



# 9月離乳食予定献立表



2025年(令和7年)  
釧路市  
こども育成課

日	曜	離乳食(献立)			汁物・副食に含まれる 主な食材	3時のおやつ
		汁物	主食	副食		
1	月	もやしのみそ汁	おかゆ	鶏肉の柔らか味噌煮 小松菜の納豆和え	小松菜、鶏肉、キャベツ、にら、小松菜、人参、かつお節	おかし
2	火	野菜スープ	おかゆ	鶏肉の柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 きゅうりの塩もみ	大根、人参、ねぎ、鶏肉、玉ねぎ、きゅうり	おかし
3	水	ポテトスープ	おかゆ	ひき肉と野菜の吉野煮 トマトとツナの和え物 人参の柔らか煮	じゃが芋、ねぎ、ひき肉、ツナ缶、トマト、人参	おかし
4	木	大根スープ	おかゆ	肉のコトコト煮 じゃが芋のミルク煮 ブロッコリーのおかか和え	大根、肉、じゃが芋、牛乳、ブロッコリー、かつお節	おかし
5	金	小松菜のみそ汁	おかゆ	鶏肉のトロトロ煮 人参・ピーマンの柔らか煮 茹でブロッコリー	小松菜、鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、ブロッコリー	おかし
6	土	マカロニスープ	おかゆ	ひき肉と野菜の煮物 ボイル野菜	マカロニ、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、グリーンピース、他	おかし
8	月	小松菜スープ	おかゆ	肉の柔らか煮 じゃが芋のごま味噌煮 茹で人参とブロッコリー	小松菜、肉、じゃが芋、人参、ブロッコリー	おかし
9	火	大根のみそ汁	おかゆ	鶏肉のコトコト煮 高野豆腐の柔らか煮 キャベツと人参の和え物	大根、鶏肉、高野豆腐、キャベツ、人参	おかし
10	水	じゃが芋のスープ	おかゆ	鶏ささみのほぐし煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 キャベツときゅうりの和え物	じゃが芋、鶏ささみ、人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり	おかし
11	木	チンゲン菜のミルクスープ	おかゆ	魚のほぐし煮 野菜のツナ和え さつま芋の甘煮	チンゲン菜、牛乳、豆乳、魚、人参、さつまいも	おかし
12	金	玉ねぎのみそ汁	おかゆ	かぼちゃのひき肉あんかけ 人参とキャベツの柔らか煮 トマト	玉ねぎ、かぼちゃ、ひき肉、人参、キャベツ、トマト	おかし
13	土	麩のみそ汁	おかゆ	玉ねぎと人参の柔らか煮 キャベツとピーマンの煮浸し	麩、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン	おかし
16	火	豆腐とわかめのみそ汁	おかゆ	肉の吉野煮 パプリカの煮浸し さつま芋マッシュ	玉ねぎ、豆腐、肉、パプリカ、さつま芋	おかし
17	水	たぬき汁風汁もの	おかゆ	焼き魚(ほぐし) かぼちゃの甘煮 ほうれん草のおひたし	人参、玉ねぎ、大根、たら、南瓜、ほうれん草	おかし
18	木	すまし汁	おかゆ	鶏肉の柔らか煮 人参ときゅうりの和え物 トマト	麩、鶏肉、人参、きゅうり、トマト	おかし
19	金	豚汁風汁もの	おかゆ	鶏肉のコトコト煮 マッシュパンプキン キャベツときゅうりの和え物	大根、人参、玉ねぎ、じゃが芋、豆腐、鶏肉、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり	パン
20	土	うどん入り汁もの	おかゆ	肉と野菜の柔らか煮 もやしの和え物	うどん、豚(鶏)肉、人参、キャベツ、玉ねぎ、もやし	おかし
22	月	かき玉汁	おかゆ	豆腐と野菜の煮物 じゃが芋と野菜の和え物 トマト	ねぎ、卵、豆腐、玉ねぎ、白菜、人参、じゃが芋、きゅうり、トマト	パン
24	水	玉ねぎと人参みそ汁	おかゆ	鶏肉の柔らか煮 ひき肉と人参のコトコト煮 茹でブロッコリー	玉ねぎ、人参、鶏肉、ひき肉、人参、ブロッコリー	おかし
25	木	小松菜のスープ	おかゆ	野菜のひき肉煮 ほうれん草の卵とじ こふきいも	小松菜、キャベツ、ひき肉、ほうれん草、卵、じゃが芋	おかし
26	金	麩のみそ汁	おかゆ	野菜の柔らか煮 きゅうりのサラダ風 トマト	麩、人参、ピーマン、きゅうり、トマト	おかし
27	土	うどん入り汁もの	おかゆ	鶏肉の柔らか煮 人参の柔らか煮	うどん、鶏肉、人参、他	おかし
29	月	わかめスープ	おかゆ	焼き魚(ほぐし) 大根と人参の柔らか煮 きゅうりの和え物	わかめ、魚(赤身)、大根、人参、きゅうり	おかし
30	火	さつま汁風汁もの	おかゆ	大根と肉の柔らか煮 さつま芋マッシュ きゅうりの酢の物	大根、人参、鶏肉(豚肉)、さつま芋、きゅうり、みかん缶、他	おかし

☆毎日15時のおやつに「ミルク」もつきます

## ●『うんち』で消化吸収を確認しましょう●

新しい食品を食べた時には、「うんち」で消化吸収ができていないか、確認しましょう。

そのまま出てくるのは消化の練習中。下痢だと消化吸収能力に合わなかった…と、食材の選択の目安にして進めてみましょう。

## 味付け

素材の味を生かしながら 砂糖、塩は使い過ぎず 薄味でおいしく！大人は味が薄くて物足りなく 感じてても、子供は喜んで食べてくれます♪

