

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: 調子をととのえる	離乳食初期	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる
1	木	お粥 みそ汁 鮭の煮物 ほうれん草の煮物	鮭	米	人参 人参 玉葱 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草の煮物	みそ 豆腐	米	人参 人参 ほうれん草
2	金	お粥 みそ汁 キャベツハンバーグ ブロッコリー煮	鶏ひき肉	米	人参 玉葱 人参 キャベツ 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 ブロッコリー煮	みそ	米	人参 人参 ブロッコリー
3	土	お粥 みそ汁 肉じゃが みかん	鶏ひき肉	米 じゃがいも	人参 玉葱 人参 みかん	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃがいも	人参 玉葱 人参
5	月	お粥 みそ汁 オムレツ キャベツの煮物	卵	米 片栗粉	人参 大根 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 大根 人参 キャベツ
6	火	お粥 みそ汁 鮭のクリーム煮 じゃが芋煮	鮭 粉ミルク	米 じゃがいも	人参 なす 人参 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃがいも	人参 なす 人参
7	水	人参粥 みそ汁 ささみのトマト煮 マッシュポテト	ささみ	米 じゃがいも	人参 トマト 人参 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃがいも	人参 人参
8	木	お粥 みそ汁 豆腐ハンバーグ 大根煮	鶏ひき肉 豆腐	米	人参 人参 大根 人参	お粥 みそ汁 大根の煮物	みそ 豆腐	米	人参 人参 大根
9	金	お粥 みそ汁 鮭の野菜あんかけ ほうれん草の煮物	鮭	米	人参 大根 人参 玉葱 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草の煮物	みそ	米	人参 人参 ほうれん草
10	土	お粥 みそ汁 肉団子 キャベツの煮物	鶏ひき肉 卵	米	人参 人参 キャベツ 人参	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 人参 キャベツ
12	月	お粥 みそ汁 ささみのクリーム煮 キャベツの煮物	ささみ 粉ミルク	米	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 玉葱 人参 キャベツ
13	火	お粥 みそ汁 鮭の味噌煮 じゃがいもの煮物	鮭	米 じゃがいも	人参 人参 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃがいも	人参 人参
14	水	お粥 みそ汁 卵焼き キャベツの煮物	卵	米	人参 豆腐 人参 玉葱 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ 豆腐	米	人参 人参
15	木	お粥 みそ汁 ハンバーグ ほうれん草の煮物	鶏ひき肉	米	人参 キャベツ 人参 ほうれん草 人参	お粥 みそ汁 ほうれん草の煮物	みそ	米	人参 キャベツ 人参 ほうれん草
16	金	お粥 みそ汁 ささみの煮物 マッシュポテト	ささみ	米 じゃがいも	人参 人参 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃがいも	人参 人参
17	土	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 バナナ	豆腐 鶏ひき肉	米 片栗粉	人参 玉葱 人参 バナナ	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ 豆腐	米	人参 人参
20	火	お粥 みそ汁 鮭の野菜あんかけ かぼちゃ煮	鮭	米	人参 大根 人参 玉葱 人参 かぼちゃ	お粥 みそ汁 かぼちゃの煮物	みそ	米	人参 人参 かぼちゃ
21	水	お粥 みそ汁 高野豆腐の煮物 キャベツの煮物	ささみ	米	人参 なす 人参 高野豆腐 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 人参 キャベツ
23	金	お粥 みそ汁 ささみの煮物 かぼちゃ煮物	ささみ	米	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 かぼちゃ	お粥 みそ汁 かぼちゃの煮物	みそ	米	人参 人参 かぼちゃ
24	土	お粥 みそ汁 ささみの卵とじ バナナ	ささみ 卵	米	人参 人参 玉葱 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	人参 人参
26	月	お粥 みそ汁 鱈のピカタ キャベツの煮物	鱈 卵	米 じゃがいも	人参 人参 キャベツ 人参	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米 じゃがいも	人参 人参 キャベツ
27	火	お粥 みそ汁 豆腐ハンバーグ 大根の煮物	鶏ひき肉 豆腐	米	人参 キャベツ 人参 大根 人参	お粥 みそ汁 大根の煮物	みそ	米	人参 キャベツ 人参 大根
28	水	お粥 みそ汁 ささみの煮物 マッシュポテト	ささみ	米 じゃがいも	人参 人参 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ 豆腐	米 じゃがいも	人参 人参
29	木	お粥 みそ汁 ハンバーグ さつま芋煮	鶏ひき肉	米 さつま芋	人参 キャベツ 人参 人参	お粥 みそ汁 さつま芋の煮物	みそ	米 さつま芋	人参 キャベツ 人参
30	金	お粥 みそ汁 卵焼き ほうれん草の煮物	卵	米	人参 玉葱 人参 ほうれん草 人参	お粥 みそ汁 ほうれん草の煮物	みそ	米	人参 玉葱 人参 ほうれん草

※離乳食は無理に進めず、それぞれ個人の状態を見ながら進めていく。

※卵を、始めていない子に対しては、() F 献立で対応していく。