令和8年度 9月 離乳食献立表

西原町立　坂田保育所
945-5306

月齢 固さの 目安	7，8カ月頃（中期） 舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐くらい	9～11ヶ月（後期） 歯ぐきでつぶせる固さ バナナぐらい	12～18ヵ月頃（完了期） 歯ぐきでかめる固さ 肉団子ぐらい
1 （火）	全粥 白身魚のほぐし煮 野菜のやらわか煮 （人参　ブロッコリー　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　人参）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 野菜のきざみ煮 （人参　ブロッコリー　かぼちゃ） すまし汁（ふ） 野菜がゆ（米　人参）	軟飯～ごはん 白身魚フライきざみ パパイヤイリチーきざみ （パパイヤ　人参　ツナ　ニラ） すまし汁（青菜）（薄味） アガラサーきざみ
2 （水）	全粥 ささみのほぐし煮 絹豆腐と野菜のやらわか煮 （絹豆腐　人参　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　とまと）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 絹豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　人参　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　とまと）	軟飯～ごはん チキンの照り煮きざみ トマトきゅうりのサラダきざみ （とまと　きゅうり） みそ汁（わかめ）（薄味）オレンジきざみ 玄米フレークスナック
3 （木）	全粥 ささみのほぐし煮 野菜のやらわか煮 （じゃがいも　人参　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） パンがゆ（食パン　粉ミルク）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 野菜のきざみ煮 （じゃがいも　人参　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） パンがゆ（食パン　粉ミルク）	軟飯～ごはん 豚肉の生姜焼ききざみ ポテトサラダきざみ （じゃがいも　人参　きゅうり　マヨネーズ） ソーメン汁（薄味）（きざみ） 揚げパンきざみ
4 （金）	全粥 白身魚のほぐし煮 絹豆腐と野菜のやらわか煮 （絹豆腐　人参　ブロッコリー） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　かぼちゃ）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 絹豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　人参　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　かぼちゃ）	軟飯～ごはん 野菜コロッケきざみ ブロッコリーソテーきざみ （ブロッコリー人参ベーコン玉ねぎ） ゆし豆腐（ねぎ）（薄味） 甘納豆入りホットケーキ
5 （土）	全粥 白身魚のほぐし煮 野菜のやらわか煮 （人参　ブロッコリー　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　人参）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 野菜のきざみ煮 （人参　ブロッコリー　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　人参）	焼きうどんきざみ （うどん　キャベツ　人参　玉ねぎ　豚肉） しゅうまいきざみ すまし汁（ふ）（薄味） ミニゼリー おにぎり（米　ふりかけ）
7 （月）	全粥 ささみのほぐし煮 野菜のやらわか煮 （人参　ブロッコリー　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　かぼちゃ）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 野菜のきざみ煮 （人参　ブロッコリー　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　かぼちゃ）	軟飯～ごはん ミートボールケチャップ煮きざみ 切干大根炒めきざみ （大根昆布人参豚肉こんにゃく） みそ汁（ねぎ）（薄味）オレンジきざみ プリン/クラッカー（おじや）
8 （火）	全粥 ささみのほぐし煮 野菜のやらわか煮 （かぼちゃ　人参　きゅうり） すまし汁（かつおだし） 芋がゆ（米　さつまいも）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 野菜のきざみ煮 （かぼちゃ　人参　きゅうり） すまし汁（かつおだし） 芋がゆ（米　さつまいも）	軟飯～ごはん メンチカツきざみ スパゲティーサラダきざみ （スパ麺きゅうりハム人参マヨネーズ） すまし汁（青菜）（きざみ）（薄味）りんごスライス ふかし芋きざみ
9 （水）	全粥 絹豆腐と野菜のやらわか煮 （絹豆腐　人参　キャベツ） 白身魚のやわらか煮 すまし汁（かつおだし） パンがゆ（食パン　粉ミルク）	全粥～軟飯 絹豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　人参　キャベツ） 白身魚のきざみ煮 すまし汁（ねぎ） パンがゆ（食パン　粉ミルク）	軟飯～ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼ききざみ 豆腐チャンプルーきざみ （豆腐　キャベツ　人参　ツナ　ピーマン） そば汁（ねぎ）きざみ（薄味）グレープフルーツ ジャムサンドきざみ
10 （木）	全粥 ささみのほぐし煮 絹豆腐と野菜のやらわか煮 （絹豆腐　人参　ブロッコリー） すまし汁（かつおぶし） 野菜がゆ（米　かぼちゃ）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 絹豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　人参　ブロッコリー） すまし汁（かつおぶし） 野菜がゆ（米　かぼちゃ）	カレーライスきざみ （精白米　人参　玉ねぎ　じゃがいも　ピーマン） ブロッコリーと豆のサラダきざみ （ブロッコリー　ひよこ豆） 野菜スープ（人参レタス玉ねぎ）（薄味）（きざみ） サーターアンダギーきざみ
11 （金）	全粥 ささみのほぐし煮 絹豆腐と野菜のやらわか煮 （絹豆腐　人参　かぼちゃ） すまし汁（かつおぶし） 野菜がゆ（米　人参）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 絹豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　人参　かぼちゃ） すまし汁（かつおぶし） 野菜がゆ（米　人参）	軟飯～ごはん かぼちゃと豚肉の含め煮きざみ スペゲティーサラダきざみ （スパゲティきゅうりハム人参） みそ汁（具なし）（薄味） 焼きケーキきざみ
12 （土）	全粥 白身魚のほぐし煮 絹豆腐と野菜のやらわか煮 （絹豆腐　人参　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　ブロッコリー）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 絹豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　人参　かぼちゃ） すまし汁（ふ） 野菜がゆ（米　ブロッコリー）	ジューシー （米　ひじき　人参　豚肉　ねぎ） いわしのしょうが煮きざみ みそ汁（わかめ）（薄味） ちんびんきざみ
14 （月）	全粥 ささみのほぐし煮 野菜のやらわか煮 （人参　ブロッコリー　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） パンがゆ（食パン　粉ミルク）	全粥～軟飯 ささみのほぐし煮 野菜のきざみ煮 （人参　ブロッコリー　かぼちゃ） すまし汁（わかめ） パンがゆ（食パン　粉ミルク）	軟飯～ごはん チーズはんぺんフライきざみ きんぴらごぼうきざみ （ごぼう人参豚肉こんにゃくいんげん） みそ汁（白菜）（薄味）りんごスライス もずく入りヒラヤーチーきざみ
15 （火）	全粥 ささみのほぐし煮 野菜のやらわか煮 （人参　ブロッコリー　冬瓜） すまし汁（かつおだし） 芋がゆ（米　さつまいも）	全粥～軟飯 ささみのほぐし煮 野菜のきざみ煮 （人参　ブロッコリー　冬瓜） すまし汁（わかめ） 芋がゆ（米　さつまいも）	冷やし中華きざみ（ソーメン） （中華めん　きゅうり　卵　ハム） さつま芋天ぷらきざみ （さつまいも　小麦粉　卵） 冬瓜のすまし汁きざみ（薄味）りんごスライス ジューシーおにぎり

月齢 固さの 目安	7，8カ月頃（中期） 舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐くらい	9～11ヶ月（後期） 歯ぐきでつぶせる固さ バナナぐらい	12～18ヵ月頃（完了期） 歯ぐきでかめる固さ 肉団子ぐらい
16 （水）	全粥 ささみのほぐし煮 絹豆腐と野菜のやわらか煮 （絹豆腐　ブロッコリー　じゃがいも） すまし汁（かつおぶし） 野菜がゆ（米　人参）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 絹豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　ブロッコリー　じゃがいも） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　人参）	軟飯～ごはん 焼きぎょうざきざみ 人参シリシリーきざみ （人参　玉ねぎ　ニラ　卵　ツナ　油） みそ汁（豆腐）（きざみ）（薄味） 野菜天ぷらきざみ
17 （木）	全粥 白身魚のほぐし煮 絹豆腐と野菜のやわらか煮 （絹豆腐　ブロッコリー　かぼちゃ） すまし汁（かつおぶし） 野菜がゆ（米　人参）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 絹豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　ブロッコリー　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　人参）	**お弁当日** かぼちゃ入りスコーンきざみ
18 （金）	全粥 ささみのほぐし煮 野菜のやわらか煮 （人参　じゃがいも　ブロッコリー） すまし汁（かつおぶし） 野菜がゆ（米　かぼちゃ）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 野菜のきざみ煮 （人参　じゃがいも　ブロッコリー） すまし汁（かつおぶし） 野菜がゆ（米　かぼちゃ）	軟飯～ごはん 肉じゃがきざみ （じゃがいも　人参　玉ねぎ　豚肉） きゅうりのおかか和えきざみ すまし汁（ふ）（薄味）グレープフルーツゼリー くずもちきざみ
19 （土）	全粥 ささみのほぐし煮 絹豆腐と野菜のやわらか煮 （絹豆腐　人参　かぼちゃ） すまし汁（かつおぶし） 野菜がゆ（米　ブロッコリー）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 絹豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　人参　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　ブロッコリー）	ナポリタンきざみ （スパめん　玉ねぎ　人参　ピーマン） ポテトフライきざみ わかめのスープ（（人参）（薄味） おにぎり
21 （月）	**敬老の日（休園）**		
22 （火）	**国民の休日（休園）**		
23 （水）	**秋分の日（休園）**		
24 （木）	全粥 ささみのほぐし煮 野菜のやわらか煮 （人参　ブロッコリー　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　かぼちゃ）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 野菜のきざみ煮 （人参　ブロッコリー　かぼちゃ） すまし汁（ふ） 野菜がゆ（米　かぼちゃ）	軟飯～ごはん 春巻ききざみ ブロッコリーとツナのサラダきざみ （ブロッコリー　ツナ　コーン） みそ汁（ふ　わかめ）（薄味） 蒸しまんじゅうきざみ
25 （金）	全粥 ひき肉あん（挽肉　人参　玉ねぎ） 絹豆腐と野菜のやわらか煮 （絹豆腐　ブロッコリー　かぼちゃ） すまし汁（かつおぶし） 野菜がゆ（米　人参）	全粥～軟飯 ひき肉あん（挽肉　人参　玉ねぎ） 絹豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　ブロッコリー　かぼちゃ） すまし汁（かつおぶし） 野菜がゆ（米　人参）	軟飯～ごはん マーボー豆腐きざみ （豆腐　豚挽肉　玉ねぎ　人参） 中華きゅうりきざみ かき玉汁（わかめ）（薄味）オレンジきざみ 手作りキッキー
26 （土）	全粥 白身魚のほぐし煮 絹豆腐と野菜のやわらか煮 （絹豆腐　ブロッコリー　かぼちゃ） すまし汁（かつおだし） 野菜がゆ（米　大根）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 絹豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　ブロッコリー　かぼちゃ） すまし汁（かつおぶし） 野菜がゆ（米　大根）	ジューシー （米　ひじき　人参　豚肉　ねぎ） 大根のおかか和えきざみ （大根　きゅうり　おかか） みそ汁（具なし）（薄味） バナナ（1/2）
28 （月）	全粥 白身魚のほぐし煮 野菜のやわらか煮 （人参　かぼちゃ　ブロッコリー） すまし汁（かつおぶし） 野菜がゆ（米　ブロッコリー）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 野菜のきざみ煮 （人参　かぼちゃ　ブロッコリー） すまし汁（かつおぶし） 野菜がゆ（米　ブロッコリー）	軟飯～ごはん かぼちゃコロッケきざみ ひじき炒めきざみ （ひじき　豚肉　人参　ニラ） すまし汁（ふ）（薄味） 焼きケーキきざみ
29 （火）	全粥 ささみのほぐし煮 野菜のやわらか煮 （人参　かぼちゃ　ブロッコリー） すまし汁（かつおぶし） 野菜がゆ（米　人参）	全粥～軟飯 ささみのきざみ煮 野菜のきざみ煮 （人参　かぼちゃ　ブロッコリー） すまし汁（かつおぶし） 野菜がゆ（米　人参）	スパゲティーミートソースきざみ （スパ麺　合ひき肉　人参　玉ねぎ） きゅうりとセロリのサラダきざみ チーズきざみ かぼちゃポタージュ（薄味）グレープフルーツゼリー おにぎり（米　ふりかけ）
30 （水）	全粥 白身魚のほぐし煮 絹豆腐と野菜のやわらか煮 （絹豆腐　ブロッコリー　かぼちゃ） すまし汁（かつおぶし） パンがゆ（食パン　粉ミルク）	全粥～軟飯 白身魚のきざみ煮 絹豆腐と野菜のきざみ煮 （絹豆腐　ブロッコリー　かぼちゃ） すまし汁（かつおぶし） パンがゆ（食パン　粉ミルク）	軟飯～ごはん 白身魚のレモン風味唐揚げきざみ 春雨サラダきざみ （春雨　きゅうり　ハム） ゆし豆腐（ねぎ）（薄味）オレンジきざみ ツナサンドきざみ

※天候などの都合により献立または食材を変更する場合があります。