2025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	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・玉ねぎ・三度豆・じゃが芋柔らか煮 人参スティック キャベツ・玉ねぎ・椎茸・ピーマン・もやし・人参のスープ	栄養汁 人参スティック ジャーマンポテト（ベーコン抜き）
2	火	人参ペースト キャベツペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・人参すりつぶし キャベツすりつぶし 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・玉ねぎ柔らか煮 舞茸・ごぼう・人参のスープ	赤魚の変わり味噌焼き 塩昆布和え 舞茸汁
3	水	かぼちゃペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・かぼちゃすりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	豚肉・キャベツ・玉ねぎ・もやし柔らか煮 人参スティック わかめ・かぼちゃ・玉ねぎの味噌汁	野菜ビーフン 人参スティック かぼちゃの味噌汁
4	木	チンゲン菜ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・チンゲン菜すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・ひじき・人参・玉ねぎ柔らか煮 人参スティック 玉ねぎ・人参・チンゲン菜のスープ	五目ひじき（ちくわ抜き） 人参スティック むらくも汁
5	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	ささみ・玉ねぎ・じゃが芋・人参柔らか煮 じゃが芋スティック ツナ・わかめ・玉ねぎ・人参・もやしのスープ	洋風おでん（ちくわ・ウインナー・平天抜き） じゃが芋スティック わかめスープ
8	月	キャベツペースト 玉ねぎペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし 玉ねぎすりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・キャベツ柔らか煮 千切り大根・人参柔らか煮 ツナ・キャベツ・玉ねぎ・椎茸・人参のスープ	鶏肉の照り焼き 千切り大根の煮物 野菜スープ
9	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	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・ピーマン・人参柔らか煮 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
10	水	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 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け きゅうり・人参・キャベツ・コーン柔らか煮 玉ねぎ・人参・ブロッコリー・じゃが芋のスープ	もみじご飯　鮭のチーズパン粉焼き きゅうりとツナのサラダ ポトフ（ウインナー抜き）
11	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・玉ねぎ・ピーマン・トマト柔らか煮 人参スティック もやし・人参・玉ねぎのスープ	鶏肉と大豆のトマト煮 人参スティック 春雨スープ（ベーコン・干し椎茸抜き）
12	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	牛肉・ひじき・人参・キャベツ柔らか煮 じゃが芋スティック 玉ねぎ・人参のスープ	ビーフカレー じゃが芋スティック ひじきサラダ
16	火	豆腐ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	豆腐・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・玉ねぎ・人参・ピーマン柔らか煮 じゃが芋スティック 豆腐・チンゲン菜・玉ねぎ・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 豆腐とチンゲン菜のスープ
17	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	ささみ・れんこん・ごぼう・玉ねぎ・三度豆柔らか煮 人参スティック わかめ・小松菜・玉ねぎの味噌汁	筑前煮（ちくわ・竹の子・干し椎茸・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
18	木	ほうれん草ペースト キャベツペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・ほうれん草すりつぶし キャベツすりつぶし 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け キャベツ・人参・コーン柔らか煮 わかめ・えのき・ほうれん草・人参の澄まし汁	鯖のカレー煮 わかめとキャベツの酢の物 ほうれん草の澄まし汁
19	金	じゃが芋ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・じゃが芋すりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	ささみ・じゃが芋・玉ねぎ・三度豆柔らか煮 人参スティック わかめ・玉ねぎ・もやしの味噌汁	鶏じゃが（こんにゃく抜き） 人参スティック もやしと油揚げの味噌汁
22	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	合い挽きミンチ・なす・玉ねぎ・椎茸・スパゲティ柔らか煮 人参スティック えのき・玉ねぎ・人参のスープ	なすのミートスパゲティ 人参スティック えのきとベーコンのスープ（ベーコン抜き）
24	水	豆腐ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	豆腐・チンゲン菜すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚ミンチ・玉ねぎ・じゃが芋・人参柔らか煮 人参スティック クリームコーン缶・人参・チンゲン菜のスープ	麻婆豆腐（生姜・にんにく抜き） 人参スティック 中華風コーンスープ
25	木	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・えのきの柔らか煮 玉ねぎ・人参の味噌汁	鮭の塩焼き 小松菜の納豆和え 三つ葉と油揚げの味噌汁
26	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	ささみ・人参・キャベツ・きゅうり・マカロニ柔らか煮 じゃが芋スティック 玉ねぎ・人参のスープ	チキンカレー じゃが芋スティック マカロニサラダ
29	月	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・もやし・ほうれん草・コーン柔らか煮 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 人参サラダ
30	火	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	白身魚・キャベツすりつぶし さつま芋マッシュ 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 さつま芋・わかめ・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） さつま芋の味噌汁

☆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。