令和８年９月　離乳食献立表（中期7～8か月頃から後期9～11か月頃まで）

日付	曜日	献立名	材　料	備考 保護者　⇔　保育園
1	火	うどんのくたくた煮 バナナ(生)	乾めん、鶏挽肉、玉葱、人参、だし汁、みそ、片栗粉 バナナ	
2	水	お粥 ひき肉の卵とじ きゅうりのやわらか煮 みそ汁(大根)	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、人参、玉葱、卵、だし汁、醤油、片栗粉 胡瓜、だし汁 大根、みそ、だし汁	
3	木	パン粥 肉団子のスープ煮 じゃがいも(茹で) コーンポタージュ	食パン、水 鶏挽肉、キャベツ、人参、スープ、片栗粉 じゃが芋 コーン、ミルク、スープ	
4	金	お粥 マカロニとツナのミルク煮 人参のやわらか煮 みそ汁(青菜)	全がゆ(精白米) マカロニ、ツナ缶、人参、スープ、ミルク、片栗粉 人参 青菜、みそ、だし汁	
5	土	お粥 豆腐のあんかけ きゅうりのやわらか煮 人参ポタージュ	全がゆ(精白米) 木綿豆腐、人参、玉葱、ピーマン、だし汁、醤油、片栗粉 胡瓜、だし汁 人参、ミルク、スープ	
7	月	お粥 ツナの卵とじ みかん缶 みそ汁(玉葱)	全がゆ(精白米) ツナ缶、玉葱、人参、卵、だし汁、醤油、片栗粉 みかん缶 玉葱、みそ、だし汁	
8	火	お粥 大根のそぼろあんかけ きゅうりのやわらか煮 すまし汁	全がゆ(精白米) 大根、玉葱、鶏挽肉、だし汁、醤油、片栗粉 胡瓜、だし汁 花麩、人参、だし汁、醤油	
9	水	お粥 じゃが芋のミルク煮 ブロッコリーのやわらか煮 玉葱のスープ	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、じゃが芋、玉葱、人参、ミルク、スープ、片栗粉 ブロッコリー、だし汁、醤油 玉葱、スープ	
10	木	お粥 ツナと野菜のケチャップ煮 人参のやわらか煮 みそ汁(小松菜)	全がゆ(精白米) ツナ缶、玉葱、キャベツ、スープ、ケチャップ、片栗粉 人参 小松菜、みそ、だし汁	
11	金	お粥 白身魚のあんかけ じゃがいも(茹で) 人参ポタージュ	全がゆ(精白米) かれい、人参、青菜、だし汁、醤油、片栗粉 じゃが芋 人参、ミルク、スープ	
12	土	お粥 肉団子の野菜あんかけ きゅうりのやわらか煮 大根のスープ	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、人参、チンゲン菜、だし汁、醤油、片栗粉 胡瓜、だし汁 大根、スープ	
14	月	お粥 さつま芋のそぼろあんかけ 人参のやわらか煮 みそ汁(キャベツ)	全がゆ(精白米) さつまいも、玉葱、鶏挽肉、だし汁、醤油、片栗粉 人参 キャベツ、だし汁、みそ	
15	火	お粥 白身魚のミルク煮 大根のやわらか煮 卵スープ	全がゆ(精白米) かれい、人参、スープ、ミルク、片栗粉 大根、だし汁 卵、人参、スープ	
16	水	お粥 里芋のツナあんかけ きゅうりのやわらか煮 みそ汁(人参)	全がゆ(精白米) 里芋、人参、ツナ缶、だし汁、醤油、片栗粉 胡瓜、だし汁 人参、だし汁、みそ	
17	木	パン粥 肉団子の野菜あんかけ かぼちゃ(茹で) 玉葱のポタージュ	食パン、水 鶏挽肉、人参、キャベツ、だし汁、醤油、片栗粉 南瓜 玉葱、ミルク、スープ	

令和８年９月　離乳食献立表（中期7～8か月頃から後期9～11か月頃まで）

日付	曜日	献立名	材　料	備考 保護者　⇔　保育園
18	金	お粥 肉団子のスープ煮 じゃがいも(茹で) みそ汁(青菜・人参)	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、キャベツ、玉葱、スープ、片栗粉 じゃが芋 青菜、人参、みそ、だし汁	
19	土	お粥 肉団子のミルク煮 バナナ(生) トマトスープ	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、人参、キャベツ、スープ、ミルク、片栗粉 バナナ トマト、玉葱、スープ	
21	月	敬 老 の 日		
22	火	国 民 の 休 日		
23	水	秋 分 の 日		
24	木	お粥 豆腐のあんかけ 人参のやわらか煮 玉葱のスープ	全がゆ(精白米) 木綿豆腐、人参、玉葱、だし汁、醤油、片栗粉 人参 玉葱、スープ	
25	金	お粥 さつまいものミルク煮 きゅうりのやわらか煮 けんちん汁	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、さつまいも、人参、ミルク、スープ、片栗粉 胡瓜、だし汁 木綿豆腐、大根、人参、みそ、だし汁	
26	土	お粥 そぼろ煮 大根のやわらか煮 みそ汁(人参)	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、じゃが芋、玉葱、人参、だし汁、醤油、片栗粉 大根、だし汁 人参、だし汁、みそ	
28	月	お粥 ひき肉の卵とじ 人参のやわらか煮 ほうれん草のスープ	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、玉葱、卵、だし汁、醤油、片栗粉 人参 ほうれん草、人参、スープ	
29	火	パン粥 肉団子のケチャップ煮 人参のやわらか煮 コーンポタージュ	食パン、水 鶏挽肉、キャベツ、ケチャップ、スープ、片栗粉 人参 コーン、ミルク、スープ	
30	水	お粥 肉団子の野菜あんかけ きゅうりのやわらか煮 人参スープ	全がゆ(精白米) 鶏挽肉、人参、玉葱、だし汁、醤油、片栗粉 胡瓜、だし汁 人参、スープ	

【留意事項】

安全な離乳食の提供のため，以下事項について，必ず事前に担任保育士へお知らせください。

① お子さんの離乳食の「固さの目安」・「形状の目安」（※以下表に赤字で○印 をつけてください。）

	離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
固さの目安	なめらかにすりつぶした状態 （ヨーグルト状）	舌でつぶせる固さ （豆腐くらい）	歯ぐきでつぶせる固さ （バナナくらい）	歯ぐきで噛める固さ （肉団子くらい）
形状の目安	ペースト状	つぶし，きざみ	つぶし，きざみ，スティック状	スティック状等

※お子さんの離乳食の固さや形状の目安のほか，お子さんの実際の食べ具合を踏まえ，
担任保育士がすり鉢や調理用ハサミで食材の大きさや固さ，形状を最終調整し，提供いたします。

② お子さんが食べたことのない食材 （※上記献立表の該当食材に赤字で○印 をつけてください。）

（国ガイドラインに基づき，保育所では安全管理の観点から，家庭で食べたことのない食材を提供することはできません。）

【その他】

・担任保育士に知らせたいこと等がある場合は，上記献立表の「備考欄」に記載してください。

・食物アレルギーを有するお子さんは，医師による「生活管理指導表」の提出が必要になりますので，必ず事前に担任保育士へお知らせください。
・食材の調達等の状況により，献立及び食材が一部変更となる場合があります。
・青菜は，ほうれん草または小松菜を使用します。
・上記献立に「片栗粉」の記載がある場合でも，お子さんの離乳食の進み具合により，片栗粉でとろみをつけないこともあります。
・上記献立のほか，麦茶を提供します。
・食育推進の観点から，お米は「宇都宮市産コシヒカリ(みやおとめ米)」を使用しています。