



9月離乳食献立表



2026年

柏みどり保育園

日付		後 期 食		中 期 食	初 期
		献立名	材料	献立名	献立名 ※ 〇 肉は材料
01 火	午前	おかゆ ささみと野菜のみそ煮 すまし汁	米 ささみ キャベツ 玉葱 だし みそ 豆腐 わかめ だし しょうゆ	おかゆ ささみと野菜のみそ煮 すまし汁	おかゆ コーンのとろとろ (米 コーン)
	午後	コーンがゆ/じゃが芋のおかか煮	米 コーン/じゃが芋 かつお節	コーンがゆ/じゃが芋のおかか煮	
02 水	午前	おかゆ 鮭と野菜の煮物 みそ汁	米 鮭 人参 玉葱 しょうゆ キャベツ 玉葱 だし みそ	おかゆ 鮭と野菜の煮物 みそ汁	おかゆ 人参のとろとろ (米 人参)
	午後	そぼろがゆ/スティック野菜	米 鶏ひき肉/人参 きゅうり だし	そぼろがゆ/つぶし野菜	
03 木	午前	おかゆ 鶏肉と野菜の和風煮 みそ汁	米 鶏ひき肉 人参 玉葱 しょうゆ えのき ねぎ だし みそ	おかゆ 鶏肉と野菜の和風煮 みそ汁	おかゆ かぼちゃのとろとろ (米 かぼちゃ)
	午後	おかゆ/豆腐の煮物	米/豆腐 人参 しょうゆ	おかゆ/豆腐の煮物	
04 金	午前	おかゆ 鶏肉と野菜の洋風煮 スープ	米 ささみ 人参 じゃが芋 ケチャップ 玉葱 キャベツ 昆布 しょうゆ	おかゆ 鶏肉と野菜の洋風煮 スープ	おかゆ 玉ねぎのとろとろ (米 玉ねぎ)
	午後	おかゆ/ツナと野菜のうま煮	米/ツナ キャベツ 人参 しょうゆ	おかゆ/ツナと野菜のうま煮	
05 土	午前	ビビンバ風がゆ スープ	米 鶏ひき肉 チンゲン菜 人参 みそ 玉葱 人参 昆布 しょうゆ	ビビンバ風がゆ スープ	おかゆ さつま芋のとろとろ (米 さつま芋)
	午後	おかゆ/さつま芋の甘煮	米/さつま芋 砂糖	おかゆ/さつま芋の甘煮	
07 月	午前	おかゆ しらすと野菜の煮物 スープ	米 しらす 人参 玉葱 しょうゆ えのき 玉葱 昆布 しょうゆ	おかゆ しらすと野菜の煮物 スープ	おかゆ じゃが芋のとろとろ (米 じゃが芋)
	午後	おかゆ/じゃが芋のそぼろ煮	米/じゃが芋 鶏ひき肉 しょうゆ	おかゆ/じゃが芋のそぼろ煮	
08 火	午前	おかゆ カレイの煮つけ 人参のだし煮 すまし汁	米 かれい しょうゆ 砂糖 人参 だし キャベツ あさつき だし しょうゆ	おかゆ カレイの煮つけ 人参のだし煮 すまし汁	おかゆ コーンのとろとろ (米 コーン)
	午後	人参がゆ/大根のおかか煮	米 人参/大根 かつお節 しょうゆ	人参がゆ/大根のおかか煮	
09 水	午前	おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 みそ汁	米 豆腐 チンゲン菜 人参 しょうゆ わかめ えのき だし みそ	おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 みそ汁	おかゆ 人参のとろとろ (米 人参)
	午後	スティック食パン/スティック人参	食パン/人参 だし	パンがゆ/つぶし人参	
10 木	午前	おかゆ 鶏団子と野菜の煮物 みそ汁	米 鶏ひき肉 パン粉 片栗粉 人参 しょうゆ 玉葱 キャベツ だし みそ	おかゆ 鶏団子と野菜の煮物 みそ汁	おかゆ キャベツのとろとろ (米 キャベツ)
	午後	おかゆ/ツナとじゃが芋の煮物	米/ツナ じゃが芋 しょうゆ	おかゆ/ツナとじゃが芋の煮物	
11 金	午前	おかゆ 鶏肉と野菜の洋風煮 スープ	米 ささみ 人参 玉葱 ケチャップ えのき 玉葱 昆布 しょうゆ	おかゆ 鶏肉と野菜の洋風煮 スープ	おかゆ かぼちゃのとろとろ (米 かぼちゃ)
	午後	おかゆ/キャベツとしらすの煮物	米/キャベツ しらす しょうゆ	おかゆ/キャベツとしらすの煮物	
12 土	午前	ミートソース風がゆ スープ	米 鶏ひき肉 ビーマン 人参 ケチャップ 玉葱 あさつき 昆布 しょうゆ	ミートソース風がゆ スープ	おかゆ 人参のとろとろ (米 人参)
	午後	おかゆ/じゃが芋の煮物	米/じゃが芋 砂糖 しょうゆ	おかゆ/じゃが芋の煮物	
14 月	午前	おかゆ 鶏肉と野菜の磯煮 みそ汁	米 ささみ 玉葱 キャベツ あおのり 鮭 玉葱 だし みそ	おかゆ 鶏肉と野菜の磯煮 みそ汁	おかゆ コーンのとろとろ (米 コーン)
	午後	コーンがゆ/ツナと人参の炒め煮	米 コーン/ツナ 人参 しょうゆ	コーンがゆ/ツナと人参の炒め煮	

日付		後 期		中 期 食	初 期
15 火	午前	おかゆ 鮭と野菜の和風煮 みそ汁	米 鮭 人参 しめじ しょうゆ チンゲン菜 玉葱 だし みそ	おかゆ 鮭と野菜の和風煮 みそ汁	おかゆ かぼちゃのとろとろ (米 かぼちゃ)
	午後	チーズがゆ/かぼちゃの甘煮	米 粉チーズ/かぼちゃ 砂糖	チーズがゆ/かぼちゃの甘煮	
16 水	午前	マーボー豆腐風がゆ スープ	米 豆腐 鶏ひき肉 人参 玉葱 みそ わかめ ねぎ 昆布 しょうゆ	マーボー豆腐風がゆ スープ	おかゆ 人参のとろとろ (米 人参)
	午後	おかゆ/野菜の土佐煮	米/キャベツ 人参 かつお節 しょうゆ	おかゆ/野菜の土佐煮	
17 木	午前	おかゆ カレイと野菜の磯煮 すまし汁	米 かれい 人参 あおのり キャベツ 大根 だし しょうゆ	おかゆ カレイと野菜の磯煮 すまし汁	おかゆ コーンのとろとろ (米 コーン)
	午後	スティック食パン/スティック野菜	食パン/人参 きゅうり だし	パンがゆ/つぶし野菜	
18 金	午前	おかゆ 豆腐の煮物 スープ	米 豆腐 人参 玉葱 しょうゆ にら 人参 昆布 しょうゆ	おかゆ 豆腐の煮物 スープ	おかゆ さつま芋のとろとろ (米 さつま芋)
	午後	おかゆ/さつま芋のミルク煮	米/さつま芋 粉ミルク	おかゆ/さつま芋のミルク煮	
19 土	午前	おかゆ 肉豆腐風煮物 みそ汁	米 鶏ひき肉 豆腐 人参 しょうゆ 砂糖 小松菜 鮭 だし みそ	おかゆ 肉豆腐風煮物 みそ汁	おかゆ 人参のとろとろ (米 人参)
	午後	おかゆ/ツナと人参の煮物	米/ツナ 人参 しょうゆ	おかゆ/ツナと人参の煮物	
24 木	午前	おかゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 スープ	米 ささみ 人参 しめじ ケチャップ 玉葱 キャベツ 昆布 しょうゆ	おかゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 スープ	おかゆ かぼちゃのとろとろ (米 かぼちゃ)
	午後	かぼちゃがゆ/しらすとキャベツの煮物	米 かぼちゃ/しらす キャベツ しょうゆ	かぼちゃがゆ/しらすとキャベツの煮物	
25 金	午前	おかゆ 野菜のそぼろ煮 スープ	米 鶏ひき肉 キャベツ 人参 しょうゆ わかめ 玉葱 昆布 しょうゆ	おかゆ 野菜のそぼろ煮 スープ	おかゆ コーンのとろとろ (米 コーン)
	午後	コーンがゆ/人参のおかか煮	米 コーン/人参 かつお節 塩	コーンがゆ/人参のおかか煮	
26 土	午前	ブルコギ丼風がゆ スープ	米 鶏ひき肉 玉葱 ビーマン しょうゆ にら 玉葱 昆布 しょうゆ	ブルコギ丼風がゆ スープ	おかゆ 玉ねぎのとろとろ (米 玉ねぎ)
	午後	おかゆ/豆腐と人参の煮物	米/豆腐 人参 しょうゆ	おかゆ/豆腐と人参の煮物	
28 月	午前	おかゆ ツナと青菜の煮物 すまし汁	米 ツナ 小松菜 塩 鮭 えのき だし しょうゆ	おかゆ ツナと青菜の煮物 すまし汁	おかゆ かぼちゃのとろとろ (米 かぼちゃ)
	午後	おかゆ/かぼちゃのそぼろ煮	米/かぼちゃ 鶏ひき肉 しょうゆ	おかゆ/かぼちゃのそぼろ煮	
29 火	午前	おかゆ カレイと野菜の照り煮 みそ汁	米 かれい 人参 しいたけ しょうゆ 砂糖 キャベツ ねぎ だし みそ	おかゆ カレイと野菜の照り煮 みそ汁	おかゆ さつま芋のとろとろ (米 さつま芋)
	午後	そぼろがゆ/スティックさつま芋	米 鶏ひき肉/さつま芋 だし	そぼろがゆ/つぶしさつま芋	
30 水	午前	おかゆ ささみと野菜のみそ煮 スープ	米 ささみ 人参 だし みそ 玉葱 人参 昆布 しょうゆ	おかゆ ささみと野菜のみそ煮 スープ	おかゆ 人参のとろとろ (米 人参)
	午後	おかゆ/じゃが芋のおかか煮	米/じゃが芋 かつお節 しょうゆ	おかゆ/じゃが芋のおかか煮	

※中期食の材料は後期食と同じです。味付けはなし、またはごく少量で風味付け程度に使用します。

※初期食は午後の食事はありません。