



離乳食献立表



2026年9月

日なし祝あり

日付	9～11か月ごろ			7～8か月ごろ	
	お昼	おやつ	材料名	お昼	材料名
01 火 23	ツナ粥 切干し大根とひじきのしょうゆ和え すまし汁（豆腐・わかめ）	麦茶 ゆかり粥	米、にんじん、たまねぎ、油、ツナ、食塩、／切り干しだいこん、ひじき、にんじん、しょうゆ、／フチ豆腐（Ca鉄、食物繊維）、わかめ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、／麦茶（浸出液）、／米、ふりかけ ゆかり、	粥 ツナとにんじんの煮物 すまし汁（豆腐）	米、／にんじん、たまねぎ、ツナ、かつお・昆布だし汁、片栗粉、／フチ豆腐（Ca鉄、食物繊維）、かつお・昆布だし汁、
02 水 16	粥 かれいの照り煮 ほうれん草のなめ茸和え みそ汁（だいこん・にんじん）	麦茶 カップケーキ	米、／かれい、しょうゆ、酒、みりん、かつお・昆布だし汁、片栗粉、／ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、しょうゆ、みりん、砂糖、かつお・昆布だし汁、／だいこん、にんじん、かつお・昆布だし汁、みそ（淡色辛みそ）、／麦茶（浸出液）、／ホットケーキ粉、無調整豆乳、油、	粥 かれいと野菜の煮物 だいこんのやわらか煮	米、／かれい、ほうれんそう、にんじん、かつお・昆布だし汁、片栗粉、／だいこん、にんじん、かつお・昆布だし汁、
03 木 17	粥 マーボーなす（豆腐入り） 中華ナムル えのきのスープ	麦茶 じゃこねぎ粥	米、／鶏ひき肉、ごま油、フチ豆腐（Ca鉄、食物繊維）、なす、たまねぎ、ごま油、しょうゆ、米みそ（淡色辛みそ）、砂糖、酒、片栗粉、水、／こまつな、ちやい、にんじん、しょうゆ、ごま油、／えのきたけ、にんじん、万能ねぎ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、／麦茶（浸出液）、／米、しらす干し、ねぎ、ごま油、しょうゆ、	粥 マーボーなす（豆腐入り） 小松菜のとうとう煮	米、／鶏ひき肉、フチ豆腐（Ca鉄、食物繊維）、なす、たまねぎ、片栗粉、水、／こまつな、にんじん、かつお・昆布だし汁、片栗粉、
04 金 18	粥 チキンソーテのオニオンソースがけ ブロッコリーのサラダ ポパイ豆乳スープ	麦茶 じゃがいもおやき	米、／鶏もも肉（皮付き）、食塩、片栗粉、油、たまねぎ、しょうゆ、みりん、かつお・昆布だし汁、／ブロッコリー、にんじん、切り干しだいこん、酢、砂糖、食塩、油、／ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、無調整豆乳、食塩、／麦茶（浸出液）、／ツナ、じゃがいも、たまねぎ、食塩、油、	粥 ささみとブロッコリーのとうとう煮 ポパイ豆乳スープ	米、／鶏ささ身、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、片栗粉、かつお・昆布だし汁、／ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、無調整豆乳、
05 土 19	鶏そぼろ粥 キャベツのサラダ ポテトスープ	麦茶 カップケーキ	米、鶏ひき肉、たまねぎ、ピーマン、エリンギ、油、砂糖、しょうゆ、酒、食塩、／キャベツ、にんじん、しらす干し、にんじん、酢、砂糖、食塩、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、／麦茶（浸出液）、／ホットケーキ粉、砂糖、無調整豆乳、油、いちごジャム、	粥 とりじゃが キャベツの煮ひたし	米、／鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、ピーマン、かつお・昆布だし汁、／キャベツ、にんじん、きゅうり、かつお・昆布だし汁、
06 日 20	豚肉と野菜のおじや キャベツとしらすの和え物 野菜スープ	麦茶 わかめ雑炊	米、豚肉（もも）2cmスライスカット、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、酒、しょうゆ、食塩、／キャベツ、しらす干し、にんじん、酢、砂糖、食塩、油、／にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶（浸出液）、／米、わかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、	粥 鶏ひき肉と野菜のおじや キャベツとしらすのくたくた煮	米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、かつお・昆布だし汁、／キャベツ、しらす干し、にんじん、かつお・昆布だし汁、
07 月 21	粥 ボークチャップ コールスローサラダ 野菜スープ	麦茶 焼きドーナツ	米、／豚肉（もも）、油、たまねぎ、じゃがいも、トマト、ケチャップ、砂糖、食塩、／キャベツ、きゅうり、にんじん、砂糖、食塩、酢、油、／こまつな、にんじん、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、／麦茶（浸出液）、／ホットケーキ粉、凍り豆腐（乾）、無調整豆乳、砂糖、油、	粥 鶏肉のトマト煮 野菜スープ	米、／鶏ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、トマト、キャベツ、かつお・昆布だし汁、／こまつな、にんじん、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、
08 火 22	粥 鶏の照り焼き 白菜のしらす和え 豚汁	麦茶 お子様せんべいとバナナ	米、／鶏もも肉（皮付き）、しょうゆ、酒、みりん、ごま油、／はくさい、きゅうり、にんじん、しらす干し、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油、／豚肉（肩ロース）、さつまいも、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ）、／麦茶（浸出液）、／お子様せんべい、バナナ、	粥 鶏肉とさつまいものやわらか煮 白菜のしらす煮	米、／鶏ひき肉、さつまいも、にんじん、だいこん、かつお・昆布だし汁、／はくさい、きゅうり、にんじん、しらす干し、かつお・昆布だし汁、
09 水 30	粥 凍り豆腐の治部煮 キャベツの甘酢和え みそ汁（なす・しめじ）	麦茶 マーマレードケーキ	米、／凍り豆腐（乾）、片栗粉、油、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、砂糖、しょうゆ、みりん、／キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうゆ、砂糖、酢、／なす、しめじ、万能ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ）、／麦茶（浸出液）、／ホットケーキ粉、砂糖、油、マーマレード、無調整豆乳、	粥 凍り豆腐と鶏肉のとうとう煮 キャベツのだし煮	米、／凍り豆腐（乾）、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、片栗粉、／キャベツ、にんじん、きゅうり、かつお・昆布だし汁、
10 木 24	粥 かれいのかば焼き 根菜のきんぴら みそ汁（わかめ・じゃがいも）	麦茶 きな粉粥	米、／かれい、酒、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ、みりん、／ごぼう、切り干しだいこん、にんじん、ごま油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、みりん、／わかめ、じゃがいも、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ）、／麦茶（浸出液）、／米、きな粉、砂糖、	粥 かれいのとうとう煮 じゃがいものやわらか煮	米、／かれい、にんじん、かつお・昆布だし汁、片栗粉、／にんじん、じゃがいも、かつお・昆布だし汁、
11 金	ケチャップライス パンフキンサラダ 豆腐のスープ	麦茶 あずき蒸しパン	米、鶏ひき肉、油、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャップ、砂糖、食塩、／かぼちゃ、きゅうり、／フチ豆腐（Ca鉄、食物繊維）、こまつな、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、／麦茶（浸出液）、／ホットケーキ粉、無調整豆乳、砂糖、油、	粥 鶏肉とかぼちゃの煮物 豆腐のスープ	米、／鶏ひき肉、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、／フチ豆腐（Ca鉄、食物繊維）、こまつな、かつお・昆布だし汁、
12 土 26	トマトとツナのスパゲッティ 粉吹きいも 切り干し大根のスープ	麦茶 ゆかり粥	スパゲティー、トマト、ツナ、たまねぎ、ケチャップ、食塩、／じゃがいも、食塩、／切り干しだいこん、ほうれんそう、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、／麦茶（浸出液）、／米、ふりかけ ゆかり、	粥 ツナのトマト煮 じゃがいものスープ	米、／トマト、ツナ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、／じゃがいも、ほうれんそう、かつお・昆布だし汁、
13 日 27	粥 豚肉の中華風炒め 小松菜のナムル じゃがいもとわかめのスープ	麦茶 蒸しパン	米、／豚肉（もも）、チンゲンサイ、にんじん、ごま油、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、砂糖、片栗粉、／こまつな、もやし、食塩、ごま油、／じゃがいも、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、／麦茶（浸出液）、／ホットケーキ粉、豆乳、砂糖、油、いちごジャム、	粥 鶏ひき肉とチンゲン菜のくたくた煮 じゃがいもと小松菜のスープ	米、／鶏ひき肉、チンゲンサイ、にんじん、かつお・昆布だし汁、片栗粉、／じゃがいも、こまつな、かつお・昆布だし汁、
14 月 28	粥 鶏肉の味噌焼き ひじきの炒り煮 すまし汁（麴・たまねぎ）	麦茶 チヂミ	米、／鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、みりん、油、／ひじき、こまつな、にんじん、ごま油、かつお・昆布だし汁、砂糖、しょうゆ、みりん、／小町ふ、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶（浸出液）、／にら、にんじん、たまねぎ、鶏ひき肉、米粉、ベーキングパウダー、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、ごま油、	粥 鶏肉とこまつなの煮物 すまし汁（麴・たまねぎ）	米、／鶏ひき肉、こまつな、にんじん、かつお・昆布だし汁、／小町ふ、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、
15 火 29	ちゃんぽんうどん かぼちゃのオープン焼き	麦茶 おかか粥	ゆでうどん、豚肉（肩ロース）、ごま油、たまねぎ、にんじん、キャベツ、かつお・昆布だし汁、無調整豆乳、しょうゆ、米みそ（淡色辛みそ）、食塩、／かぼちゃ、油、しょうゆ、砂糖、／麦茶（浸出液）、／米、かつお節、	粥 鶏肉との豆乳煮 かぼちゃのやわらか煮	米、／鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、かつお・昆布だし汁、無調整豆乳、／かぼちゃ、かつお・昆布だし汁、
25 金	ケチャップライス パンフキンサラダ 豆腐のスープ	麦茶 蒸しパン	米、鶏ひき肉、油、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャップ、砂糖、食塩、／かぼちゃ、きゅうり、／フチ豆腐（Ca鉄、食物繊維）、こまつな、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、／麦茶（浸出液）、／ホットケーキ粉、砂糖、油、	粥 鶏肉とかぼちゃの煮物 豆腐のスープ	米、／鶏ひき肉、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、／フチ豆腐（Ca鉄、食物繊維）、こまつな、かつお・昆布だし汁、

※離乳期の始まりや献立の移行期などは個別に配慮して内容を変更することがあります。

都合により献立を変更することがあります。

献立表に入っている未食食材は安全のためにご家庭で試していただくようお願いいたします。

毎食麦茶がつきます。