

9月分献立表



お誕生会



日曜日	午前おやつ	献立	午後おやつ	昼食・午後おやつの主な材料(菓子を除く)				エネルギー上:未満児下:以上児	旬の地場産物 使用予定食材
				赤色の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 力や体温となる食品	緑色の食品 体の調子をよくなる食品	その他		
1月	ミルク菓子	クリームシチュー 水菜のサラダ	ミルク菓子	牛乳 生クリーム 鶏肉 ベーコン 豆腐	精白米 小麦粉 じゃが芋 バター 植物油 砂糖	水菜 人参 パセリ キャベツ 玉ねぎ セロリー ホールコーン	食塩 こしょう 鰹節 ペイリーフ しょうゆ 米酢	552kcal 596kcal	
2火	ミルク菓子	鶏肉のねぎ塩焼き 厚揚げと冬瓜の煮物 なすの味噌汁	ミルク 手作りトマト ジャムサンド	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ	精白米 食パン 植物油 砂糖 グラニュー糖	トマト 人参 ねぎ なす 玉ねぎ 冬瓜 もやし	酒 食塩 こしょう みりん しょうゆ 鰹節 煮干し	556kcal 601kcal	
3水	ミルク 果物 (バナナ)	麻婆豆腐 もやしの拌三絲	乳酸飲料 菓子	牛乳 乳酸飲料(牛乳) 豚ひき肉 豆腐 みそ	精白米 春雨 でんぶん ごま油 植物油 砂糖	にら 人参 玉ねぎ きゅうり もやし しょうが にんにく 干し椎茸	酒 トマトケチャップ しょうゆ 鰹節 ペイリーフ 米酢	519kcal 553kcal	
4木	ミルク菓子	豚肉のスタミナ焼き コンソラーダ しめじのスープ	ミルク 豆乳もち	牛乳 豚肉 豆乳 きな粉	精白米 でんぶん ごま ごま油 植物油 砂糖	人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ 大根 しょうが にんにく ホールコーン しめじ	酒 食塩 しょうゆ みりん 米酢 こしょう 鰹節 ペイリーフ	475kcal 502kcal	
5金	ミルク菓子	魚の青のり風味揚げ しそ粉和え ピーファン入り青菜のすまし汁	ミルク菓子	牛乳 白身魚	精白米 ビーフン でんぶん 植物油 砂糖	青菜 人参 キャベツ きゅうり 青のり粉	食塩 酒 しょうゆ みりん しそ粉 だし昆布	496kcal 526kcal	
6土	ミルク菓子	中華春雨スープ 果物	ミルク菓子	牛乳 豚肉	精白米 春雨 ごま ごま油 植物油	バナナ 人参 ねぎ 玉ねぎ しょうが ホールコーン 干し椎茸 カットわかめ	酒 鰹節 ペイリーフ しょうゆ 食塩 こしょう	500kcal 533kcal	
8月	ミルク菓子	鶏肉のアングレース 添え野菜 冬瓜のスープ	ミルク菓子	牛乳 鶏肉	精白米 パン粉 でんぶん 植物油 砂糖	人参 キャベツ 冬瓜 しょうが カットわかめ	しょうゆ ウスターソース 食塩 こしょう 鰹節 ペイリーフ	528kcal 568kcal	
9火	ミルク菓子	鶏肉の照り焼き 人参しりしり風 青菜の味噌汁	ミルク ピザポテ ト	牛乳 チーズ ツナ缶 鶏肉 ベーコン 豆腐 みそ	精白米 じゃが芋 ごま油 植物油 砂糖	青菜 人参 パセリ 玉ねぎ えのきたけ	酒 しょうゆ みりん 煮干し トマトケチャップ	512kcal 544kcal	
10水	ミルク菓子	きのこのカレーシチュー ドレッシングサラダ	ミルク菓子 果物	牛乳 豚肉	精白米 小麦粉 じゃが芋 植物油 砂糖	梨 人参 キャベツ 玉ねぎ ホールコーン しょうが にんにく セロリー エリンギ しめじ	赤ワイン 食塩 カレー粉 鰹節 米酢 オールスパイス しょうゆ フルーツケチャップ ペイリーフ こしょう トマトピューレ ウスターソ ース	509kcal 545kcal	
11木	ミルク菓子	豆腐の甘味噌かけ ほうれん草のごま和え 大根のすまし汁	ミルク ツナと塩昆布 のバスタ	牛乳 ツナ缶 豆腐 みそ	精白米 スバグティ ごま 植物油 砂糖	ほうれん草 人参 ねぎ 玉ねぎ 大根 もやし しめじ 塩昆布	みりん しょうゆ 鰹節 食 塩 こしょう	499kcal 529kcal	
12金	ミルク 果物 (バナナ)	魚の塩焼き 切干大根の炒め煮 赤だし	ミルク菓子	牛乳 鮭 鶏肉 赤みそ	精白米 じゃが芋 植物油 砂糖	人参 ねぎ 玉ねぎ 切干大根 干し椎茸	酒 食塩 鰹節 みりん しょうゆ 煮干し	481kcal 508kcal	
13土	ミルク菓子	ボークビーンズ 果物	ミルク菓子	牛乳 豚肉 大豆	精白米 じゃが芋 植物油 砂糖	バナナ 人参 玉ねぎ	酒 鰹節 ペイリーフ 食塩 こしょう トマトピューレ ウスターソース トマトケチャップ	538kcal 579kcal	
16火	ミルク菓子 小魚	ハンバーグ 添え野菜 わかめスープ	ミルク 黒糖あられ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵	精白米 あられ パン粉 植物油 砂糖 黒砂糖	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 生椎茸 えのきたけ カットわかめ	食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ 鰹節 ペイリーフ	497kcal 524kcal	
17水	ミルク菓子 チーズ	炒り豆腐 切干大根のごま酢和え 果物	ミルク菓子 昆布	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	精白米 ごま 植物油 砂糖	バナナ 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ 切干大根 干し椎茸 昆布	酒 食塩 みりん しょうゆ 米酢	562kcal 574kcal	
18木	ミルク菓子	魚のしょうが煮 もやしのしのだ和え 玉ねぎの味噌汁	ミルク りんご ゼリー	牛乳 糖 ゼラチン 油揚げ みそ	精白米 砂糖	りんごジュース 人参 ねぎ 玉ねぎ 大根 もやし しょうが 粉寒天	しょうゆ 酒 みりん 煮干し	458kcal 481kcal	
19金	ミルク菓子	さつま芋ご飯 鶏肉の塩唐揚げ なめこの味噌汁	ミルク菓子	牛乳 花かつお 鶏肉 みそ	精白米 さつま芋 でんぶん 黒ごま 植物油 砂糖	オレンジ 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ しょうが なめこ	食塩 だし昆布 酒 しょうゆ 煮干し	530kcal 555kcal	
20土	ミルク菓子	のっぺい煮 果物	ミルク菓子	牛乳 鶏肉	精白米 里芋 糸こんにゃく でんぶん 植物油 砂糖	バナナ 人参 大根	酒 鰹節 しょうゆ みりん	502kcal 534kcal	
22月	ミルク菓子	春雨と豚肉の炒め煮 手作りフレーク きのこの味噌汁	ミルク菓子	牛乳 ツナ缶 豚肉 みそ	精白米 春雨 ごま 植物油 砂糖	人参 キャベツ 玉ねぎ しょうが グリンピース しめじ えのきたけ 干し椎茸 青のり粉	酒 食塩 しょうゆ 煮干し	511kcal 543kcal	
24水	ミルク菓子	ポテトグラタン コールスロー 水菜のスープ	ミルク菓子	牛乳 粉チーズ 豚ひき肉	精白米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 バター 植物油 砂糖	水菜 人参 キャベツ 玉ねぎ ホールコーン カットわかめ	鰹節 ペイリーフ 白ワイン 食塩 こしょう 米酢 しょうゆ	553kcal 600kcal	
25木	ミルク菓子	魚の味噌焼き 五目豆 玉ねぎのすまし汁	フルーツ ヨーグル ト	牛乳 ヨーグル 糖 鶏肉 みそ 大豆	精白米 糸こんにゃく 植物油 砂糖 いちごジャム	バナナ 人参 ねぎ 玉ねぎ もやし ごぼう 昆布	酒 みりん しょうゆ 鰹節 食塩	472kcal 497kcal	
26金	ミルク菓子	十景丸子(じゅっけいがんずう) もやしのナムル さつま芋の味噌汁	ミルク菓子 小魚	牛乳 しらす干し 鶏ひき肉 鶏卵 豆腐 みそ	精白米 さつま芋 でんぶん ごま油 植物油 砂糖	人参 ねぎ 玉ねぎ もやし しょうが ホールコーン えのきたけ	しょうゆ 酒 トマトケチャップ ウスターソース 米酢 煮干し	544kcal 587kcal	
27土	ミルク菓子	高野豆腐の煮物 果物	ミルク菓子	牛乳 鶏肉 高野豆腐	精白米 じゃが芋 植物油 砂糖	バナナ 人参 玉ねぎ	鰹節 しょうゆ	539kcal 583kcal	
29月	ミルク菓子	ドライカレー 海藻サラダ	ミルク菓子	牛乳 ツナ缶 魚肉ソーセージ	精白米 じゃが芋 植物油 砂糖	人参 キャベツ 玉ねぎ しょうが セロリー カットわかめ	オールスパイス カレー粉 ウスターソース トマトケチャップ 食塩 こしょう 米酢 しょうゆ	489kcal 519kcal	
30火	ミルク菓子	すき焼き風煮 もやしの昆布和え 小魚のふりかけ	ミルク いしかし芋	牛乳 しらす干し 牛肉 焼き豆腐	精白米 さつま芋 糸こんにゃく ごま 植物油	人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし しめじ 塩昆布 青のり粉	酒 みりん しょうゆ 鰹節 食塩	472kcal 497kcal	

※3歳未満児の主食は、ご飯又はパンです。午前のおやつは、3歳未満のみです。
 ※献立の内容や食材の一部を変更することがありますからご了承ください。
 ※エネルギーについては、昼食(主食込み)とおやつの目安量です。



9月分 離乳食献立表 (目安)



		生後5~6か月頃	なめらかにすりつぶした状態	7~8か月頃	舌でつぶせる固さ	9~11か月頃	歯くぎでつぶせる固さ	12~18か月頃
主食		献立名	主材料	献立名	主材料	献立名	主材料	献立名・備考
		つぶしがゆ	精白米	全がゆ	精白米	全がゆ→軟飯	精白米	軟飯→ご飯
1	月	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
2	火	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、玉ねぎ	鶏ささみ肉のやわらか煮 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 人参、玉ねぎ	鶏ささみ肉の煮物 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 幼児食野菜	幼児食刻み
3	水	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、玉ねぎ	豆腐のくす煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
4	木	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ、大根	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ、大根	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
5	金	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 青菜、人参、キャベツ	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	白身魚 青菜、人参、キャベツ	煮魚 野菜やわらか煮	白身魚 幼児食野菜	幼児食刻み
6	土	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 人参、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
8	月	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、キャベツ	鶏ささみ肉のやわらか煮 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 人参、キャベツ	鶏ささみ肉の煮物 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 幼児食野菜	幼児食刻み
9	火	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 青菜、人参	豆腐のくす煮 野菜やわらか煮	豆腐 青菜、人参	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
10	水	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
11	木	豆腐と人参のペースト 野菜スープ	豆腐、人参 ほうれん草、人参、大根	豆腐と人参のくす煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 ほうれん草、人参、大根	豆腐と人参のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 幼児食野菜	幼児食刻み
12	金	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 人参、玉ねぎ	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	鮭(白身魚) 人参、玉ねぎ	煮魚 野菜やわらか煮	鮭(白身魚) 幼児食野菜	幼児食刻み
13	土	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
16	火	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
17	水	豆腐と人参のペースト 野菜スープ	豆腐、人参 キャベツ、玉ねぎ	豆腐と人参のくす煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 キャベツ、玉ねぎ	豆腐と人参のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 幼児食野菜	幼児食刻み
18	木	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 人参、玉ねぎ、大根	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	白身魚 人参、玉ねぎ、大根	煮魚 野菜やわらか煮	鯖(白身魚) 幼児食野菜	幼児食刻み
19	金	さつまいもミルクペースト 野菜スープ	さつまいも、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	さつまいものミルク煮 野菜やわらか煮	さつまいも、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	さつまいものミルク煮 野菜やわらか煮	さつまいも、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
20	土	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、大根	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 人参、大根	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
22	月	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
24	水	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
25	木	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 人参、玉ねぎ	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	白身魚 人参、玉ねぎ	煮魚 野菜やわらか煮	鯖(白身魚) 幼児食野菜	幼児食刻み
26	金	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、玉ねぎ、さつまいも	豆腐のくす煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、玉ねぎ、さつまいも	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
27	土	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
29	月	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
30	火	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み

※献立の内容や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。