



9月離乳食献立表(9~11か月頃)

2025年09月

精華町立保育所

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01月	昼食	かゆ 肉じゃが	全がゆ(精白米) じゃが芋、なたね油、三温糖	牛肉	玉ねぎ、人参	塩、しょう油
	午後おやつ	ツナのスーパ バナナヨーグルト	スパゲティー	ツナ水煮缶 ヨーグルト(無糖)	玉ねぎ、人参、青ねぎ バナナ	鰹だし、しょう油
02火	昼食	かゆ たいのムニエル ゆで野菜 みそ汁	全がゆ(精白米) 片栗粉、なたね油	たい みそ	きやべつ、人参、きゅうり 玉ねぎ、かぼちゃ、青ねぎ	塩 塩 煮干し
	午後おやつ	かゆ 豆腐と野菜のくず煮	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	豆腐	玉ねぎ、きやべつ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油
03水	昼食	かゆ マーボー豆腐 なすのスープ	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖、片栗粉	豆腐、豚ひき肉、みそ	玉ねぎ、青ねぎ なす、人参	しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	しらすかゆ みそ汁	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ みそ	人参 かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ	鰹だし
04木	昼食	かゆ 鮭の塩焼き ゆで野菜 みそ汁	全がゆ(精白米)	さけ 豆腐、みそ	きやべつ、人参、きゅうり 冬瓜、玉ねぎ、人参、青ねぎ	塩 塩 煮干し
	午後おやつ	かゆ 離乳食 みそ汁	全がゆ(精白米)	みそ	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、青ねぎ	鰹だし
05金	昼食	かゆ 肉とかぼちゃの煮物 みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖	牛肉 みそ	かぼちゃ、玉ねぎ 玉ねぎ、人参、青ねぎ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	きなこがゆ 野菜スープ	全がゆ(精白米)	きな粉	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
08月	昼食	かゆ 豚肉と茄子の旨煮 みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖	豚肉、みそ みそ	なす、玉ねぎ 玉ねぎ、かぼちゃ、人参、きやべつ、青ねぎ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	煮込みスパゲティ バナナヨーグルト	スパゲティー	ちりめんじゃこ ヨーグルト(無糖)	なす、玉ねぎ、きやべつ、人参 バナナ	鰹だし、塩、しょう油
09火	昼食	かゆ かれの照り焼き 小松菜ともやしの煮びたし みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖 じゃが芋	かれい わかめ、みそ	小松菜、もやし 玉ねぎ、青ねぎ、人参	しょう油、本みりん しょう油 鰹だし
	午後おやつ	かゆ ツナと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶	玉ねぎ、かぼちゃ、人参	鰹だし、しょう油
10水	昼食	かゆ 鶏じゃが 野菜スープ	全がゆ(精白米) じゃが芋、三温糖	鶏もも肉	玉ねぎ、人参 きやべつ、小松菜、人参	しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	かゆ みそ汁	全がゆ(精白米)	豆腐、みそ	かぼちゃ、玉ねぎ、小松菜	鰹だし
11木	昼食	かゆ 白身魚(たい)の煮つけ きやべつの煮びたし なすのみそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖 三温糖	白身魚 みそ	きやべつ、人参 なす、玉ねぎ、人参、小松菜	しょう油 しょう油 鰹だし
	午後おやつ	煮込みうどん バナナヨーグルト	干しうどん	ツナ水煮缶 ヨーグルト(無糖)	玉ねぎ、きやべつ、青ねぎ、人参 バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
12金	昼食	かゆ すき焼き風煮 みそ汁	全がゆ(精白米) おつゆ麩、なたね油、三温糖 じゃが芋	牛肉、焼き豆腐 みそ	きやべつ、玉ねぎ、青ねぎ えのきたけ、玉ねぎ、小松菜	しょう油 煮干し
	午後おやつ	軟らかスパゲティー バナナヨーグルト	スパゲティー	ツナ水煮缶 ヨーグルト(無糖)	玉ねぎ、小松菜 バナナ	塩、しょう油(淡)

* 都合により給食内容が変更になることがあります。

進め方 歯茎でつぶせる固さの物を1日3回与えて、食欲に応じて離乳食の量を増やしましょう。食べ方は舌で食べ物を歯茎の上に乗せられるようになるため、歯や歯茎で潰すことができるようになります。食べさせ方は丸み(くぼみ)のある離乳食用のスプーンで下唇にのせ、上唇が閉じるのを待って与えましょう。



9月離乳食献立表(9~11か月頃)

2025年09月

精華町立保育所

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
16 火	昼食	かゆ 白身魚の塩焼き ほうれん草ときのこの和え物 みそ汁	全がゆ(精白米) すりごま、三温糖	かれい 豆腐、みそ	ほうれん草、しめじ、えのきたけ 玉ねぎ、人参、チンゲンサイ	塩 しょう油 煮干し
	午後おやつ	さつま芋がゆ すまし汁	全がゆ(精白米)、さつま芋	ツナ水煮缶	玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
17 水	昼食	かゆ ささみと野菜の煮物 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖 じゃが芋	ささみ みそ	きゃべつ、小松菜、人参 玉ねぎ、人参、青ねぎ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	かゆ 野菜と豆腐のくず煮	全がゆ(精白米) 片栗粉	豆腐	玉ねぎ、人参、小松菜	鰹だし、しょう油
18 木	昼食	かゆ 野菜のそぼろ煮 わかめスープ	全がゆ(精白米) 三温糖	牛ひき肉 わかめ	ほうれん草、人参、千切り大根 きゃべつ、玉ねぎ、人参	しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	煮込みうどん バナナヨーグルト	干しうどん	ちりめんじゃこ ヨーグルト(無糖)	玉ねぎ、きゃべつ、青ねぎ、人参 バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
19 金	昼食	かゆ なすのトマト煮 豆腐スープ	全がゆ(精白米)	豚ひき肉 豆腐	なす、玉ねぎ、ピーマン、人参 玉ねぎ、小松菜、えのきたけ	塩、ケチャップ 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	きなこがゆ すまし汁	全がゆ(精白米)	きな粉	玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
22 月	昼食	かゆ 高野豆腐とじゃが芋の含め煮 みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋、三温糖	鶏もも肉、高野豆腐 わかめ、みそ	玉ねぎ、人参、グリーンピース 玉ねぎ、かぼちゃ、青ねぎ	しょう油、鰹だし 鰹だし
	午後おやつ	かゆ ツナと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油
24 水	昼食	かゆ 洋風肉じゃが ツナサラダ	全がゆ(精白米) じゃが芋、なたね油、三温糖 なたね油、三温糖	牛肉 ツナ	玉ねぎ、人参 きゃべつ、きゅうり、人参	ケチャップ、塩 米酢、塩
	午後おやつ	軟らかスパゲティー みかん	スパゲティー	ツナ水煮缶	きゃべつ、人参、玉ねぎ みかん	塩
25 木	昼食	かゆ 白身魚(かれい)の煮つけ じゃが芋の含め煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖 じゃが芋、三温糖	かれい みそ	人参 玉ねぎ、えのきたけ、小松菜	しょう油 鰹だし、しょう油 煮干し
	午後おやつ	きなこがゆ みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋	きな粉 みそ	玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし
26 金	昼食	かゆ ささみのトマト煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖 じゃが芋	ささみ 豆腐、みそ	きゃべつ、人参 玉ねぎ、青ねぎ	ケチャップ、塩 鰹だし
	午後おやつ	ツナがゆ 離乳食 みそ汁	全がゆ(精白米)	ツナ みそ	人参 かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ	鰹だし
29 月	昼食	かゆ 中華風煮 豆腐スープ	全がゆ(精白米) なたね油、片栗粉	豚肉 豆腐	白菜、玉ねぎ、人参 えのきたけ、にら	塩、しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	煮込みうどん バナナヨーグルト	干しうどん	ちりめんじゃこ ヨーグルト(無糖)	白菜、かぼちゃ、青ねぎ、人参 バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
30 火	昼食	かゆ 焼肉風 みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖	牛肉 わかめ、みそ	玉ねぎ、きゃべつ、ピーマン、人参 玉ねぎ、かぼちゃ	酒、しょう油 煮干し
	午後おやつ	かゆ 豆腐の野菜あんかけ	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	豆腐	玉ねぎ、かぼちゃ、人参	鰹だし、しょう油

* 都合により給食内容が変更になることがあります。

進め方 歯茎でつぶせる固さの物を1日3回与えて、食欲に応じて離乳食の量を増やしましょう。食べ方は舌で食べ物を歯茎の上に乗せられるようになるため、歯や歯茎で潰すことができるようになります。食べさせ方は丸み(くぼみ)のある離乳食用のスプーンで下唇にのせ、上唇が閉じるのを待って与えましょう。