



令和7年 9月 離乳食献立表



- 【赤】体の血、肉、骨、歯をつくる食品 【黄】体の熱や力をつくる食品 【緑】体の調子を良くし病気にならないようにする食品
- 行事、食材の都合により献立を変更することがございます。
- 新規アレルギー発症予防のため、保育所で初めて食べることがないよう食材の確認をお願いします。

	5~6か月頃	7~8か月	9~11か月	12か月	おやつ (9か月~)
1 22 月	つぶしがゆ 白身魚のペースト 大根とさつま芋のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】さつま芋【緑】大根	おかゆ さつま芋と鶏ひき肉の煮物 大根と人参の煮物 【赤】鶏・ひき肉【黄】米【緑】さつま芋【緑】大根、人参	おかゆ 鶏つくね おくらステック けんちん汁 【赤】鶏・ひき肉、鶏もも肉【黄】米、山芋、パン粉、なたね油、片栗粉、さつま芋【緑】しょうが、長ねぎ、れんこん、しそ、オクラ、大根、人参、ごぼう	軟飯 鶏つくね おくらステック けんちん汁 【赤】鶏・ひき肉、鶏もも肉【黄】米、山芋、パン粉、なたね油、三温糖、片栗粉、さつま芋【緑】しょうが、長ねぎ、れんこん、しそ、オクラ、大根、人参、ごぼう	りんごのホットケーキ 【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】りんご
2 16 火	つぶしがゆ 豆腐のペースト かぼちゃのペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】かぼちゃ	おかゆ 白身魚の煮物 かぼちゃと人参の煮物 豆腐のスープ 【赤】赤魚、沖縄豆腐【黄】米【緑】かぼちゃ、人参、玉ねぎ	おかゆ 白身魚の煮物 ステック野菜 かぼちゃと豆腐のスープ 【赤】赤魚、沖縄豆腐【黄】米【緑】オクラ、人参、きゅうり、かぼちゃ、玉ねぎ	軟飯 白身魚の煮物 ステック野菜 かぼちゃと豆腐のスープ 【赤】赤魚、沖縄豆腐【黄】米、三温糖【緑】オクラ、人参、きゅうり、かぼちゃ、玉ねぎ	ささみと野菜のみそおじや りんごのコンポート 【赤】ささ身【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、りんご
3 17 水	つぶしがゆ 豆腐のペースト 小松菜と玉ねぎのペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】小松菜、玉ねぎ	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 ブロッコリーの白和え 焼き芋 【赤】赤魚、沖縄豆腐【黄】米、焼き芋【緑】小松菜、人参、玉ねぎ、ブロッコリー	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 ブロッコリーの白和え 焼き芋 【赤】赤魚、沖縄豆腐、シーチキン【黄】米、焼き芋【緑】小松菜、人参、玉ねぎ、ブロッコリー	うどん汁 焼き芋 ブロッコリーの白和え 【赤】豚Bロース肉、沖縄豆腐、シーチキン【黄】うどん、焼き芋、三温糖、すりごま 白【緑】玉ねぎ、小松菜、人参、ブロッコリー	きな粉パン 【赤】きな粉【黄】DBコッペパン70(個包装)、なたね油、三温糖【緑】
4 18 木	つぶしがゆ 白身魚のペースト 大根と人参のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根、人参	おかゆ 白身魚の煮物 大根と人参の煮物 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根、人参、ブロッコリー	おかゆ 白身魚の煮物 大根と人参のスープ 【赤】赤魚、豚Bロース肉、厚揚げ【黄】米【緑】大根、人参、ブロッコリー	軟飯 白身魚の煮物 イナムドウチ 【赤】赤魚、豚Bロース肉、厚揚げ【黄】米、三温糖【緑】大根、人参、ブロッコリー	ささみと野菜のおじや 【赤】ささ身【黄】米【緑】大根、人参
5 19 金	つぶしがゆ 白身魚のペースト 白菜の煮物 【赤】赤魚【黄】米【緑】はくさい、玉ねぎ	おかゆ ささ身のトマト煮 白菜の煮物 【赤】ささ身【黄】米【緑】人参、玉ねぎ、はくさい	おかゆ ミートソース 白菜とマカロニのスープ ヨーグルト 【赤】豚・ひき肉、牛・ひき肉、チーズ、ヨーグルト(明治)【黄】米、マカロニ【緑】玉ねぎ、人参、はくさい	タコライス 白菜とマカロニのスープ ヨーグルト 【赤】豚・ひき肉、牛・ひき肉、チーズ、ヨーグルト(明治)【黄】米、マカロニ【緑】玉ねぎ、人参、はくさい、のき	チーズ入りホットケーキ バナナ 【赤】粉チーズ、豆乳【黄】小麦粉、片栗粉、三温糖、なたね油【緑】しめじ、バナナ
6 13 土	つぶしがゆ 白身魚のペースト キャベツと大根のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】キャベツ、大根	おかゆ 白身魚の煮物 さつま芋と大根の煮物 【赤】赤魚【黄】米【緑】さつま芋【緑】大根	おかゆ 白身魚の煮物 さつま芋のスープ 【赤】赤魚、豚Bロース肉、厚揚げ【黄】米【緑】さつま芋【緑】大根、キャベツ、長ねぎ	そうめんチャンプルー さつま芋の味噌汁 棒チーズ 【赤】シーチキン、豚Bロース肉、厚揚げ、棒チーズ【黄】そうめん、さつま芋【緑】玉ねぎ、人参、キャベツ、ニラ、大根、しめじ、長ねぎ	野菜入りみそおじや 【赤】シーチキン、焼きのり【黄】米、あわ、押し麦、三温糖【緑】
8 29 月	つぶしがゆ 白身魚のペースト 小松菜と大根のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】小松菜、大根	おかゆ 白身魚と人参の煮物 白菜と小松菜の煮物 【赤】赤魚【黄】米【緑】人参、小松菜、大根、はくさい	おかゆ 鶏もも肉の煮物 小松菜のあんかけ 春雨スープ 【赤】鶏もも肉【黄】米、三温糖、はるさめ【緑】大根、小松菜、人参、はくさい	軟飯 鶏もも肉の煮物 小松菜のあんかけ 春雨スープ 【赤】鶏もも肉【黄】米、三温糖、はるさめ【緑】大根、小松菜、人参、のきはくさい	粒あん入りクッキー オレンジ 【赤】牛乳、あずき、つぶしあん【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】オレンジ
9 30 火	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参と玉ねぎのペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】人参、玉ねぎ	おかゆ ささ身と野菜のトマト煮 豆腐のスープ 【赤】ささ身、絹ごし豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参、カットトマト(缶詰)	おかゆ 鶏肉のケチャップ煮 キャベツのくたくた煮 豆腐と小松菜のスープ 【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐【黄】米、じゃが芋、片栗粉【緑】玉ねぎ、人参、カットトマト(缶詰)、キャベツ、小松菜、ねぎ	コッペパン 鶏肉のケチャップ煮 コールスローサラダ 豆腐と小松菜のスープ 【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐【黄】コッペパン 60g、じゃが芋、三温糖、マヨネーズ【緑】玉ねぎ、人参、しめじ、カットトマト(缶詰)、キャベツ、きゅうり、レーズン、小松菜、えのきはくさい	鶏肉と野菜のおじや 【赤】鶏もも肉【黄】米【緑】しめじ、たけのこ、水餃、乾しいたけ、きくらげ、人参
10 24 水	つぶしがゆ 鮭のペースト じゃが芋と人参のペースト 【赤】鮭【黄】米【緑】じゃが芋【緑】人参	おかゆ 鮭の煮物 じゃが芋と人参の煮物 豆腐のスープ 【赤】鮭、絹ごし豆腐【黄】米【緑】じゃが芋【緑】人参	おかゆ 鮭の煮物 じゃが芋と人参の煮物 大根のスープ 【赤】鮭、絹ごし豆腐【黄】米【緑】じゃが芋【緑】人参、大根、わかめ、長ねぎ	軟飯 鮭のシークワサーみそ焼き じゃが芋と人参の煮物 赤だし汁 【赤】鮭、絹ごし豆腐【黄】米、三温糖、じゃが芋【緑】シークワサー、人参、大根、えのきはくさい、わかめ、長ねぎ	ふかし芋 梨のコンポート 【赤】【黄】紅芋【緑】梨
11 25 木	つぶしがゆ 豆腐のペースト じゃが芋と人参の煮物 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】じゃが芋【緑】人参	おかゆ 大根と豆腐の煮物 じゃが芋と人参の煮物 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】じゃが芋【緑】大根、人参	おかゆ 大根と豆腐の煮物 ステック野菜 アーサ汁 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】じゃが芋【緑】大根、人参、ごぼう、アーサ、とうがん、ねぎ	軟飯 揚げだし豆腐 ステック野菜 アーサ汁 【赤】沖縄豆腐【黄】米、片栗粉、なたね油、じゃが芋、三温糖【緑】大根、ねぎ、人参、ごぼう、アーサ、えのきはくさい、とうがん	ホットケーキ バナナ 【赤】牛乳【黄】強力粉、黒砂糖、三温糖【緑】レーズン、バナナ
12 26 金	つぶしがゆ 魚のペースト 玉ねぎと人参のペースト 【赤】ホキ【黄】米【緑】玉ねぎ、人参	おかゆ 魚のトマト煮物 豆腐のスープ 【赤】ホキ、絹ごし豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、トマト	おかゆ 魚の煮物 ナスのトマト煮 わかめスープ 【赤】ホキ、牛・ひき肉、豚・ひき肉、絹ごし豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、マッシュルーム、水餃、なす、ピーマン、トマト、わかめ、長ねぎ	ナス入りミートスパゲティ 魚の煮物 わかめスープ 【赤】牛・ひき肉、豚・ひき肉、ホキ、絹ごし豆腐【黄】スパゲティ、三温糖【緑】玉ねぎ、人参、マッシュルーム、水餃、なす、ピーマン、トマト、わかめ、長ねぎ	ささみと野菜のおじや 【赤】味付いなりあげ【黄】米、あわ、押し麦、三温糖、いりごま 白【緑】べつたら漬
20 27 土	つぶしがゆ 白身魚のペースト キャベツと大根のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】キャベツ、大根	おかゆ 白身魚の煮物 さつま芋と大根の煮物 【赤】赤魚【黄】米【緑】さつま芋【緑】大根	おかゆ 白身魚の煮物 さつま芋のスープ 【赤】赤魚、豚Bロース肉、厚揚げ【黄】米【緑】さつま芋【緑】大根、キャベツ、長ねぎ	そうめんチャンプルー さつま芋の味噌汁 棒チーズ 【赤】シーチキン、豚Bロース肉、厚揚げ、棒チーズ【黄】そうめん、さつま芋【緑】玉ねぎ、人参、キャベツ、ニラ、大根、しめじ、長ねぎ	野菜入りみそおじや 【赤】シーチキン、焼きのり【黄】米、あわ、押し麦、三温糖【緑】

9月の旬の食材

オクラ、シークワサー、ドラゴンフルーツ、さんま、きのこ



少しずつ秋の食材が出回るようになってきました。
給食では「さんまのかば焼き」「きのこの炊き込みおにぎり」
「魚のシークワサー味噌焼き」「ドラゴンフルーツくずもち」
など秋の味覚を楽しめるメニューを提供します♪
ご家庭で参考にしてみてください^^

