

# 9月献立予定表 (5歳児~完了期およそ1才~1才半)

令和5年度

日	献立	赤 身体をつくる	黄 力や体温となる	緑 調子を整える	おやつ
1日(金)	ごはん 豆腐とひじきのハンバーグ スパゲティサラダ 小松菜の中華スープ ミニトマト レタス	合いびきミンチ 豆腐 ハム じゃこ	米+米粒麦 胚芽精米 パン粉・ケチャップ スパゲティ マヨネーズ 市販品	ひじき・人参 玉ねぎ きゅうり 小松菜・えのき ミニトマト レタス	市販品
2日(土)	中華丼 わかめスープ りんご	豚肉 じゃこ	米+ピタパアレ 胚芽精米 ごま	人参・玉ねぎ・たけのこ 白菜・しいたけ・青ねぎ わかめ りんご ハナナ	バナナ
4日(月)	牛丼 小松菜の味噌汁 梨	牛肉 豆腐・油揚げ・味噌 じゃこ <small>牛乳・卵「ココアの蒸しパン」</small>	米+押し麦 胚芽精米 ホットケーキミックス <small>(ココアの蒸しパン)</small>	人参・玉ねぎ 青ねぎ 小松菜 梨	★ココアの蒸しパン
5日(火)	ごはん 鶏肉とごぼうの揚げからめ キャベツの塩こんぶ和え ミニトマト 野菜&果物ジュース	鶏肉 じゃこ 豆乳(いちごのスティックケーキ)	米+米粒麦 胚芽精米 ごま 米粉(いちごのスティックケーキ)	ごぼう キャベツ・人参 塩こんぶ ミニトマト 野菜&果物ジュース いちご(いちごのスティックケーキ)	いちごのスティックケーキ
6日(水)	そうめん おにぎり(青菜) バナナ	卵 ハム じゃこ	そうめん 米+ピタパアレ 胚芽精米 ミルクパン	きゅうり・干しいたけ のり 青菜 バナナ	ミルクパン
7日(木)	ごはん サバの塩焼き 厚揚げの中華風炒め さつまいもの味噌汁 ミニトマト ブロッコリー	サバ 厚揚げ 豚肉 油揚げ 味噌 じゃこ	米+押し麦 胚芽精米 さつまいも マヨネーズ じゃがいも	人参・玉ねぎ チンゲン菜・たけのこ しいたけ ごぼう・東京ねぎ ミニトマト ブロッコリー	フライドポテト
8日(金)	ごはん ささみフライ 大豆の磯煮 野菜スープ ミニトマト ブロッコリー	ささみ 卵 大豆 ちくわ じゃこ	米+米粒麦 胚芽精米 パン粉 ケチャップ マヨネーズ	人参・ひじき・たけのこ キャベツ・しいたけ ミニトマト ブロッコリー バナナ・みかん缶・白桃缶(フルーツボンチ)	フルーツボンチ
9日(土)	ハヤシライス バナナ 麦芽豆乳	牛肉 麦芽豆乳 じゃこ	米+ピタパアレ 胚芽精米	人参・玉ねぎ グリーンピース バナナ 寒天ゼリー	寒天ゼリー
11日(月)	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き 大根サラダ わかめと卵のスープ ミニトマト	鶏肉・味噌 シーチキン 卵 じゃこ 豆乳(スイートポテト)	米+押し麦 胚芽精米 ごま マヨネーズ さつまいも・米粉 <small>(スイートポテト)</small>	東京ねぎ 大根・人参 きゅうり わかめ ミニトマト	スイートポテト
12日(火)	ごはん 豚肉のカレー炒め コロッケ えのきの中華スープ ミニトマト	豚肉 合いびきミンチ 卵 じゃこ 牛乳(プリン)	米+米粒麦 胚芽精米 じゃがいも パン粉 ケチャップ	人参・玉ねぎ ブロッコリー・しめじ えのき・青ねぎ ミニトマト 寒天(プリン)	プリン
13日(水)	中華風混ぜごはん 具だくさんスープ チーズ	豚肉 鶏肉・豆腐 チーズ じゃこ 牛乳・卵(チーズのパウンドケーキ)	米+ピタパアレ 胚芽精米 ホットケーキミックス <small>(チーズのパウンドケーキ)</small>	人参・たけのこ 干しいたけ・青ねぎ キャベツ もやし にら	チーズのパウンドケーキ
14日(木)	ごはん 肉団子の照り焼き マカロニサラダ きのこの中華スープ ミニトマト ブロッコリー	豚ミンチ ハム じゃこ ヨーグルト	米+押し麦 胚芽精米 パン粉 マカロニ マヨネーズ いちごソース	人参・きゅうり えのき エリンギ にら ミニトマト ブロッコリー	ヨーグルト いちごソース
15日(金)	ミートスパゲティ 寒天ゼリー バナナ	合いびきミンチ じゃこ ウィンナー 牛乳・卵 <small>(ウィンナーパン)</small>	スパゲティ トマト缶・ミート缶 ケチャップ ホットケーキミックス <small>(ウィンナーパン)</small>	人参・玉ねぎ なす グリーンピース 寒天ゼリー バナナ	★ウィンナーパン

日	献立	赤 身体をつくる	黄 力や体温となる	緑 調子を整える	おやつ
16日(土)	キンパ風混ぜごはん キャベツと卵のスープ チーズ	牛肉 卵 チーズ じゃこ	米+米粒麦 胚芽精米 ごま	人参 たくあん・青ねぎ キャベツ バナナ	バナナ
19日(火)	担々麺 おにぎり(おかか) バナナ	鶏ミンチ・豚ミンチ 味噌 かつおぶし じゃこ 牛乳・卵(さつまいもの蒸しパン)	中華麺・ねりごま 米+ピタパアレ 胚芽精米 さつまいも・ホットケーキミックス <small>(さつまいもの蒸しパン)</small>	チンゲン菜 もやし 東京ねぎ バナナ	★さつまいもの蒸しパン
20日(水)	さつまいもごはん 白身魚のフライ 玉ねぎの味噌汁 ミニトマト ブロッコリー	ホキ 油揚げ 味噌 じゃこ 牛乳(牛乳寒天)	米+押し麦 胚芽精米 さつまいも・ごま パン粉・ケチャップ マヨネーズ	玉ねぎ わかめ ミニトマト ブロッコリー 寒天(牛乳寒天)	牛乳寒天
21日(木)	カレーライス 梨 麦芽豆乳	牛肉・豚肉 麦芽豆乳 じゃこ 牛乳・卵 <small>(バナナケーキ)</small>	米+米粒麦 胚芽精米 じゃがいも ホットケーキミックス <small>(バナナケーキ)</small>	人参 玉ねぎ 梨 バナナ(バナナケーキ)	★バナナケーキ
22日(金)	ごはん 鶏肉のから揚げ 高野豆腐の卵とじ 白菜とウィンナーのスープ ミニトマト レタス	鶏肉 高野豆腐 卵 ウィンナー じゃこ	米+ピタパアレ 胚芽精米 マヨネーズ 市販品	人参 しいたけ 白菜 しめじ ミニトマト レタス	市販品
25日(月)	チキンライス きのこたっぷり コンソメスープ チーズ	鶏肉 チーズ じゃこ 豆乳(バナナスティックケーキ)	米+押し麦 胚芽精米 ケチャップ 米粉(バナナスティックケーキ)	人参・玉ねぎ グリーンピース しいたけ・えのき しめじ・エリンギ 白菜・青ねぎ バナナ(バナナスティックケーキ)	バナナスティックケーキ
26日(火)	ごはん 赤魚の煮付け ポテトサラダ 豚肉とキャベツの味噌汁 ミニトマト ブロッコリー	赤魚 ハム 豚肉 味噌 じゃこ	米+米粒麦 胚芽精米 じゃがいも マヨネーズ	人参 きゅうり キャベツ ミニトマト ブロッコリー	フライドポテト
27日(水)	ごはん 鶏の照り焼き 野菜のごま和え えのきと卵のスープ ミニトマト	鶏肉 卵 じゃこ	米+ピタパアレ 胚芽精米 ごま	人参・ほうれん草 もやし・えのき 青ねぎ ミニトマト バナナ・みかん缶・白桃缶(フルーツボンチ)	フルーツボンチ
28日(木)	ツナそぼろごはん さつまいもの天ぷら 長ねぎの味噌汁 ミニトマト ブロッコリー	シーチキン 厚揚げ 味噌 じゃこ	米+押し麦 胚芽精米 さつまいも 天ぷら粉 マヨネーズ 市販品	ゆかり 東京ねぎ 人参 ミニトマト ブロッコリー	市販品
29日(金)	月見うどん おにぎり(わかめ) バナナ	牛肉・卵 油揚げ じゃこ 牛乳・卵 <small>(りんごのケーキ)</small>	うどん 米+米粒麦 胚芽精米 ホットケーキミックス <small>(りんごのケーキ)</small>	人参 小松菜 わかめ バナナ りんご(りんごのケーキ)	★りんごのケーキ
30日(土)	焼き豚チャーハン 中華スープ チーズ	焼き豚 卵・豆腐 チーズ じゃこ	米+ピタパアレ 胚芽精米	人参・玉ねぎ コーン・青ねぎ もやし にら 寒天ゼリー	寒天ゼリー

〈お知らせ〉

♪暑い日が続きますので、お茶を多めにお持ち下さい。



★マークのついているおやつは、2~5歳児園舎でも出ているおやつです。  
その他の2~5歳児園舎のおやつは市販品です。

# 9月献立表 離乳食(前期およそ5カ月~6カ月)\*

令和5年度

日	献立	赤 身体をつくる	黄 力や体温となる	緑 調子を整える	おやつ
1日(金)	人参がゆ 豆腐と小松菜トロ煮	豆腐 粉ミルク	米	人参 小松菜	粉ミルク
2日(土)	しらすがゆ 人参と白菜のトロ煮	しらす 粉ミルク	米	人参 白菜	粉ミルク
4日(月)	小松菜がゆ 豆腐と人参の煮つぶし	豆腐 粉ミルク	米	小松菜 人参	粉ミルク
5日(火)	白身魚のおかゆ キャベツとトマトのトロ煮	白身魚 粉ミルク	米	キャベツ トマト	粉ミルク
6日(水)	さつまいもがゆ 麩とほうれん草のトロ煮	麩 粉ミルク	米 さつまいも	ほうれん草	粉ミルク
7日(木)	ブロッコリーがゆ さつまいもと白身魚の煮つぶし	白身魚 粉ミルク	米 さつまいも	ブロッコリー	粉ミルク

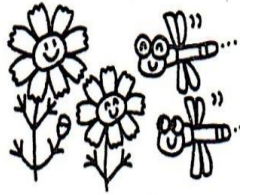
日	献立	赤 身体をつくる	黄 力や体温となる	緑 調子を整える	おやつ
16日(土)	しらすがゆ 人参とキャベツのトロ煮	しらす 粉ミルク	米	人参 キャベツ	粉ミルク
19日(火)	小松菜がゆ 麩とさつまいものマッシュ	麩 粉ミルク	米 さつまいも	小松菜	粉ミルク
20日(水)	トマトがゆ 白身魚とブロッコリーのトロ煮	白身魚 粉ミルク	米	トマト ブロッコリー	粉ミルク
21日(木)	人参がゆ しらすとじゃがいもの煮つぶし	しらす 粉ミルク	米 じゃがいも	人参	粉ミルク
22日(金)	白菜がゆ 高野豆腐と人参のトロ煮	高野豆腐 粉ミルク	米	白菜 人参	粉ミルク
25日(月)	白身魚のおかゆ さつまいもと人参のマッシュ	白身魚 粉ミルク	米 さつまいも	人参	粉ミルク

8日(金)	キャベツがゆ 高野豆腐と人参のトロ煮	高野豆腐 粉ミルク	米	キャベツ 人参	粉ミルク
9日(土)	しらすがゆ 人参とじゃがいものマッシュ	しらす 粉ミルク	米 じゃがいも	人参	粉ミルク
11日(月)	トマトがゆ 麩とさつまいもの煮つぶし	麩 粉ミルク	米 さつまいも	トマト	粉ミルク
12日(火)	じゃがいもがゆ 白身魚と人参のトロ煮	白身魚 粉ミルク	米 じゃがいも	人参	粉ミルク
13日(水)	人参がゆ 豆腐とキャベツの煮つぶし	豆腐 粉ミルク	米	人参 キャベツ	粉ミルク
14日(木)	ほうれん草がゆ 高野豆腐とじゃがいもの煮つぶし	高野豆腐 粉ミルク	米 じゃがいも	ほうれん草	粉ミルク
15日(金)	白身魚のおかゆ 人参と小松菜の煮つぶし	白身魚 粉ミルク	米	人参 小松菜	粉ミルク

26日(火)	ブロッコリーがゆ しらすとキャベツのトロ煮	しらす 粉ミルク	米	ブロッコリー キャベツ	粉ミルク
27日(水)	人参がゆ 高野豆腐とほうれん草の煮つぶし	高野豆腐 粉ミルク	米	人参 ほうれん草	粉ミルク
28日(木)	さつまいもがゆ 麩とブロッコリーのトロ煮	麩 粉ミルク	米 さつまいも	ブロッコリー	粉ミルク
29日(金)	小松菜がゆ 白身魚と人参の煮つぶし	白身魚 粉ミルク	米	小松菜 人参	粉ミルク
30日(土)	しらすがゆ じゃがいもとほうれん草のマッシュ	しらす 粉ミルク	米 じゃがいも	ほうれん草	粉ミルク

〈お知らせ〉

♪新しい食材や離乳食の段階が上がった時は、必ずご家庭で複数回食して安全を確認の上、担任までご連絡下さい。



9月献立表 離乳食（中期・後期およそ9カ月～12カ月）\* 令和5年度

日	献立	赤 身体をつくる	黄 力や体温となる	緑 調子を整える	おやつ
1日(金)	やわらかひじきご飯 豆腐ハンバーグ レタスと人参のごま和え 小松菜のスープ	豆腐 合いびきミンチ	米 ごま ビスケット	ひじき 人参 玉ねぎ レタス 小松菜	ビスケット
2日(土)	野菜のあんかけ丼 わかめスープ 煮りんご	豚肉	米 ごま 赤ちゃんせんべい	人参・玉ねぎ 白菜 わかめ りんご	赤ちゃん せんべい
4日(月)	牛丼 味噌汁 チーズ	牛肉 豆腐・味噌 チーズ 調整豆乳(ココアの蒸しパン)	米 ホットケーキミックス (ココアの蒸しパン)	人参 玉ねぎ 小松菜	ココアの 蒸しパン
5日(火)	軟飯 鶏肉の照り焼き キャベツのおかか和え じゃがいものスープ	鶏肉 かつおぶし	米 じゃがいも	キャベツ 人参 かぼちゃ(スイート かぼちゃ)	スイート かぼちゃ
6日(水)	にゅうめん 軟飯 バナナ	シーチキン 調整豆乳 (パンケーキ)	そうめん 米 ホットケーキミックス (パンケーキ)	人参 きゅうり バナナ	パンケーキ
7日(木)	軟飯 サケの塩焼き 野菜炒め 味噌汁 ミニトマト	サケ 豚肉 味噌	米 さつまいも ミルクパン	人参 玉ねぎ チンゲン菜 わかめ ミニトマト	ミルクパン
8日(金)	軟飯 ささみのコーンあんかけ 大豆とひじきの煮物 野菜スープ ミニトマト ゆでブロッコリー	ささみ 大豆	米	コーン ひじき・人参 キャベツ ミニトマト ブロッコリー バナナ	バナナ
9日(土)	ハヤシライス バナナ チーズ	牛肉 チーズ	米 赤ちゃんせんべい	人参 玉ねぎ グリーンピース バナナ	赤ちゃん せんべい
11日(月)	軟飯 鶏肉の味噌煮 大根のごま和え わかめと人参のスープ ミニトマト	鶏肉 味噌	米 ごま さつまいも (りんごきんとん)	大根・人参 きゅうり わかめ ミニトマト りんご (りんごきんとん)	りんご きんとん
12日(火)	軟飯 豚肉と野菜のうま煮 のり塩ポテト ミニトマト 煮りんご	豚肉	米 じゃがいも ビスケット	人参 玉ねぎ ブロッコリー 青のり ミニトマト りんご	ビスケット
13日(水)	豚肉チャーハン 具だくさんスープ チーズ	豚肉 鶏肉 豆腐 チーズ	米 さつまいも (さつまいもの おやき)	人参・小松菜 コーン もやし キャベツ	さつまいもの おやき
14日(木)	軟飯 肉団子の照り焼き マカロニサラダ 味噌汁 ミニトマト	豚ミンチ 調整豆乳 味噌 ヨーグルト	米 マカロニ	人参 玉ねぎ きゅうり 小松菜 ミニトマト	ヨーグルト
15日(金)	ミートうどん 軟飯 バナナ	合いびきミンチ 調整豆乳 (蒸しパン)	うどん 米 ホットケーキミックス (蒸しパン)	人参・玉ねぎ なす グリーンピース バナナ	蒸しパン

日	献立	赤 身体をつくる	黄 力や体温となる	緑 調子を整える	おやつ
16日(土)	牛肉と野菜の混ぜごはん キャベツのスープ チーズ	牛肉 チーズ	米 ごま 赤ちゃんせんべい	人参 キャベツ	赤ちゃん せんべい
19日(火)	味噌煮込みうどん 軟飯 バナナ	味噌	うどん 米 ミルクパン	人参・ほうれん草 もやし コーン バナナ	ミルクパン
20日(水)	さつまいもごはん 白身魚のソテー 味噌汁 ミニトマト ゆでブロッコリー	ホキ 味噌 調整豆乳 (パンケーキ)	米 さつまいも・ごま ホットケーキ ミックス (パンケーキ)	玉ねぎ わかめ ミニトマト ブロッコリー	パンケーキ
21日(木)	軟飯 肉じゃが ツナとほうれん草の ソテー 煮りんご	牛肉 シーチキン	米 じゃがいも	人参 玉ねぎ ほうれん草 りんご かぼちゃ(スイートかぼちゃ)	スイート かぼちゃ
22日(金)	軟飯 鶏肉のソテー 高野豆腐の煮物 白菜のスープ ミニトマト	鶏肉 高野豆腐	米 ビスケット	人参 白菜 ミニトマト	ビスケット
25日(月)	チキンライス 野菜スープ チーズ	鶏ミンチ チーズ	米 ケチャップ さつまいも (りんごきんとん)	人参・玉ねぎ グリーンピース 白菜・わかめ りんご(りんごきんとん)	りんご きんとん
26日(火)	軟飯 赤魚の煮付 ポテトサラダ 味噌汁 ミニトマト	赤魚 調整豆乳 豚肉 味噌	米 じゃがいも	人参 きゅうり キャベツ ミニトマト かぼちゃ(スイートかぼちゃ)	スイート かぼちゃ
27日(水)	軟飯 鶏肉のクリーム煮 ほうれん草のごま和え もやしのスープ ミニトマト	鶏肉 調整豆乳	米 ごま	ほうれん草 もやし 人参 ミニトマト バナナ	バナナ
28日(木)	ツナそぼろごはん さつまいものソテー 味噌汁 ミニトマト ゆでブロッコリー	シーチキン 味噌	米 さつまいも ビスケット	人参 小松菜 ミニトマト ブロッコリー	ビスケット
29日(金)	肉うどん 軟飯 バナナ	牛肉	うどん 米 さつまいも (さつまいものお焼き)	人参 小松菜 バナナ	さつまいもの おやき
30日(土)	五目チャーハン 味噌汁 チーズ	牛ミンチ 豆腐 味噌 チーズ	米 赤ちゃんせんべい	人参・玉ねぎ コーン・グリーンビ もやし わかめ	赤ちゃん せんべい

〈お知らせ〉

♪新しい食材や離乳食の段階が上がった時は、必ずご家庭で複数回食して安全を確認の上、担任までご連絡下さい。

