9月離乳食献立予定

令和7年度　こどもパル

		12～18ヶ月		9～11ヵ月	7・8ケ月	6ヶ月
		◎は１０時、〇は午後おやつ	昼食の主な食材	〇は午後おやつ		
1	月	御飯　なすのボロネーゼ 青のりポテト　ゆでブロッコリー キャベツのコンソメスープ オレンジ◎豆乳 レーズンパン 〇 牛乳　クッキー	米　スパゲティ　なす　牛肉　豚肉　玉ねぎ　人参　ピーマン　トマト じゃがいも　青のり　ブロッコリー キャベツ　パセリ　玉ねぎ　マッシュルーム　人参 オレンジ	肉じゃが風　キャベツの柔らか煮 野菜スープ 軟飯～全粥　〇お茶　オレンジ	肉じゃが風 キャベツの軟らか煮 野菜スープ　５倍粥	鶏ささみのペースト キャベツのペースト 野菜スープ　10倍粥
2	火	御飯　さわらの味噌だれ ブロッコリーのおかか和え 沢煮碗　バナナ ◎牛乳　煎餅　〇牛乳　マカロニあべ川	米　さわら　ごま ブロッコリー　ひじき　人参　かつお節 豚肉　人参　ごぼう　しいたけ　たけのこ　水菜 バナナ	煮魚　柔かブロッコリー 人参の煮物　野菜スープ 軟飯～全粥　〇お茶　バナナ	煮魚　柔かブロッコリー 人参の煮物 野菜スープ　５倍粥	白身魚のペースト ブロッコリーと人参のペースト 野菜スープ　１０倍粥
3	水	御飯　筑前煮 スティックきゅうり 生揚げの味噌汁　オレンジ ◎牛乳　バナナ〇お茶　冷やしうどん	米　鶏肉　人参　れんこん　ごぼう　里芋　しいたけ　いんげん きゅうり 玉ねぎ　ねぎ　生揚げ　わかめ　人参　オレンジ	鶏肉の旨煮 玉ねぎと人参の煮物　野菜スープ 軟飯～全粥　〇お茶　オレンジ	鶏肉の旨煮 玉ねぎと人参の煮物 野菜スープ　５倍粥	鶏ささみのペースト 玉ねぎと人参のペースト 野菜スープ　１０倍粥
4	木	御飯　レバーの中華漬け 元気になるお浸し わかめのすまし汁　バナナ ◎牛乳　コーンフレーク〇牛乳　トースト	米　豚レバー　にんにく　ねぎ　しょうが　ごま ほうれん草　小松菜　もやし　人参　昆布佃煮 玉ねぎ　わかめ　ねぎ バナナ	豆腐と野菜の煮物　ほうれん草の煮浸し 野菜スープ 〇お茶　バナナ　軟飯～全粥	豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の煮浸し 野菜スープ　５倍粥	豆腐と人参のペースト ほうれん草のペースト 野菜スープ　１０倍粥
5	金	御飯　揚げ餃子 中華和え ベーコンスープ　グレープフルーツ ◎牛乳　小魚　〇フルーツゼリー	米　餃子の皮　豚肉　キャベツ　玉ねぎ　しょうが きゅうり　人参　もやし　ハム　春雨　卵 玉ねぎ　ベーコン　パセリ　人参 グレープフルーツ	煮魚 春雨と野菜の煮物　野菜スープ 軟飯～全粥　〇お茶　ヨーグルト	煮魚 春雨と野菜の煮物 野菜スープ　５倍粥	白身魚のペースト キャベツと玉ねぎのペースト 野菜スープ　１０倍粥
6	土	◎牛乳クラッカー〇オレンジジュースせんべい				
8	月	御飯　ラーメン 根菜の煮物 小魚の佃煮　オレンジ ◎牛乳　クッキー〇牛乳　ホットケーキ	米　中華麺　豚肉　玉ねぎ　もやし　人参　ねぎ 大根　人参　ごぼう　しめじ　鶏肉　いんげん いわし　ごま　オレンジ	にゅう麺　柔かしらす 大根といんげんの煮物 軟飯～全粥　〇お茶　オレンジ	にゅう麺　柔かしらす 大根といんげんの煮物 ５倍粥	しらすのペースト 大根と人参のペースト 野菜スープ １０倍粥
9	火	御飯　白身魚の磯辺揚げ　添え菜 小松菜のごま和え そうめんのすまし汁　バナナ ◎牛乳　せんべい　〇牛乳　小魚	米　おひょう　青のり　レタス 小松菜　もやし　人参　ごま そうめん　かまぼこ　わかめ　ねぎ　バナナ	煮魚　小松菜の煮びたし そうめんのすまし汁 軟飯～全粥　〇お茶　バナナ	煮魚　小松菜の煮びたし 野菜スープ 5倍粥	白身魚ペースト 小松菜と人参のペースト 野菜スープ　10倍粥
10	水	御飯　麻婆ナス ちくわときゅうりの酢の物 ほうれん草のすまし汁　梨 ◎豆乳　米菓子◎牛乳　マカロニかりんとう	米　豚肉　なす　豆腐　ねぎ　しょうが　にんにく ちくわ　しらす　きゅうり　人参　ごま ほうれん草　玉ねぎ　人参　卵　ねぎ　梨	豆腐のそぼろ煮 人参の煮物 野菜スープ　軟飯～全粥 〇お茶　パイン	豆腐のそぼろ煮 人参の煮物 野菜スープ　５倍粥	豆腐ペースト ほうれん草のペースト 野菜スープ　１０倍粥
11	木	大山おこわ　チキンカツ ブロッコリーサラダ　ナポリタンスパゲティ 大根漬け　パイン◎飲むヨーグルト 〇フルーツプリン	米　鶏肉　人参　椎茸　ごぼう しめじ　えのき　なると　鶏肉 ブロッコリー　レタス　きゅうり スパゲティ　ベーコン　玉ねぎ　人参　ピーマン　大根漬け　パイン	野菜リゾット　鶏肉の旨煮 柔かブロッコリー　野菜スープ 〇お茶　パイン	野菜リゾット　鶏肉の柔か煮 柔かブロッコリー 野菜スープ　５倍粥	鶏ささみペースト ブロッコリーのペースト 玉ねぎと人参のペースト 野菜スープ　１０倍粥
12	金	秋野菜カレーライス りんごサラダ　チーズ オレンジ◎牛乳　スティックパン 〇フルーツヨーグルト	米　南瓜　なす　玉ねぎ　トマト　豚肉　ピーマン キャベツ　りんご　人参　きゅうり チーズ　オレンジ	煮魚 南瓜と人参の煮物　野菜スープ 軟飯～全粥　〇お茶　オレンジ	煮魚 南瓜と人参の煮物 野菜スープ　５倍粥	白身魚のペースト 南瓜と人参のペースト 野菜スープ　１０倍粥
13	土	◎牛乳　サブレ　〇オレンジジュースせんべい				
16	火	御飯　親子うどん　ボイルウインナー 野菜チップス ひじきふりかけ パイン◎牛乳 ロールパン　〇プリン	米　うどん　鶏肉　玉ねぎ　人参　かまぼこ　卵　ねぎ　ウインナー ごぼう　さつまいも　じゃがいも ひじき　しらす　ゆかり　ごま パイン	煮込みうどん　柔かしらす さつま芋の煮物 軟飯～全粥　〇お茶　パイン	煮込みうどん　柔かしらす さつま芋の煮物 野菜スープ　５倍粥	しらすのペースト さつま芋のペースト 野菜スープ　１０倍粥
17	水	御飯　煮魚 春雨の中華和え 野菜のすまし汁　バナナ ◎牛乳　ビスケット〇牛乳　ビザトースト	米　赤魚　生姜 人参　もやし　ハム　春雨　卵 小松菜　大根　人参　えのき　ひじき ねぎ　バナナ	煮魚 春雨と野菜の煮物 野菜スープ 軟飯～全粥　〇お茶　梨	煮魚 春雨と野菜の煮物 野菜スープ　５倍粥	白身魚のペースト 大根と人参のペースト 野菜スープ　１０倍粥
18	木	御飯　揚げ豚の三色和え きつねサラダ きのこのすまし汁　梨　◎オレンジゼリー 〇牛乳　カルシウムせんべい	米　豚肉　ほうれん草　人参　パイン 油揚げ　大根　人参　きゅうり　ツナ えのき　しめじ　玉ねぎ　わかめ　梨	豚肉と根菜の旨煮 ほうれん草の和え物 野菜スープ　軟飯～全粥 〇お茶　梨	鶏肉の旨煮 ほうれん草の煮びたし 野菜スープ ５倍粥	鶏ささみペースト ほうれん草のペースト 野菜スープ　１０倍粥
19	金	御飯　★鶏肉の梅唐揚げ キャベツとツナの胡麻和え 豆乳味噌汁スープ　オレンジ ◎牛乳　ポーロ　〇牛乳　★みたらしマカロニ	米　鶏肉　梅 キャベツ　きゅうり　人参　ツナ　ごま 南瓜　玉ねぎ　小松菜　豆乳　オレンジ	鶏肉の柔らか煮 キャベツのやわらか煮 野菜スープ　軟飯～全粥 〇お茶　オレンジ	鶏肉の柔らか煮 キャベツのやわらか煮 野菜スープ　５倍粥	白身魚のペースト キャベツと人参のペースト 野菜スープ　１０倍粥
20	土	◎牛乳せんべい〇オレンジジュース クラッカー				
22	月	御飯　和風スパゲティ 人参しりしり にら玉スープ　グレープフルーツ ◎豆乳　煎餅 〇牛乳　ふかし芋	米　スパゲティ　玉ねぎ　しめじ　小松菜　ベーコン 人参　ツナ にら　玉ねぎ　えのき　卵 グレープフルーツ	鶏肉と小松菜の煮物 人参のやわらか煮　野菜スープ 軟飯～全粥　〇お茶　ふかし芋	ささみと小松菜の煮物 人参のやわらか煮 野菜スープ　５倍粥	ささみペースト 小松菜と人参のペースト 野菜スープ　１０倍粥
24	水	御飯　鶏のバンバンジー焼き しらすサラダ　さつま芋の味噌汁　オレンジ ◎牛乳　ウエハース 〇ヨーグルト	米　鶏肉　生姜　ごま きゅうり　大根　コーン　しらす さつま芋　ほうれん草　玉ねぎ　オレンジ	鶏肉のやわらか煮 大根の煮物　麸の味噌汁 軟飯～全粥　〇お茶　オレンジ	鶏肉のやわらか煮 大根の煮物 野菜スープ　５倍粥	ささみのペースト 大根と人参のペースト 野菜スープ　　１０倍粥
25	木	御飯　肉じゃが かに蒲鉾の酢の物 なめこ汁　バナナ ◎牛乳　米菓子　〇牛乳　卵サンド	米　豚肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　いんげん かに蒲鉾　人参　キャベツ　きゅうり　春雨 なめこ　玉ねぎ　豆腐　ねぎ バナナ	じゃが芋のそぼろ煮 キャベツと春雨の煮物　軟飯～全粥 野菜スープ　〇お茶　バナナ	じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの柔か煮 野菜スープ　５倍粥	ささみとじゃが芋のペースト キャベツのペースト 野菜スープ　１０倍粥
26	金	御飯　鯖の胡麻みそ焼き かみかみ和え わかめ汁　オレンジ ◎牛乳　バナナ〇牛乳　かりんとう	米　鯖　ごま　生姜 切干大根　きゅうり　人参　ハム　ごま はんぺん　わかめ　人参　ねぎ　オレンジ	煮魚　大根と人参の煮物 野菜スープ　軟飯～全粥 〇お茶　オレンジ	煮魚 大根と人参の煮物 野菜スープ　５倍粥	白身魚のペースト 大根と人参のペースト 野菜スープ　　１０倍粥
27	土	◎牛乳クラッカー〇りんごジュース　塩せんべい				
29	月	御飯　五目焼きそば 野菜のゆかり和え わかめのすまし汁　バナナ ◎牛乳　レーズンパン　〇牛乳　カナッペ	米　中華麺　豚肉　玉ねぎ　もやし　人参　キャベツ　ピーマン　青のり キャベツ　きゅうり　人参　梅しそ わかめ　生揚げ　人参　玉ねぎ　ねぎ バナナ	煮込みうどん　柔かしらす キャベツと人参の煮物 軟飯～全粥　〇お茶　バナナ	煮込みうどん　柔かしらす キャベツと人参の煮物 野菜スープ　５倍粥	しらすのペースト キャベツと人参のペースト 野菜スープ　１０倍粥
30	火	御飯　タンドリーフィッシュ マカロニサラダ　ビーフンスープ パイン　◎牛乳　せんべい 〇お茶　切り干し大根のおにぎり	米　鮭　生姜　ヨーグルト マカロニ　レタス　きゅうり　人参　ハム ビーフン　玉ねぎ　キャベツ　もやし　人参　しいたけ　ねぎ　パイン	魚のムニエル マカロニと野菜の煮物　野菜スープ 軟飯～全粥　〇お茶　パイン	煮魚 キャベツの煮物　野菜スープ 野菜スープ　５倍粥	白身魚のペースト キャベツと人参のペースト 野菜スープ　　１０倍粥

発達の段階や離乳食の進み具合により、メニューを変更する場合があります。