# 9月

# 離乳食献立表



＜その1＞ おおたけ保育園

日清医療食品（株）

回食	1回食（午前）			2回食（午後）	
月齢	5・6ヶ月頃（開始後一ヶ月間）	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
固さの目安	トロトロ⇒バタバタ ヨーグルト状	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
目安	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）	絹ごし豆腐位（つぶつぶ）	バナナ位（荒みじん切り）
1	10倍がゆ 人参とりんごペースト すまし汁	全粥 ささみと人参のつぶし煮 オクラのつぶし煮 青菜すまし汁 果物	軟飯 ささみと人参ゆわらか煮 オクラのゆわらか煮 青菜すまし汁 果物	全粥 さつまいもつぶし煮 豆腐のすまし汁	軟飯 さつまいものゆわらか煮 豆腐のすまし汁
火	(主な材料) 米 人参 りんご ささみ オクラ ほうれん草 果物			(主な材料) 米 さつまいも 豆腐	
2	お弁当会				
水	(主な材料) 米 冬瓜 ほうれん草 かぼちゃ				
3	10倍がゆ 白身魚ペースト すまし汁	全粥 白身魚とひじきのつぶし煮 きゅうりと人参のつぶし煮 冬瓜すまし汁 果物	軟飯 果物 白身魚とひじきのゆわらか煮 きゅうりと人参のゆわらか煮 冬瓜すまし汁	全粥 豆腐と青菜つぶし煮 たまねぎのすまし汁	軟飯 豆腐と青菜ゆわらか煮 たまねぎみそ汁
木	(主な材料) 米 カレイ ひじき きゅうり 人参 冬瓜 果物			(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 玉ねぎ	
4	10倍がゆ じゃが芋と南瓜のペースト すまし汁	全粥 レバージャガイモのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 トマトすまし汁 果物	軟飯 レバージャガイモのゆわらか煮 南瓜のゆわらか煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 人参とブロッコリーのつぶし煮 青菜すまし汁	軟飯 人参とブロッコリーのゆわらか煮 青菜すまし汁
金	(主な材料) 米 じゃが芋 かぼちゃ 鶏レバー トマト 果物			(主な材料) 米 人参 ブロッコリー 小松菜	
5	10倍がゆ 白身魚と青菜のペースト すまし汁	全粥 魚と青菜のつぶし煮 人参とキャベツつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	軟飯 魚と青菜のゆわらか煮 人参とキャベツのゆわらか煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 さつまいものつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 さつまいものゆわらか煮 玉ねぎのすまし汁
土	(主な材料) 米 タラ ほうれん草 人参 キャベツ 豆腐 果物			(主な材料) 米 さつまいも 玉ねぎ	
7	10倍がゆ 人参とじゃが芋のペースト すまし汁	全粥 ささみと青菜のつぶし煮 人参とじゃが芋のつぶし煮 わかめすまし汁 果物	軟飯 ささみと青菜のゆわらか煮 人参とじゃが芋のゆわらか煮 わかめすまし汁 果物	全粥 さつまいもつぶし煮 麩すまし汁	軟飯 さつまいものゆわらか煮 麩みそ汁
月	(主な材料) 米 人参 じゃが芋 ささみ チンゲン菜 わかめ 果物			(主な材料) 米 さつまいも 麩	
8	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全粥 魚とブロッコリーつぶし煮 かぼちゃのつぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 魚とブロッコリーゆわらか煮 かぼちゃのゆわらか煮 ゆし豆腐 果物	全粥 人参とたまねぎつぶし煮 大根すまし汁	軟飯 人参とたまねぎゆわらか煮 大根すまし汁
火	(主な材料) 米 豆腐 タラ ブロッコリー かぼちゃ 果物			(主な材料) 米 人参 玉ねぎ 大根	
9	10倍がゆ 人参と玉ねぎペースト すまし汁	全粥 豆腐つぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	軟飯 豆腐のゆわらか煮 人参と玉ねぎのゆわらか煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 さつまいものつぶし煮 冬瓜のすまし汁	軟飯 さつまいものゆわらか煮 冬瓜のすまし汁
水	(主な材料) 米 人参 玉ねぎ 豆腐 わかめ キャベツ 果物			(主な材料) 米 さつまいも 冬瓜	
10	10倍がゆ 冬瓜ペースト すまし汁	全粥 鮭と人参つぶし煮 冬瓜のつぶし煮 青菜すまし汁 果物	軟飯 鮭と人参ゆわらか煮 冬瓜のゆわらか煮 青菜すまし汁 果物	全粥 トマトのつぶし煮 たまねぎすまし汁	軟飯 トマトのゆわらか煮 たまねぎすまし汁
木	(主な材料) 米 冬瓜 鮭 人参 小松菜 果物			(主な材料) 米 トマト 玉ねぎ	
11	10倍がゆ 豆腐のペースト すまし汁	全粥 豆腐と人参つぶし煮 大根のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	軟飯 豆腐と人参ゆわらか煮 大根のゆわらか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 さつまいものつぶし煮おつゆ麩のすまし汁	軟飯 さつまいものゆわらか煮おつゆ麩のみそ汁
金	(主な材料) 米 豆腐 人参 大根 じゃが芋 果物			(主な材料) 米 さつまいも 麩	
12	10倍がゆ さつまいもペースト すまし汁	人参粥 ヨーグルト しらすと青菜のつぶし煮 さつまいもつぶし煮 キャベツのすまし汁	人参粥 しらすと青菜のゆわらか煮 さつまいもゆわらか煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 かぼちゃのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 かぼちゃのゆわらか煮 玉ねぎのすまし汁
土	(主な材料) 米 さつまいも 人参 しらす 小松菜 キャベツ ヨーグルト			(主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ	
14	10倍がゆ ささみと人参ペースト すまし汁	全粥 ささみと人参つぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	軟飯 ささみと人参ゆわらか煮 じゃが芋のゆわらか煮 青菜のみそ汁 果物	全粥 玉ねぎとわかめのつぶし煮 豆腐のすまし汁	軟飯 玉ねぎとわかめのゆわらか煮 豆腐のすまし汁
月	(主な材料) 米 ささみ 人参 じゃが芋 ほうれん草 果物			(主な材料) 米 玉ねぎ わかめ 豆腐	
15	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全粥 果物 白身魚とひじきのつぶし煮 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 人参とわかめのすまし汁	軟飯 果物 白身魚とひじきのゆわらか煮 南瓜と玉ねぎのゆわらか煮 人参とわかめのすまし汁	全粥 ブロッコリーとしらすのつぶし煮 さつまいものすまし汁	軟飯 ブロッコリーとしらすのつぶし煮 さつまいものすまし汁
火	(主な材料) 米 かぼちゃ タラ ひじき 玉ねぎ 人参 わかめ 果物			(主な材料) 米 ブロッコリー しらす さつまいも	

※ 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

〈その2〉 おおたけ保育園

回食	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月齢	5・6ヶ月頃 (開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	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)	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)
16	10倍がゆ 大根と人参ペースト すまし汁	もずく粥 青菜としらすのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 わかめすまし汁 果物	もずく粥 青菜としらすのつぶし煮 大根と人参やわらか煮 わかめすまし汁 果物	全粥 かぼちゃと玉ねぎのつぶし 煮 麩のすまし汁	軟飯 かぼちゃと玉ねぎのつぶし 煮 麩のすまし汁
水	(主な材料) 米 大根 人参 もずく 小松菜 わかめ 果物			(主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ 麩	
17	10倍がゆ ささみと青菜のペースト すまし汁	全粥 ささみと青菜のやわらか煮 トマトときゅうりつぶし煮 玉葱すまし汁 果物	軟飯 白身魚と青菜のやわらか煮 トマトときゅうりやわらか 煮 玉葱すまし汁 果物	全粥 かぼちゃのつぶし煮 わかめのすまし汁	軟飯 かぼちゃのやわらか煮 わかめのすまし汁
木	(主な材料) 米 ささみ 小松菜 トマト きゅうり 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 かぼちゃ わかめ	
18	10倍がゆ 白身魚と人参のペースト すまし汁	全粥 白身魚と人参のつぶし煮 玉ねぎとオクラつぶし煮 なすのすまし汁 果物	軟飯 白身魚と人参のやわらか煮 玉ねぎとオクラやわらか煮 なすのすまし汁 果物	全粥 さつまいものつぶし煮 おつゆ麩のすまし汁	軟飯 さつまいものやわらか煮 おつゆ麩みそ汁
金	(主な材料) 米 タラ 人参 玉ねぎ オクラ なす 果物			(主な材料) 米 さつまいも 麩	
19	10倍がゆ 豆腐と白菜ペースト すまし汁	全粥 豆腐と白菜のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	軟飯 豆腐と白菜やわらか煮 人 参と玉ねぎのやわらか煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 ブロッコリーとしらすつぶ し煮 冬瓜のすまし汁	軟飯 ブロッコリーとしらすやわ らか煮 冬瓜のすまし汁
土	(主な材料) 米 豆腐 白菜 人参 玉ねぎ キャベツ 果物			(主な材料) 米 ブロッコリー 冬瓜	
21	敬老の日 				
22	秋分の日 				
23	10倍がゆ 豆腐と人参ペースト すまし汁 	全粥 豆腐と青菜のつぶし煮 人参とキャベツのつぶし煮 トマトスープ 果物	軟飯 豆腐と青菜のやわらか煮 人参とキャベツのやわらか 煮 トマトスープ 果物	全粥 南瓜としらすつぶし煮 わかめのすまし汁	軟飯 南瓜としらすのやわらか煮 わかめのみそ汁
水	(主な材料) 米 豆腐 人参 チンゲン菜 キャベツ トマト 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 かぼちゃ しらす わかめ 	
24	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全粥 豆腐ともずくのつぶし煮 なすとにんじんのつぶし煮 かぼちゃのすまし汁 果物	軟飯 豆腐ともずくのやわらか煮 なすとにんじんのやわらか 煮 かぼちゃのすまし汁	全粥 しらすとじゃが芋のつぶし 煮 青菜のすまし汁	軟飯 しらすとじゃが芋のやわら か煮 青菜のすまし汁
木	(主な材料) 米 かぼちゃ 豆腐 もずく なす 人参 果物			(主な材料) 米 しらす じゃが芋 ほうれん草	
25	10倍がゆ ささみのペースト すまし汁	全粥 ささみとひじきつぶし煮 人参・ブロッコリーつぶし 煮 青菜のすまし汁 果物	軟飯 ささみとひじきやわらか煮 人参・ブロッコリーやわら か煮 青菜のみそ汁 果物	全粥 さつまいものつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 さつまいものやわらか煮 玉ねぎのすまし汁
金	(主な材料) 米 ささみ ひじき 人参 ブロッコリー ほうれん草 果物			(主な材料) 米 さつまいも 玉ねぎ	
26	10倍がゆ 白身魚と人参のペースト すまし汁	全粥 白身魚と人参つぶし煮 大根ときゅうりつぶし煮 白菜すまし汁 果物	軟飯 白身魚と人参やわらか煮 大根ときゅうりやわらか煮 白菜すまし汁 果物	全粥 さつまいものつぶし煮 たまねぎのみそ汁	軟飯 さつまいものやわらか煮 たまねぎのみそ汁
土	(主な材料) 米 カレイ 人参 大根 きゅうり 白菜 果物			(主な材料) 米 さつまいも 玉ねぎ	
28	10倍がゆ 人参とじゃが芋のペースト すまし汁	全粥 ヨーグルト 鶏肉とわかめつぶし煮 人参とじゃが芋のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 鶏肉とわかめやわらか煮 人参とじゃが芋のやわらか 煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 豆腐青菜のつぶし煮 おつゆ麩のすまし汁	軟飯 豆腐と青菜のやわらか煮 おつゆ麩のみそ汁
月	(主な材料) 米 人参 じゃが芋 鶏肉 わかめ 玉ねぎ ヨーグルト			(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 麩	
29	10倍がゆ さつまいものペースト すまし汁	全粥 豆腐と小松菜煮 さつまいものつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	軟飯 豆腐と小松菜やわらか煮 さつまいものやわらか煮 冬瓜のすまし汁 果物	しゃけと青菜のおじや	しゃけと青菜のおじや
火	(主な材料) 米 さつまいも 豆腐 小松菜 冬瓜 果物 			(主な材料) 米 鮭 人参 ほうれん草	
30	10倍がゆ ささみのペースト すまし汁	全粥 ささみとひじきのつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 トマトスープ 果物	軟飯 ささみとひじきのやわらか 煮 ブロッコリーのやわら か煮 トマトスープ 果物	全粥 さつまいものつぶし煮 人参のすまし汁	軟飯 さつまいものやわらか煮 人参のすまし汁
水	(主な材料) 米 ささみ ひじき ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ トマト 果物			(主な材料) 米 さつまいも 人参	



※ 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。

