

2026年度9月 離乳食献立表

日		幼児食			午前	離乳食5～6か月頃	離乳食 7か月頃～	
		午前	昼食	午後おやつ		昼食		午後
1	火	牛乳	おにぎり コーンとツナのサラダ わかめスープ みかん缶	牛乳 ＊ピザトースト	ミルク	10倍がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参) 野菜スープ	あんかけごはん (米20・ミンチ・野菜・片栗) わかめスープ	チーズパンがゆ(ミルク・野菜) 野菜スープ
2	水	牛乳	ごはん 白身魚のいそべ揚げ きゅうりとにんじんのごま酢あえ チンゲンサイとかまぼこのすまし汁	牛乳 おかき	ミルク	10倍がゆ(米10) 魚のおろし煮(白身魚・野菜) すまし汁(野菜)	7倍がゆ(米20) ムニエル・きゅうりサラダ(人参) すまし汁(野菜)	ミルクがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
3	木	牛乳	ごはん 厚揚げの中華煮 えのきたけスープ	牛乳 なし	ミルク	10倍がゆ(米10) 豆腐のつぶし煮(野菜) オニオンスープ	7倍がゆ(米20) 豆腐のそぼろあんかけ(野菜・片栗) オニオンスープ	牛乳がゆ(米20・野菜) おろしなし
4	金	牛乳	ごはん ひき肉とコーンのカレー きゅうりとツナのごまあえ	牛乳 ＊キャロット ゼリー	ミルク	10倍がゆ(米10) マッシュポテト(人参) 野菜スープ	7倍がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) ポテトサラダ(人参)	ツナがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
5	土	牛乳	肉みそうどん バナナ	牛乳 サブレ	ミルク	煮込みうどん(麺・野菜・だし) バナナ	肉みそうどん(麺・ミンチ・野菜) バナナ	おにぎり(米20・野菜) ポテトミルクスープ
7	月	牛乳	ごはん ひじきハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 ＊ヨーグルト パンケーキ	ミルク	10倍がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 トマトスープ	7倍がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) トマト・キャベツスープ	蒸しパン(HM・ミルク・野菜) ヨーグルト
8	火	牛乳	ごはん 魚のみそ煮 キャベツときゅうりのごま酢あえ えのきと豆腐のすまし汁	牛乳 鉄強化ウエハース クッキー	ミルク	10倍がゆ(米10) 魚のすり流し(白身魚・だし) 豆腐のすまし汁(野菜)	7倍がゆ(米20) 魚の野菜あんかけ(片栗) すまし汁(野菜)	豆腐がゆ(米20・野菜) 野菜スティック
9	水	牛乳	ごはん 鶏肉とパプリカの南蛮漬け かぼちゃのみそ汁	牛乳 ＊じゃがりんこ	ミルク	10倍がゆ(米10) かぼちゃマッシュ 野菜スープ	7倍がゆ(米20) かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁(野菜)	じゃが丸くん(バター) 野菜スープ
10	木	牛乳	ごはん 牛肉とキャベツのごまみそ炒め にんじんとはるさめのスープ	牛乳 ビスケット	ミルク	10倍がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 野菜スープ	7倍がゆ(米20) 春雨のそぼろ煮(ミンチ・野菜) 野菜スープ	おにぎり(米20・野菜) ポテトミルクスープ
11	金	牛乳	パン ポークビーンズ 野菜サラダ	牛乳 バナナ	ミルク	10倍がゆ(米10) 大豆のつぶし煮(野菜) 野菜サラダ	7倍がゆ(米20) 大豆のトマト煮(ミンチ・野菜・ケチャップ) 野菜サラダ	おじや(米20・ミンチ・野菜) バナナ
12	土	 体育サーキット・リズムジャンプ発表会 						
14	月	牛乳	バターコーンの炊き込みごはん 鮭のから揚げ トマトときゅうりのサラダ わかめのすまし汁 オレンジ	ゼリー 鉄強化ウエハース 	ミルク	おじや(米10・野菜) すまし汁(野菜) オレンジ	おじや(米20・ミンチ・野菜) トマトときゅうりサラダ すまし汁(野菜) オレンジ	サーモンがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
15	火	牛乳	ごはん 厚揚げの中華煮 えのきたけのスープ	牛乳 ＊さつまいもの パウンドケーキ	ミルク	10倍がゆ(米10) 豆腐のつぶし煮(野菜) オニオンスープ	7倍がゆ(米20) 豆腐のそぼろあんかけ(野菜・片栗) オニオンスープ	さつまいものバター煮 野菜スープ
16	水	牛乳	パン レバーボール きゅうりもみ わかめスープ	牛乳 あられ おやついりこ	ミルク	10倍がゆ(米10) ふと野菜の煮物 野菜マッシュ	7倍がゆ(米20) レバーのとトマト煮(ポテト・ケチャップ) わかめスープ	パンがゆ(ミルク・野菜) 野菜スープ
17	木	牛乳	ごはん 魚のみそ煮 キャベツときゅうりのごま酢あえ えのきと豆腐のすまし汁	牛乳 ＊りんご寒天 ゼリー	ミルク	10倍がゆ(米10) 魚のすり流し(白身魚・だし) 豆腐のすまし汁(野菜)	7倍がゆ(米20) 魚の野菜あんかけ(片栗) すまし汁(野菜)	豆腐がゆ(米20・野菜) 野菜スティック
18	金	牛乳	肉みそうどん バナナ	牛乳 ＊おはぎ	ミルク	煮込みうどん(麺・麩・野菜・だし) バナナ	肉みそうどん(麺・ミンチ・野菜) バナナ	きな粉がゆ(米20) 野菜スープ
19	土	牛乳	ごはん 凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ビスケット	ミルク	10倍がゆ(米10) 豆腐のつぶし煮(野菜) すまし汁(野菜)	7倍がゆ(米20) なすのそぼろ煮(ミンチ・野菜) みそ汁(野菜)	卵がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
24	木	牛乳	ごはん ひき肉とコーンのカレー きゅうりとツナのごまあえ	牛乳 おかき	ミルク	10倍がゆ(米10) マッシュポテト(人参) 野菜スープ	7倍がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) ポテトサラダ(人参)	ツナがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
25	金	牛乳	たまごうどん バナナ 	牛乳 ＊さつまいも団子	ミルク	たまごうどん(麺・麩・野菜・だし) バナナ	たまごうどん(麺・ミンチ・野菜) バナナ	スイートポテト(ミルク) 野菜スープ
26	土	牛乳	パン ポークビーンズ 野菜サラダ	牛乳 かりんとう	ミルク	10倍がゆ(米10) 大豆のつぶし煮(野菜) 野菜サラダ	7倍がゆ(米20) 大豆のトマト煮(ミンチ・野菜・ケチャップ) 野菜サラダ	おじや(米20・ミンチ・野菜) 野菜スープ
28	月	牛乳	ごはん 牛肉とキャベツのごまみそ炒め にんじんとはるさめのスープ	牛乳 ＊ジャムサンド	ミルク	10倍がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 野菜スープ	7倍がゆ(米20) 春雨のそぼろ煮(ミンチ・野菜) 野菜スープ	パンがゆ(ミルク・野菜) ポテトミルクスープ
29	火	牛乳	ごはん 鶏肉とパプリカの南蛮漬け かぼちゃのみそ汁	固形ヨーグルト クラッカー	ミルク	10倍がゆ(米10) かぼちゃマッシュ 野菜スープ	7倍がゆ(米20) かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁(野菜)	じゃが丸くん(チーズ) ヨーグルト
30	水	牛乳	ごはん ひじきハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 ＊ぶどう蒸しパン	ミルク	10倍がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 トマトスープ	7倍がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) トマト・キャベツスープ	蒸しパン(HM・ミルク・野菜) 野菜スープ

 幼児食を始めよう

大人に食べさせてもらうことが中心の離乳食とは違い、子どもがひとりで食べる幼児食は、スプーンやフォークといった食器・食具を使う技術が身につきます。また、食べ物も形や味にさまざまな変化がつくため、食べることへの意欲をより育むことができます。離乳食の完了期を迎えたら、子どもの様子をみながら、幼児食へ移ってみてもよいかもしれませんね。咀嚼や飲み込み方などで「幼児食はまだ早いな…」と感じた時には、少し前の段階に戻るなどの対応をとりましょう。

