

🎃🎆🏠🌸🍡🌙🎃 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  | 火 | お粥 みそ汁<br>鮭の煮物<br>ブロッコリー煮      | 鮭             | みそ<br>米<br>片栗粉          | 人参 大根<br>人参 玉葱<br>人参 ブロッコリー | お粥<br>みそ汁<br>ブロッコリーの煮物 | みそ        | 米         | 人参<br>人参 ブロッコリー |
| 2  | 水 | お粥 みそ汁<br>卵焼き(肉団子)<br>かぶの煮物    | 卵             | みそ<br>米                 | 人参 玉葱<br>人参 かぶ<br>人参        | お粥<br>みそ汁<br>かぶの煮物     | みそ        | 米         | 人参<br>人参 かぶ     |
| 3  | 木 | お粥 みそ汁<br>肉団子<br>キャベツの煮物       | 鶏ひき肉          | みそ<br>米<br>じゃが芋<br>じゃが芋 | 人参 玉葱<br>人参 キャベツ<br>人参      | お粥<br>みそ汁<br>キャベツの煮物   | みそ        | 米         | 人参<br>人参 キャベツ   |
| 4  | 金 | お粥 みそ汁<br>鮭のクリーム煮<br>じゃが芋の煮物   | 鮭 粉ミルク        | みそ<br>米<br>じゃが芋         | 人参 玉葱<br>人参 玉葱<br>人参        | お粥<br>みそ汁<br>じゃが芋煮     | みそ        | 米<br>じゃが芋 | 人参<br>人参        |
| 5  | 土 | お粥 みそ汁<br>肉団子<br>じゃが芋の煮物       | 鶏ひき肉          | みそ<br>米<br>じゃが芋<br>じゃが芋 | 人参<br>人参                    | お粥<br>みそ汁<br>じゃが芋煮     | みそ        | 米<br>じゃが芋 | 人参<br>人参        |
| 7  | 月 | お粥 みそ汁<br>卵焼き(肉団子)<br>人参の煮物    | 卵             | みそ<br>米                 | 人参 大根<br>人参 玉葱<br>人参        | お粥<br>みそ汁<br>人参の煮物     | みそ        | 米         | 人参<br>人参        |
| 8  | 火 | お粥 みそ汁<br>鮭の野菜あんかけ<br>ブロッコリー煮  | 鮭             | みそ 豆腐<br>米              | 人参<br>人参 ブロッコリー<br>人参       | お粥<br>みそ汁<br>ブロッコリーの煮物 | みそ 豆腐     | 米         | 人参<br>人参 ブロッコリー |
| 9  | 水 | お粥 みそ汁<br>ささみの煮物<br>南瓜煮        | ささみ           | みそ<br>米<br>片栗粉          | 人参<br>人参 南瓜<br>人参           | お粥<br>みそ汁<br>南瓜煮       | みそ        | 米         | 人参<br>人参 南瓜     |
| 10 | 木 | お粥 みそ汁<br>麻婆豆腐<br>バナナ          | 鶏ひき肉 豆腐       | みそ<br>米<br>片栗粉          | 人参 大根<br>人参<br>人参 バナナ       | お粥<br>みそ汁<br>豆腐の煮物     | みそ 豆腐     | 米         | 人参 大根<br>人参     |
| 11 | 金 | お粥 みそ汁<br>鮭の味噌煮<br>ほうれん草の煮物    | 鮭             | みそ<br>米                 | 人参 大根<br>人参 玉葱<br>人参 ほうれん草  | お粥<br>みそ汁<br>ほうれん草の煮物  | みそ        | 米         | 人参<br>人参 ほうれん草  |
| 12 | 土 | お粥 みそ汁<br>麻婆豆腐<br>バナナ          | 鶏ひき肉 豆腐       | みそ<br>米<br>片栗粉          | 人参 玉葱<br>人参<br>人参 バナナ       | お粥<br>みそ汁<br>人参の煮物     | みそ        | 米         | 人参<br>人参        |
| 15 | 火 | お粥 みそ汁<br>卵焼き(肉団子)<br>キャベツの煮物  | 卵             | みそ<br>米<br>じゃが芋         | 人参 玉葱<br>人参 キャベツ<br>人参      | お粥<br>みそ汁<br>キャベツの煮物   | みそ        | 米<br>じゃが芋 | 人参<br>人参 キャベツ   |
| 16 | 水 | お粥 みそ汁<br>ハンバーグ<br>ブロッコリー煮     | 鶏ひき肉          | みそ<br>米<br>じゃが芋         | 人参 玉葱<br>人参 ブロッコリー<br>人参    | お粥<br>みそ汁<br>ブロッコリーの煮物 | みそ        | 米         | 人参<br>人参 ブロッコリー |
| 17 | 木 | お粥 みそ汁<br>卵焼き(肉団子)<br>キャベツの煮物  | 卵             | みそ<br>米                 | 人参 玉葱<br>人参 キャベツ<br>人参      | お粥<br>みそ汁<br>キャベツの煮物   | みそ        | 米         | 人参<br>人参 キャベツ   |
| 18 | 金 | お粥 みそ汁<br>鮭の野菜あんかけ<br>人参の煮物    | 鮭             | みそ<br>米<br>片栗粉          | 人参 玉葱<br>人参<br>人参           | お粥<br>みそ汁<br>人参の煮物     | みそ        | 米         | 人参<br>人参        |
| 19 | 土 | お粥 みそ汁<br>肉じゃが<br>バナナ          | 鶏ひき肉          | みそ<br>米<br>じゃが芋         | 人参 玉葱<br>人参 バナナ<br>人参       | お粥<br>みそ汁<br>マッシュポテト   | みそ        | 米<br>じゃが芋 | 人参<br>人参        |
| 21 | 月 | お粥 みそ汁<br>鰯のクリーム煮<br>南瓜煮       | 鰯 粉ミルク        | みそ<br>米                 | 人参 玉葱<br>人参 南瓜<br>人参        | お粥<br>みそ汁<br>南瓜煮       | みそ        | 米         | 人参<br>人参 南瓜     |
| 23 | 水 | お粥 みそ汁<br>ささみの煮物<br>キャベツの煮物    | ささみ           | みそ<br>米<br>片栗粉          | 人参 玉葱<br>人参 キャベツ<br>人参      | お粥<br>みそ汁<br>キャベツの煮物   | みそ        | 米         | 人参<br>人参 キャベツ   |
| 24 | 木 | お粥 みそ汁<br>麻婆豆腐<br>キャベツの煮物      | 豆腐<br>鶏ひき肉 豆腐 | みそ<br>米<br>片栗粉          | 人参 玉葱<br>人参 キャベツ<br>人参      | お粥<br>みそ汁<br>キャベツの煮物   | みそ        | 米         | 人参<br>人参 キャベツ   |
| 25 | 金 | お粥 みそ汁<br>卵焼き(肉団子)<br>ブロッコリー煮  | 卵             | みそ<br>米                 | 人参 玉葱<br>人参 ブロッコリー<br>人参    | お粥<br>みそ汁<br>ブロッコリーの煮物 | みそ        | 米         | 人参<br>人参 ブロッコリー |
| 26 | 土 | おたのしみ会                         |               |                         |                             |                        |           |           |                 |
| 28 | 月 | お粥 みそ汁<br>肉団子<br>キャベツの煮物       | 鶏ひき肉          | みそ じゃが芋<br>米<br>じゃが芋    | 人参 大根<br>人参 人参<br>人参 キャベツ   | お粥<br>みそ汁<br>キャベツの煮物   | みそ        | 米         | 人参 大根<br>人参     |
| 29 | 火 | お粥 みそ汁<br>鰯のクリーム煮<br>かぶの煮物     | 鰯 粉ミルク        | みそ<br>米                 | 人参 玉葱<br>人参 かぶ<br>人参        | お粥<br>みそ汁<br>かぶの煮物     |           | 米         | 人参 かぶ           |
| 30 | 水 | お粥 みそ汁<br>ささみのトマト煮<br>豆腐の煮物    | ささみ<br>豆腐     | みそ<br>米                 | トマト<br>人参                   | お粥<br>みそ汁<br>豆腐の煮物     | みそ 豆腐     | 米         | 人参<br>人参        |
| 31 | 木 | お粥 みそ汁<br>卵焼き(肉団子)<br>ほうれん草の煮物 | 卵             | みそ<br>米                 | 人参 玉葱<br>人参 ほうれん草<br>人参     | お粥<br>みそ汁<br>ほうれん草の煮物  | みそ        | 米         | 人参<br>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、始めている子に対しては、( )内の献立で対応していく。