2026年 9月　予定献立表

月	火	水	木	金	土
後期	1 全粥 豆腐の炒め煮 キャベツと人参のスープ	2 さかなそぼろ粥 わかめスープ ほぐしオレンジ	3 全粥 豆腐の甘酢あんかけ キャベツと冬瓜の味噌汁	4 全粥 魚の甘酢あんかけ 人参と玉葱の味噌汁	5 野菜のおじや 豆腐と麸のすまし汁 おいもスティック
	全粥 豚肉の照焼き しいたけの味噌汁	全粥 ササミのトマト煮 大根と青菜の味噌汁	全粥 鶏肉の照り焼き ウンチェーのスープ	全粥 豆腐の照り煮 麸としめじのすまし汁	ツナ粥 豆腐とキャベツのあんかけ 人参とえのきのスープ
7 もずく丼 ゆし豆腐 スライスバナナ	8 全粥 鶏のﾚﾓﾝ風味焼 わかめの味噌汁	9 全粥 魚と人参の炒め煮 ｴﾉｷのｽｰﾌﾟ	10 全粥 鶏肉のほぐし煮 豆腐の味噌汁 さつまいもスティック	11 全粥 魚の野菜あんかけ 豆腐のすまし汁	12 全粥 鶏肉の照焼き アーサ汁
全粥 人参とピーマンの挽肉炒め 胡瓜スティック	全粥 豆腐と野菜のスープ煮 リンゴスティック	全粥 ササミの野菜あんかけ しいたけのスープ	全粥 豆腐と人参の炒め煮 玉葱スープ	全粥 豆腐ソテー 人参の味噌汁	全粥 豆腐と野菜の炒め煮 ちくわのスープ
14 全粥 豆腐と挽肉の団子 トマトとシラスのスープ	15 全粥 カレー そうめん汁 スライスバナナ	16 全粥 ササミと人参の煮つけ ヘチマのすまし汁 ほぐしオレンジ	17 おべんとう 	18 挽肉とシラス粥 人参とトマトのスープ 胡瓜スティック	19 全粥 豆腐と野菜煮 とろろ昆布汁 スライスバナナ
全粥 ひき肉と野菜のコロコロ煮 オクラのスープ	全粥 豚の生姜焼き 野菜スティック	全粥 豚肉と野菜の炒め煮 豆腐のみそ汁	全粥 豆腐のピカタ 角切りリンゴ	全粥 魚とトマトの炒め煮 玉葱スープ	全粥 鶏肉の野菜スープ煮 しめじのスープ
21 	22 	23 	24 全粥 松風焼 人参とピーマンの味噌汁	25 ブロッコリー粥 豆腐の野菜あんかけ クリームコーンスープ	26 大豆ご飯 ニラと魚の味噌汁 じゃが芋スティック
			全粥 豆腐と卵の炒め煮 もやしのスープ	全粥 魚とクリームコーン煮 小松菜スープ	全粥 肉じゃが しめじスープ
28 全粥 豆腐とトマトの炒め煮 玉葱のスープ ほぐしオレンジ	29 全粥 魚のソテー 玉葱のスープ かぼちゃスティック	30 全粥 ササミのコロコロ煮 人参スープ バナナ		マッシュポテト	
全粥 ハンバーグ じゃがいもの味噌汁	全粥 豆腐と人参のコロコロ煮 かぼちゃのスープ	全粥 鶏肉の照り焼き コーンスープ			

9~11ヵ月頃の離乳食



この時期は、バナナくらいの柔らかさの食べ物を上の歯茎と下の歯茎でつぶして食べることを練習します。
かたくて小さい食べ物だと、丸のみする習慣がついてしまいますので、注意が必要です！

離乳食の回数が2回/日から3回/日に移行する時期でもあります。必要な栄養の半分以上を離乳食でとることになるので、
主食・主菜・副菜を組み合わせるようにしましょう！！

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2026 年 9月

離乳食後期

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	火	絹ごし豆腐　豚ﾐﾁ肉　みそ	全粥　みりん　三温糖	キャベツ　人参　干椎茸　ねぎ
2	水	鯖　ｻﾊﾞﾐ　みそ	全粥	えのき　乾燥わかめ　オレンジ　トマト　大根　チンゲンサイ
3	木	絹ごし豆腐　みそ　鶏ﾐﾁ肉	全粥　片栗粉　油　三温糖　みりん	キャベツ　冬瓜　胡瓜　人参　ｳﾝﾁｪｰ
4	金	ホキ　絹ごし豆腐	全粥　片栗粉　油　三温糖　みりん　おつゆ麸	人参　玉葱　胡瓜　しめじ
5	土	絹ごし豆腐　ﾂﾅ缶	全粥　おつゆ麸　片栗粉	ｺﾞﾎﾞｳ　ﾋﾟｰﾏﾝ　キャベツ　玉葱　人参　えのき
6	日			
7	月	豚挽肉　ゆし豆腐　みそ	全粥	もずく　ﾋﾟｰﾏﾝ　人参　生姜　ねぎ　バナナ　人参　ピーマン　胡瓜
8	火	鶏ﾐﾁ肉　みそ　絹ごし豆腐	全粥	ﾚﾓﾝ　乾燥わかめ　もやし　ねぎ　キャベツ　人参　りんご
9	水	ﾎｷ　ｻﾊﾞﾐ	全粥　片栗粉	人参　えのき　干椎茸
10	木	鶏ﾐﾁ肉　木綿豆腐　みそ　絹ごし豆腐	全粥　さつまいも	人参　ピーマン　玉葱
11	金	鮭　凍り豆腐　絹ごし豆腐　みそ	全粥　片栗粉	人参　ｶﾗｼ菜　干椎茸　えのき
12	土	鶏ﾐﾁ肉　絹ごし豆腐　ちくわ	全粥　みりん　三温糖	ｱｰｻ(乾)　トマト
13	日			
14	月	沖縄豆腐　豚挽肉　シラス	全粥　片栗粉　さつまいも	トマト　人参　角ｵｸﾗ
15	火	豚肩ﾛｰｽ	全粥　じゃがいも　無塩バター　そうめん(乾)　みりん　三温糖	人参　玉葱　りんご　バナナ　生姜　かぼちゃ
16	水	ｻﾊﾞﾐ　豚肩ﾛｰｽ　沖縄豆腐　みそ	全粥	人参　ヘチマ　ねぎ　オレンジ　人参　ﾆﾗ
17	木	絹ごし豆腐　卵	全粥　片栗粉　油	りんご
18	金	合挽肉　シラス　赤魚	全粥　みりん　三温糖	人参　トマト　胡瓜　玉葱
19	土	沖縄豆腐　鶏ﾐﾁ肉	全粥	人参　キャベツ　とろろ昆布　ねぎ　バナナ　ｷｬﾍﾞﾂ　しめじ
20	日			
21	月			
22	火			
23	水			
24	木	鶏挽肉　木綿豆腐　卵　みそ　木綿豆腐	全粥　油　パン粉(乾)　三温糖　油	玉葱　ピーマン　人参　もやし
25	金	絹ごし豆腐　ホキ　普通牛乳	全粥　片栗粉　じゃがいも	ブロッコリー　人参　もやし　玉葱　ｸﾘｰﾑｺｰﾝ缶　コーン缶詰　パセリ　小松菜
26	土	大豆　鶏ﾐﾁ肉　ホキ　みそ　豚ﾛｰｽ	全粥　じゃがいも　じゃがいも　本みりん　三温糖	干しひじき　人参　ニラ　玉葱　しめじ　ねぎ
27	日			
28	月	絹ごし豆腐　合挽肉　麸　卵　みそ	全粥　じゃがいも	トマト　キャベツ　玉葱　オレンジ
29	火	ホキ　絹ごし豆腐	全粥	玉葱　かぼちゃ　人参
30	水	ｻﾊﾞﾐ　鶏ﾐﾁ肉	全粥　みりん　三温糖	ねぎ　人参　バナナ　ｺｰﾝ缶
	土			

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。