



9月離乳食献立表



日	曜	離乳食中期・後期	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:腸子をととのえる	離乳食初期	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:腸子をととのえる
1	火	お粥 みそ汁 豆腐ハンバーグ キャベツの煮物	みそ 豆腐 鶏ひき肉	米	人参 キャベツ 人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 キャベツ 人参 キャベツ
2	水	お粥 みそ汁 ささみの煮物 大根の煮物	ささみ	米	人参 大根 人参 人参 大根	お粥 みそ汁 大根の煮物	みそ	米	人参 大根 人参 大根
3	木	お粥 みそ汁 鱈の野菜あんかけ さつまいも煮	鱈	米	人参 人参 人参 さつまいも	お粥 みそ汁 さつまいも煮	みそ	米	人参 人参 さつまいも
4	金	お粥 みそ汁 ささみの煮物 人参煮	ささみ	米	人参 人参 たまねぎ 人参	お粥 みそ汁 人参煮	みそ	米	人参 人参
5	土	お粥 みそ汁 マーボー豆腐	豆腐	米	人参 人参	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ 豆腐	米	人参 人参
7	月	お粥 みそ汁 豆腐煮 キャベツ煮	豆腐	米 じゃがいも	人参 キャベツ 人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ	米 人参	人参 人参 キャベツ
8	火	お粥 みそ汁 肉団子 トマト煮	鶏ひき肉	米	人参 人参 人参 トマト	お粥 みそ汁 豆腐煮	みそ 豆腐	米	人参 人参
9	水	お粥 みそ汁 ささみ野菜あんかけ ほうれん草煮	ささみ	米	人参 ほうれん草 人参 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 人参 ほうれん草	みそ	米	人参 ほうれん草 人参 ほうれん草
10	木	お粥 みそ汁 鱈の煮物 キャベツの煮物	鱈	米	人参 キャベツ 人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 キャベツ 人参 キャベツ
11	金	お粥 みそ汁 ささみの煮物 大根煮	ささみ	米	人参 大根 人参 人参 大根	お粥 みそ汁 大根煮	みそ	米	人参 大根 人参 大根
12	土	お粥 みそ汁 じゃが芋のクリーム煮 バナナ	ささみ	米 じゃがいも	人参 人参 人参 バナナ	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃがいも じゃがいも	人参 人参
14	月	お粥 みそ汁 豆腐煮 ブロッコリーの煮物	豆腐	米 じゃがいも	人参 人参 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 ブロッコリーの煮物	みそ	米	人参 人参 ブロッコリー
15	火	お粥 みそ汁 ささみの煮物 人参煮	ささみ	米	人参 人参 人参	お粥 みそ汁 人参煮	みそ	米	人参 人参
16	水	お粥 みそ汁 ささみのあんかけ 人参の煮物	ささみ	米	人参 人参 人参	お粥 みそ汁 人参の煮物	みそ	米	人参 人参
17	木	お粥 みそ汁 ささみとトマトの煮物 ブロッコリーの煮物	ささみ	米	人参 人参 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 ブロッコリーの煮物	みそ	米	人参 人参 ブロッコリー
18	金	お粥 みそ汁 ささみ煮 キャベツ煮	ささみ	米	人参 人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ	米	人参 キャベツ 人参 キャベツ
19	土	お粥 みそ汁 じゃが芋のクリーム煮 キャベツの煮物	ささみ	米	人参 人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 キャベツ 人参 キャベツ
24	木	お粥 みそ汁 鱈の煮物 かぼちゃ煮	鱈	米	人参 人参 人参 かぼちゃ	お粥 みそ汁 かぼちゃ煮	みそ	米	人参 人参 かぼちゃ
25	金	お粥 みそ汁 鱈の味噌煮 人参の煮物	鱈	米	人参 人参 人参	お粥 みそ汁 人参の煮物	みそ	米	人参 人参
26	土	お粥 みそ汁 ささみの卵とじ キャベツの煮物	卵 ささみ	米	人参 キャベツ 人参 人参 たまねぎ 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 キャベツ 人参 キャベツ
28	月	お粥 みそ汁 ささみのクリーム煮 人参煮	ささみ	米	人参 大根 人参 人参 たまねぎ	お粥 みそ汁 人参煮	みそ	米	人参 大根 人参
29	火	お粥 みそ汁 豆腐煮 マッシュポテト	豆腐	米 じゃがいも	人参 人参 人参	お粥 みそ汁 人参の煮物	みそ	米	人参 人参
30	水	お粥 みそ汁 鱈の煮物 大根煮	ささみ	米	人参 大根 人参 人参 大根	お粥 味噌汁 大根煮	みそ	米	人参 大根 人参 大根