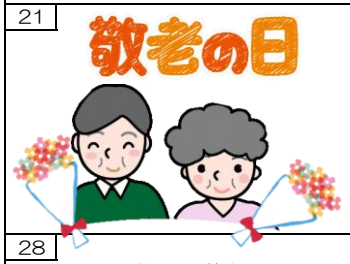
2026年 9月　予定献立表

月	火	水	木	金	土
初期	1 つぶし１０倍粥 豆腐のすり流し キャベツのトロトロ煮	2 つぶし１０倍粥 魚のトマト煮 青菜のペースト	3 つぶし１０倍粥 豆腐と人参のスープ煮 冬瓜のとろとろ煮	4 つぶし１０倍粥 魚とキャベツのだし煮 玉葱のだし煮	5 つぶし１０倍粥 豆腐と人参煮 キャベツスープ
7 つぶし１０倍粥 魚と胡瓜のだし煮 バナナペースト	8 つぶし１０倍粥 豆腐のすり流し 人参ペースト	9 つぶし１０倍粥 魚のだし煮 人参のペースト	10 つぶし１０倍粥 豆腐のすり流し 大根のスープ さつまいもペースト	11 つぶし１０倍粥 魚の人参煮 からし菜のペースト	12 つぶし１０倍粥 豆腐のすり流し きゅうりのペースト
14 トマト粥 魚とオクラのとろとろ煮 人参のだし煮	15 つぶし１０倍粥 豆腐のすり流し ジャガイモのペースト	16 つぶし１０倍粥 魚の人参煮 オレンジ	17 おべんとう 	18 つぶし１０倍粥 魚とトマトのすり流し 玉ねぎのペースト	19 人参粥 豆腐のスープ煮 キャベツペースト バナナペースト
21 	22 	23 	24 つぶし１０倍粥 魚のだし煮 玉葱のすり流し	25 ブロッコリー粥 豆腐と人参のすり流し じゃがいものペースト	26 つぶし１０倍粥 魚と玉葱のだし煮 人参のペースト
28 つぶし１０倍粥 豆腐のトマト煮 オレンジ	29 つぶし１０倍粥 魚のだし煮 かぼちゃのペースト	30 つぶし１０倍粥 豆腐のすり流し 人参のだし煮			

5~6ヵ月の離乳食

この時期は、母乳やミルク以外のものを飲み込む練習をします。
離乳食の形態は、滑らかにすりつぶしたポタージュ状のがおすすめです！

今はまだ、栄養のほとんどを母乳やミルクから摂りますので、離乳食を沢山食べなくても
悩む必要はありません。離乳食に慣れてきたら次のステップに進みましょう！！



※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

離乳食初期

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	10倍がゆ	キャベツ
2	水	赤魚	１０倍がゆ	トマト　チンゲンサイ
3	木	絹ごし豆腐	１０倍がゆ　片栗粉	人参　冬瓜
4	金	ホキ	10倍がゆ　片栗粉	キャベツ　玉葱
5	土	絹ごし豆腐	１０倍がゆ	人参　キャベツ
6	日			
7	月	キング	１０倍がゆ　片栗粉	胡瓜　バナナ
8	火	絹ごし豆腐	１０倍がゆ	人参
9	水	ホキ	１０倍がゆ	人参
10	木	絹ごし豆腐	１０倍がゆ　さつまいも	大根
11	金	鮭	１０倍がゆ	人参　ｶﾌｼ菜
12	土	絹ごし豆腐	１０倍がゆ	胡瓜
13	日			
14	月	赤魚	１０倍がゆ	トマト　角ｵｸﾗ　人参
15	火	絹ごし豆腐	１０倍がゆ　じゃがいも	
16	水	ホキ	１０倍がゆ　片栗粉	人参　オレンジ
17	木			
18	金	赤魚	１０倍がゆ	トマト　玉葱
19	土	絹ごし豆腐	１０倍がゆ	人参　キャベツ　バナナ
20	日			
21	月			
22	火			
23	水			
24	木	キング	１０倍がゆ	玉葱
25	金	絹ごし豆腐	１０倍がゆ　じゃがいも	ブロッコリー　人参
26	土	ホキ	１０倍がゆ	玉葱　人参
27	日			
28	月	絹ごし豆腐	１０倍がゆ	トマト　オレンジ
29	火	ホキ	１０倍がゆ	かぼちゃ
30	水	絹ごし豆腐	１０倍がゆ	人参

☆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。