2026年　　9 月　　離乳食献立表

		初期（ごっくん期）	中期（もぐもぐ期）	後期（かみかみ期）	完了期
		5～6ヶ月	7～8ヶ月	9～11ヶ月	12～18ヶ月
日	曜	10倍粥・ミルク	7倍粥・ミルク	5倍粥	軟飯
1	火	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け キャベツ・人参・きゅうり・コーン柔らか煮 わかめ・椎茸の澄まし汁	鯖のカレー煮 わかめとキャベツの酢の物 はんぺんの澄まし汁（はんぺん抜き）
2	水	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	豚肉・ごぼう・三度豆・玉ねぎ柔らか煮 人参スティック 千切り大根・人参の味噌汁	豚肉とごぼうのしぐれ煮(こんにゃく抜き) 人参スティック 千切り大根の味噌汁
3	木	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・ひじき・玉ねぎ・人参やわらか煮 人参スティック 玉ねぎ・人参・チンゲン菜の澄まし汁	五目ひじき（ちくわ抜き） 人参スティック むらくも汁
4	金	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	豚肉・キャベツ・人参・ピーマン柔らか煮 人参スティック わかめ・なめこの味噌汁	焼きそば 人参スティック なめこと油揚げの味噌汁
7	月	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ柔らか煮 人参スティック 玉ねぎ・人参・椎茸のスープ	親子汁（蒲鉾抜き） 人参スティック ツナサラダ
8	火	小松菜ペースト 玉ねぎペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・小松菜すりつぶし 玉ねぎすりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	白身魚の煮付け 小松菜・人参・えのき・玉ねぎ柔らか煮 わかめ・なす・玉ねぎ・しめじの味噌汁	鮭の塩焼き 小松菜の納豆和え なすとしめじの味噌汁
9	水	キャベツペースト さつま芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし さつま芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	鶏ミンチ・さつま芋柔らか煮 玉ねぎ・椎茸・人参・キャベツ柔らか煮 わかめ・椎茸の澄まし汁	さつま芋ご飯 れんこん入り松風焼き　海苔酢和え そうめんの澄まし汁（蒲鉾・干し椎茸抜き）
10	木	ほうれん草ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・ほうれん草すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン柔らか煮 人参スティック わかめ・えのき・ほうれん草・人参の澄まし汁	鶏肉の味噌炒め（生姜・にんにく抜き） 人参スティック ほうれん草の澄まし汁
11	金	人参ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	豚肉・きゅうり・ひじき・キャベツ・人参柔らか煮 じゃが芋スティック 玉ねぎ・人参のスープ	ポークカレー じゃが芋スティック ひじきサラダ
14	月	豆腐ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	豆腐・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚肉・キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・もやし・ビーフン柔らか煮 人参スティック 豆腐・人参・玉ねぎのスープ	野菜ビーフン 人参スティック 豆腐とニラのスープ
15	火	人参ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・人参すりつぶし じゃが芋マッシュ 煮干しだしと野菜スープ	白身魚の煮付け キャベツ・きゅうり・人参・玉ねぎ柔らか煮 玉ねぎ・じゃが芋の味噌汁	赤魚の煮付け（生姜抜き） キャベツときゅうりのおかか和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁
16	水	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚肉・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン柔らか煮 人参スティック もやし・人参・玉ねぎのスープ	豚の生姜焼き（生姜抜き） 人参スティック 春雨スープ（ベーコン・干し椎茸抜き）
17	木	白菜ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・白菜すりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	ささみ・白菜・玉ねぎ・えのき柔らか煮 人参スティック キャベツ・しめじの味噌汁	鶏肉のすき焼き風煮（こんにゃく抜き） 人参スティック キャベツとしめじの味噌汁
18	金	玉ねぎペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	豚肉・玉ねぎ・人参・椎茸・ピーマン柔らか煮 じゃが芋スティック クリームコーン・チンゲン菜・人参のスープ	酢豚（干し椎茸・生姜抜き） じゃが芋スティック 中華風コーンスープ
24	木	豆腐ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	豆腐・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚ミンチ・なす・玉ねぎ・三度豆柔らか煮 人参スティック 豆腐・チンゲン菜・玉ねぎ・人参のスープ	麻婆なす（にんにく抜き） 人参スティック 豆腐とチンゲン菜のスープ
25	金	キャベツペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	牛肉・人参・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ柔らか煮 じゃが芋スティック 玉ねぎ・人参のスープ	ハヤシルウ じゃが芋スティック マカロニサラダ（ハム抜き）
28	月	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ツナ・トマト缶・玉ねぎ・人参・スパゲティ柔らか煮 人参スティック 人参・玉ねぎ・れんこん・じゃが芋のスープ	トマトとツナのスパゲティ（にんにく・生姜抜き） 人参スティック 根菜のカレースープ（ベーコン抜き）
29	火	キャベツペースト かぼちゃペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・キャベツすりつぶし かぼちゃマッシュ 煮干しだしと野菜スープ	白身魚の煮付け もやし・人参・キャベツ・きゅうり柔らか煮 わかめ・かぼちゃ・玉ねぎの味噌汁	鱈の竜田揚げ（生姜・にんにく抜き） 豆苗の中華風サラダ（ハム抜き） かぼちゃの味噌汁
30	水	小松菜ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・小松菜すりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	牛肉・ごぼう・れんこん・人参・玉ねぎ柔らか煮 人参スティック わかめ・小松菜・玉ねぎの味噌汁	五目きんぴら（ちくわ・こんにゃく抜き） 人参スティック 小松菜と玉ねぎの味噌汁

☆月齢は目安です。お子様の離乳食の進み具合に合わせて担任とご相談下さい。
☆食材は、予定ですので一部変更することがあります。
☆完了食のハム・ベーコンはツナに変わります。
☆完了食については普通献立表を参考に見比べて下さい。
☆完了食で軟飯のお子様には行事献立の味つけご飯は提供しておりません。