



9月離乳食献立表(9~11か月頃)

2026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 火	昼食	かゆ 肉じゃが バナナ	全がゆ(精白米) じゃが芋、なたね油、三温糖	牛肉	玉ねぎ、人参 バナナ	しょう油
	午後おやつ	かゆ 豆腐と野菜のくず煮	全がゆ(精白米) じゃが芋、三温糖、片栗粉	豆腐	玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油
02 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
03 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 みそ	 きゃべつ、人参、きゅうり 玉ねぎ、人参、青ねぎ	塩 塩 煮干し
	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	きゃべつ、玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油
04 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	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	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、青ねぎ バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
07 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、きゃべつ、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	ツナ水煮缶 ヨーグルト	玉ねぎ、きゃべつ、人参 バナナ	鰹だし、塩、しょう油
08 火	昼食	かゆ かれのの照り焼き 小松菜の煮びたし みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖	かれい 豆腐、わかめ、みそ	 小松菜 きゃべつ、玉ねぎ、青ねぎ、人参	しょう油 しょう油 鰹だし
	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	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし
09 水	昼食	かゆ すき焼き風煮 みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖、おつゆ麴 じゃが芋	牛肉、焼き豆腐 みそ	玉ねぎ、きゃべつ、青ねぎ 玉ねぎ、小松菜、えのきたけ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	かゆ ツナと野菜のくず煮	全がゆ(精白米) 片栗粉	ツナ水煮缶	玉ねぎ、きゃべつ、小松菜	鰹だし、しょう油
10 木	昼食	かゆ 白身魚(たい)の煮つけ きゃべつの煮びたし なすのみそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖 三温糖	白身魚 みそ	 きゃべつ、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	ちりめんじゃこ ヨーグルト	玉ねぎ、きゃべつ、青ねぎ、人参 バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
11 金	昼食	かゆ 鶏肉の豆乳煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖	鶏もも肉、調整豆乳 みそ	玉ねぎ、かぼちゃ、人参 きゃべつ、人参、玉ねぎ	コンソメ(理研)、塩 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、きゃべつ、人参、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
14 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 玉ねぎ、かぼちゃ、青ねぎ	鰹だし、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、かぼちゃ、人参	鰹だし、しょう油
15 火	昼食	かゆ 白身魚の塩焼き ほうれん草ときのこの煮物 みそ汁	全がゆ(精白米) 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	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、人参、青ねぎ	鰹だし

* 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)

2026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 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 ツナと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米) 片栗粉	ツナ水煮缶	玉ねぎ、人参、小松菜	鰹だし、しょう油
17 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)
18 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、小松菜、人参	鰹だし、塩、しょう油(淡)
24 木	昼食	かゆ 白身魚(たい)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	白身魚 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
25 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 里芋	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	さつま芋がゆ しらすと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)、さつま芋	ちりめんじゃこ、みそ	きゃべつ、玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし
28 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)	白菜、玉ねぎ、人参 バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
29 火	昼食	かゆ 牛肉ときゃべつの炒め物 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	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
30 水	昼食	かゆ 鯖と野菜の炊き合わせ みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖	さわら 豆腐、みそ	小松菜、人参 えのきたけ	しょうゆ、塩 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、小松菜、人参	鰹だし、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。