



令和8年度 9月離乳食献立表



2026年09月

嘉麻市立保育所

日付	時間帯	5～6ヶ月頃	7～8ヶ月頃	9～12ヶ月頃
01(火)	昼食	つぶしがゆ 人参とじゃがいものとうとう 玉ねぎとほうれん草のとうとう	おかゆ ささ身と人参とじゃがいもの柔らか煮 玉ねぎとほうれん草のしらす干し煮	おかゆ又は軟飯 松風焼き風、しらす干し和え添え みそ汁風
02(水)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎと人参のとうとう 小松菜とキャベツのとうとう	おかゆ ささ身と玉ねぎと人参の柔らか煮 小松菜とキャベツのだし煮 刻みオレンジ	おかゆ又は軟飯 ふわふわ卵とじあんかけ きゅうりとキャベツの和え物 オレンジ
03(木)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎとさつまいものとうとう 麩と人参のとうとう	おかゆ 白身魚と玉ねぎとさつまいもの柔らか煮 麩と野菜のだしスープ	おかゆ又は軟飯 赤魚の野菜あんかけ きゅうりと人参の和え物
04(金)	昼食	つぶしがゆ じゃがいもと人参のとうとう 麩と玉ねぎのとうとう	おかゆ ささ身とじゃがいもと人参の柔らか煮 野菜のだしスープ	おかゆ又は軟飯 ツナオムレツ風、野菜のトマト煮添え コンソメープ風
05(土)	昼食	つぶしがゆ 白菜と玉ねぎのとうとう 人参と小松菜のとうとう	おかゆ ささ身と白菜と玉ねぎの柔らか煮 人参と小松菜のだしスープ	おかゆ又は軟飯 豚肉と白菜と玉ねぎのあんかけ わかめスープ風
07(月)	昼食	つぶしがゆ じゃがいもと人参のとうとう キャベツと玉ねぎのとうとう	おかゆ ささ身とじゃがいもと人参の柔らか煮 キャベツと玉ねぎの柔らか煮 刻みオレンジ	おかゆ又は軟飯 牛肉と野菜のトマト煮 人参とキャベツの和え物 オレンジ
08(火)	昼食	つぶしがゆ 小松菜と玉ねぎのとうとう 人参とキャベツのとうとう	おかゆ 白身魚と小松菜と玉ねぎの柔らか煮 人参とキャベツのだしスープ	おかゆ又は軟飯 赤魚と野菜の煮物 みそ汁風
09(水)	昼食	つぶしがゆ 人参と玉ねぎのとうとう じゃがいものペースト	おかゆ ささ身と人参と玉ねぎの柔らか煮 じゃがいもと野菜のスープ	おかゆ又は軟飯 鶏ミンチと野菜のおやき、スティックきゅうり添え コンソメスープ風
10(木)	昼食	つぶしがゆ キャベツと人参のとうとう 玉ねぎとかぼちゃのとうとう	おかゆ ささ身とキャベツと人参の柔らか煮 玉ねぎとかぼちゃのだしスープ	おかゆ又は軟飯 豚肉と納豆の旨煮風 みそ汁風
11(金)	昼食	つぶしがゆ 人参と豆腐のとうとう 麩と玉ねぎのとうとう	おかゆ ささ身と人参と豆腐の柔らか煮 麩と野菜のだしスープ	おかゆ又は軟飯 ささ身と人参と豆腐の煮物 すまし汁風
12(土)	昼食	つぶしがゆ 人参と玉ねぎのとうとう 麩と野菜のとうとう	おかゆ ささ身と人参と玉ねぎの柔らか煮 麩と野菜のだしスープ	おかゆ又は軟飯 肉みそ風 きゅうりと人参の和え物
14(月)	昼食	つぶしがゆ じゃがいもと人参のとうとう 玉ねぎとほうれん草のとうとう	おかゆ ささ身とじゃがいもと人参の柔らか煮 玉ねぎとほうれん草のだし煮	おかゆ ささ身とじゃがいもと人参のコーンクリーム煮 ほうれん草とキャベツの和え物
15(火)	昼食	つぶしがゆ キャベツと玉ねぎのとうとう 豆腐と人参のとうとう	おかゆ 白身魚とキャベツと玉ねぎの柔らか煮 豆腐と人参のだしスープ	おかゆ又は軟飯 さばのみそ煮風、キャベツの和え物添え わかめ汁風
16(水)	昼食	つぶしがゆ 人参とブロッコリーのとうとう 麩と玉ねぎのとうとう	おかゆ ささ身と人参とブロッコリーの柔らか煮 麩と玉ねぎのコーン風味スープ	おかゆ又は軟飯 ミートローフ風、ブロッコリー添え コーンスープ風
17(木)	昼食	つぶしがゆ 人参と玉ねぎのとうとう 麩とキャベツのとうとう	おかゆ ささ身と人参と玉ねぎの柔らか煮 麩と野菜のだし煮 刻みオレンジ	おかゆ又は軟飯 牛肉と人参と玉ねぎの煮物 きゅうりと人参の和え物 オレンジ
18(金)	昼食	つぶしがゆ じゃがいもと人参のとうとう 豆腐と玉ねぎのとうとう	おかゆ ささ身とじゃがいもと人参の柔らか煮 豆腐と玉ねぎの柔らか煮	おかゆ又は軟飯 麻婆豆腐風 ポテトサラダ風
19(土)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎと人参のとうとう じゃがいものペースト	おかゆ ささ身と玉ねぎと人参の柔らか煮 野菜のだしスープ	おかゆ又は軟飯 ツナじゃが風 みそ汁風
24(木)	昼食	つぶしがゆ キャベツとほうれん草のとうとう 人参とブロッコリーのとうとう	おかゆ ささ身とキャベツとほうれん草の柔らか煮 人参とブロッコリーのしらす干し煮	おかゆ又は軟飯 野菜オムレツ風、ブロッコリー添え 押し麦のスープ風
25(金)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎとキャベツのとうとう 人参とじゃがいものとうとう	おかゆ ささ身と玉ねぎとキャベツの柔らか煮 人参とじゃがいものだしスープ	おかゆ又は軟飯 豚肉と玉ねぎとキャベツの煮物 みそ汁風
26(土)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎと人参のとうとう キャベツとじゃがいものとうとう	おかゆ ささ身と玉ねぎと人参の柔らか煮 キャベツとじゃがいもの柔らか煮	おかゆ又は軟飯 牛肉と玉ねぎと人参のトマト煮 キャベツときゅうりの和え物
28(月)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎと人参のとうとう キャベツとじゃがいものとうとう	おかゆ ささ身と玉ねぎと人参の柔らか煮 キャベツとじゃがいものだし煮 刻みオレンジ	おかゆ又は軟飯 豚肉と野菜のふわふわ卵とじ きゅうりと人参の和え物 オレンジ
29(火)	昼食	つぶしがゆ 豆腐と玉ねぎのとうとう 人参のペースト	おかゆ ささ身と野菜の柔らか煮 豆腐と野菜のだしスープ	おかゆ又は軟飯 鶏肉と野菜の煮物 わかめ汁風
30(水)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎとじゃがいものとうとう 麩と人参のとうとう	おかゆ 白身魚と玉ねぎとじゃがいもの柔らか煮 麩と野菜のだしスープ	おかゆ又軟飯 鮭のムニエル、スティックきゅうりとトマト添え みそ汁風