



9月の離乳食献立表<その1>

令和3年 わかば認定こども園



献立作成者: (栄養士) 平間宏美

回食 月齢	昼食			おやつ
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期・後期 9・10・11ヶ月
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
1	10倍粥 人参のペースト すまし汁	7倍粥 さつま芋とブロッコリーのつぶし煮 切干大根と人参のつぶし煮 なすのすまし汁 オレンジ	全粥 さつま芋とブロッコリーの柔らかか煮 切干大根と人参の柔らかか煮 なすのすまし汁 オレンジ	野菜おじや
水	(主な材料)米 ささみ 人参 ブロッコリー 切干大根 茄子 オレンジ			豆腐 ワカメ ほうれん草
2	10倍粥 じゃが芋のペースト すまし汁	7倍粥 ささみとじゃが芋のつぶし煮 キャベツと南瓜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 おろしりんご	全粥 ささみとじゃが芋の柔らかか煮 キャベツと南瓜の柔らかか煮 玉ねぎのすまし汁 りんごしりり	野菜おじや
木	(主な材料) 米 ささみ じゃが芋 じゃが芋 キャベツ 南瓜 玉ねぎ りんご			しらす ワカメ 白菜
3	10倍粥 さつま芋と人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのみそ煮 さつま芋と人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 パナナ	全粥 白身魚と玉ねぎのみそ煮 さつま芋と人参の柔らかか煮 冬瓜のすまし汁 パナナ	野菜おじや
金	(主な材料) 米 たら さつま芋 玉ねぎ 人参 冬瓜 パナナ			豆腐 ほうれん草
4	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とわかめのつぶし煮 人参ときゅうりのつぶし煮 春雨スープ パナナ	全粥 豆腐とわかめの柔らかか煮 人参ときゅうりの柔らかか煮 春雨スープ パナナ	かぼちゃとさつま芋の 柔らかか煮
土	(主な材料) 米 豆腐 人参 わかめ きゅうり はるさめ パナナ			かぼちゃ さつま芋
6	10倍粥 人参のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 切干大根と人参のつぶし煮 ブロッコリーのすまし汁 オレンジ	全粥 ささみと青菜の柔らかか煮 切干大根と人参の柔らかか煮 ブロッコリーのすまし汁 オレンジ	さつま芋とりんごの つぶし煮
月	(主な材料) 米 ささみ チンゲン菜 人参 ブロッコリー 切干大根 オレンジ			さつま芋 りんご
7	10倍粥 じゃが芋のペースト すまし汁	7倍粥 大根のそばろ煮 人参と納豆のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 パナナ	全粥 大根のそばろ煮 人参と納豆の柔らかか煮 じゃが芋のすまし汁 パナナ	野菜おじや
火	(主な材料) 米 鶏ミンチ じゃが芋 大根 人参 納豆 パナナ			しらす 玉ねぎ 小松菜
8	10倍粥 人参と玉ねぎのペースト すまし汁	7倍粥 白身魚のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 へちまのみそ汁 おろしりんご	全粥 白身魚の柔らかか煮 人参と玉ねぎの柔らかか煮 へちまのみそ汁 おろしりんご	野菜おじや
水	(主な材料) 米 からすがれい 人参 玉ねぎ いんげん へちま りんご			豆腐 冬瓜 ブロッコリー
9	10倍粥 大根とほうれん草のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと南瓜のつぶし煮 大根とほうれん草のつぶし煮 キャベツのすまし汁 パナナ	全粥 ささみと南瓜の柔らかか煮 大根とほうれん草の柔らかか煮 キャベツのすまし汁 パナナ	野菜おじや
木	(主な材料) 米 ささみ 南瓜 ほうれん草 大根 人参 キャベツ パナナ			しらす 人参 いんげん
10	10倍粥 人参のペースト すまし汁	7倍粥 鮭と玉ねぎのつぶし煮 人参とワカメのつぶし煮 青菜のみそ汁 オレンジ	全粥 鮭と玉ねぎの柔らかか煮 人参とワカメの柔らかか煮 青菜のみそ汁 オレンジ	野菜おじや
金	(主な材料) 米 鮭 玉ねぎ 人参 ワカメ ほうれん草 オレンジ			豆腐 ブロッコリー さつま芋
11	10倍粥 人参とキャベツのペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 人参とキャベツのつぶし煮 もずくのすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐と青菜の柔らかか煮 人参とキャベツの柔らかか煮 もずくのすまし汁 オレンジ	さつま芋のクリーム煮
土	(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 キャベツ 人参 もずく オレンジ			さつま芋 豆乳 パナナ
13	10倍粥 大根と人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と白菜のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 ワカメのすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚と白菜の柔らかか煮 大根と人参の柔らかか煮 ワカメのすまし汁 オレンジ	野菜おじや
月	(主な材料) 米 たら 白菜 人参 大根 ワカメ オレンジ			ひじき 玉ねぎ いんげん
14	10倍粥 じゃが芋と人参のペースト すまし汁	7倍粥 ささみときゅうりのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 パナナ	全粥 ささみときゅうりの柔らかか煮 じゃが芋と人参の柔らかか煮 玉ねぎのすまし汁 パナナ	野菜おじや
火	(主な材料) 米 ささみ きゅうり じゃが芋 人参 玉ねぎ パナナ			キャベツ ワカメ 南瓜
15	10倍粥 さつま芋のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 人参のすまし汁 おろしりんご	全粥 豆腐と青菜の柔らかか煮 さつま芋の柔らかか煮 人参のすまし汁 おろしりんご	野菜おじや
水	(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 さつま芋 人参 りんご			鶏肉 冬瓜 ブロッコリー
16	10倍粥 じゃが芋のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋といんげんのつぶし煮 ナスのすまし汁 パナナ	全粥 ささみと玉ねぎの柔らかか煮 じゃが芋といんげんの柔らかか煮 ナスのすまし汁 パナナ	野菜おじや
木	(主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ じゃが芋 いんげん なす パナナ			ツナ 人参 ワカメ

※ 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月の離乳食献立表<その2>

令和3年 わかば認定こども園

献立作成者: (栄養士) 平間宏美

回食 月齢	昼食			おやつ
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	後期 9・10・11ヶ月頃
固さの 目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
17	10倍粥 白菜と人参のペースト すまし汁	7倍粥 ささみの玉ねぎつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 青菜のみそ汁 オレンジ	全粥 ささみの玉ねぎ柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 青菜のみそ汁 オレンジ	さつま芋と南瓜煮
金	(主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ 白菜 人参 ほうれん草 オレンジ			さつま芋 南瓜
18	10倍粥 じゃが芋と人参のペースト すまし汁	7倍粥 ブロッコリーのそぼろ煮 人参と春雨のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 パナナ	全粥 ブロッコリーのそぼろ煮 人参と春雨の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 パナナ	南瓜煮 オレンジ
土	(主な材料) 米 鶏肉 じゃが芋 ブロッコリー 人参 春雨 きゅうり パナナ			南瓜 オレンジ
20	敬老の日(公休日)			
月				
21	10倍粥 豆腐と人参のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 冬瓜と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 冬瓜と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ	野菜おじや
火	(主な材料) 米 豆腐 チンゲン菜 人参 玉ねぎ 冬瓜 果物			しらす ワカメ 南瓜
22	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 きゅうりとブロッコリーのつぶし煮 ゆし豆腐 おろしりんご	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 きゅうりとブロッコリーの柔らか煮 ゆし豆腐 おろしりんご	さつま芋の豆乳煮
水	(主な材料) 米 たら 人参 きゅうり ブロッコリー ゆし豆腐 りんご			さつま芋 豆乳
23	秋分の日(公休日)			
木				
24	10倍粥 大根と人参のペースト すまし汁	7倍粥 鮭とブロッコリーのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 豆乳さつま汁 おろしりんご	全粥 鮭とブロッコリーの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 豆乳さつま汁 おろしりんご	野菜おじや
金	(主な材料) 米 鮭 ブロッコリー 大根 人参 豆乳 さつま芋 りんご			ささみ レタス トマト
25	10倍粥 豆腐と人参のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 わかめスープ パナナ	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 わかめスープ パナナ	さつま芋のりんご煮
土	(主な材料) 米 豆腐 人参 白菜 きゅうり わかめ パナナ			さつま芋 りんご
27	10倍粥 人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 キャベツとわかめのつぶし煮 人参のすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 キャベツとわかめの柔らか煮 人参のすまし汁 オレンジ	野菜おじや
月	(主な材料) 米 メルルーサ 玉ねぎ キャベツ ワカメ 人参 オレンジ			豆腐 切干大根 ほうれん草
28	10倍粥 人参と玉ねぎのペースト すまし汁	7倍粥 なすのそぼろ煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 青菜のすまし汁 パナナ	全粥 なすのそぼろ煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 青菜のすまし汁 パナナ	南瓜の豆乳煮
火	(主な材料) 米 鶏肉 なす 人参 玉ねぎ チンゲン菜 パナナ			南瓜 豆乳
29	10倍粥 キャベツとほうれん草のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 キャベツとほうれん草のつぶし煮 白菜のすまし汁 おろしりんご	全粥 ささみと人参の柔らか煮 キャベツとほうれん草の柔らか煮 白菜のすまし汁 おろしりんご	野菜おじや
水	(主な材料) 米 ささみ 人参 キャベツ ほうれん草 白菜 りんご			しらす ワカメ 玉ねぎ
30	10倍粥 じゃが芋とトマトのペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 じゃが芋とトマトのつぶし煮 青菜のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 じゃが芋とトマトのつぶし煮 青菜のすまし汁 オレンジ	野菜おじや
木	(主な材料) 米 ささみ ブロッコリー じゃが芋 トマト ほうれん草 オレンジ			しらす 人参 玉ねぎ

※ 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。

手づかみ食べについて

10か月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物を認識して手を出すようになります。自分から食べようとする意欲の表れです。つかんで食べやすいよう調理方法や盛りつけを工夫しましょう。

野菜は柔らかく煮る

麺類は7~8cmくらいに切る

トーストをスティック状に切る

スープの具や麺類は、手づかみ食べ用の皿にのせる

（こいつ）