

令和 7年度 9月離乳食献立表

	ごっくん期(初期)	もぐもぐ期(中期)	かみかみ期(後期)	ばくばく期(完了期)	おやつ		ごっくん期(初期)	もぐもぐ期(中期)	かみかみ期(後期)	ばくばく期(完了期)	おやつ
名前						名前					
前						前					
月1日 29日		豆腐・玉葱・小松菜・人参・ じゃが芋の柔らか煮 7～5倍粥	豚肉と玉葱の炒め煮 小松菜のさっと煮 豆腐とわかめの味噌汁 5倍粥～軟飯	豚肉と玉葱の炒め物 小松菜のさっと煮 豆腐とわかめの味噌汁 ご飯	焼き芋 (牛乳)	月8日 22日		鶏ささみ・玉葱・小松菜・ 人参・じゃが芋の柔らか煮 7～5倍粥	牛肉と野菜の煮物 ひじきと大豆の含め煮 青菜の味噌汁 5倍粥～軟飯	牛肉の甘辛煮 ひじきと大豆の含め煮 青菜の味噌汁 ご飯	フルーツのゼリーかけ (牛乳)
火2日 ⑬日 30日		鶏ささみ・人参・ピーマン・ キャベツ・南瓜の柔らか煮 7～5倍粥	切干大根の炒め煮 南瓜の含め煮 キャベツと厚揚げのすまし汁 5倍粥～軟飯	切干大根の油炒め 南瓜の含め煮 キャベツと厚揚げのすまし汁 ご飯	のりじゃこトースト (牛乳)	火⑨日					わらび餅 (牛乳)
水3日 17日		鶏ささみ・玉葱・人参・ じゃが芋・胡瓜の柔らか煮 7～5倍粥	野菜のスープ 鶏ささみと野菜の和え物 5倍粥～軟飯	ビーフシチュー 香味サラダ ご飯	米粉のきな粉クッキー	水10日 ⑳日		鶏ささみ・玉葱・小松菜・ 人参・じゃが芋の柔らか煮 7～5倍粥	高野豆腐の鶏そぼろ煮 小松菜とじゃこの炒め煮 吉野汁 5倍粥～軟飯	高野豆腐の鶏そぼろ煮 小松菜とじゃこのおかか炒め 吉野汁 ご飯	10日 りんごと さつま芋の甘煮 24日 フルーツ入り ヨーグルト
木4日 18日		豆腐・玉葱・人参・ ほうれん草・茄子の柔らか煮 7～5倍粥	大豆と鶏肉のトマト煮 ほうれん草の和え物 茄子の味噌汁 5倍粥～軟飯	大豆と鶏肉のトマト煮 ほうれん草のポン酢和え 茄子の味噌汁 ご飯	ホットケーキ (牛乳)	木11日 25日		白身魚・キャベツ・南瓜・ 胡瓜・人参の柔らか煮 7～5倍粥	白身魚の野菜あんかけ 春雨サラダ 南瓜の味噌汁 5倍粥～軟飯	白身魚の野菜あんかけ 春雨サラダ 南瓜の味噌汁 ご飯	11日 キャロットケーキ 25日 スティックパンの カリカリ焼き (牛乳)
金5日 19日		白身魚・冬瓜・じゃが芋・ 人参・小松菜の柔らか煮 7～5倍粥	鰯の塩焼き 根菜の煮物 冬瓜のすまし汁 5倍粥～軟飯	鰯の葱味噌焼き 根菜の煮物 冬瓜のすまし汁 ご飯	ふわふわせんべい (牛乳)	金12日 26日		鶏ささみ・玉葱・さつま芋・ 人参・ブロッコリーの柔らか煮 7～5倍粥	野菜のスープ 三色和え 5倍粥～軟飯	カレーライス 三色和え ご飯	きな粉マカロニ (牛乳)
土6日 20日		うどんと野菜の柔らか煮	うどんと野菜の柔らか煮	冷やし中華	パン (ふわふわせんべい) (牛乳)	土13日 27日		うどんと野菜の柔らか煮	うどんと野菜の柔らか煮	サラダうどん	パン (ふわふわせんべい) (牛乳)
麺の日 9日		うどんと野菜の柔らか煮	うどんと野菜の柔らか煮	ジャージャー麺		弁当 日 16日		豆腐・玉葱・小松菜・人参・ じゃが芋の柔らか煮 7～5倍粥	鶏肉と玉葱の煮物 小松菜と豆腐の炒め煮 モロヘイヤの味噌汁 5倍粥～軟飯	親子丼 小松菜と豆腐の炒め物 モロヘイヤの味噌汁	
※離乳食献立は主に給食献立内の食材を使用していますが、練り製品・こんにゃくなどは使用しません。 また生姜やにんじくは12か月を過ぎた頃から風味付け程度に使用することがあります。 ※完了期(12か月)頃からカレールウも使用していきますが、つくし組さんではアレルギーを含まない乳児用のルウを使用します。 ※アレルギーの出にくい食材は給食で徐々に使用します。使用する食材は、事前に一度ご家庭で少量からお試ください。						誕生会 24日		豆腐・さつま芋・キャベツ・ チンゲン菜・人参の柔らか煮 7～5倍粥	さつま芋とじゃこ入りおじや 鶏肉のソテー / 梨(加熱) ブロッコリーとキャベツの炒め煮 チンゲン菜と豆腐のすまし汁	さつま芋とじゃこの炊き込みご飯 鶏の照り焼き / 梨(加熱) ブロッコリーとキャベツの炒め物 チンゲン菜と豆腐のすまし汁	