

9月献立表



2024年度

曜日	日付	朝食	昼食	主な材料			夕食	おやつ(午前)	おやつ(午後)
				血や肉になる	熱や力になる	調子を整える			
月	9	朝食を希望する場合は、お問い合わせください。	御飯 鶏手羽元のから揚げ わかめサラダ 味噌汁	鶏手羽 ツナ	七分搗米	トマト、わかめ レタス、きゅうり コーン、もやし 人参	御飯 ポークソテー 味噌汁	麦茶 クッキー	牛乳 レモンゼリー ミニパン
火	10 ・ 24		ビビンバ丼 切干大根煮 味噌汁 果物	豚ひき肉 油揚げ 大豆	七分搗米 ゴマ	もやし、きゅうり 人参、切干大根 いんげん、長ネギ 茄子、柿	マカロニボリタン スティック野菜 味噌汁	麦茶 ビスケット	麦茶 さつまいも御飯 チーズ
水	11 ・ 25		御飯 鯖ののり塩焼き シルバーサラダ 味噌汁	鯖 ハム	七分搗米	ブロッコリー、春雨 人参、きゅうり えのき、モロヘイヤ かぼちゃ	御飯 豚大根 味噌汁	麦茶 ウエハース	牛乳 おやつパン するめ
木	12 ・ 26		御飯 八宝菜 ささみと小松菜の中華和え 中華スープ	豚肉 なると ささみ	七分搗米 ゴマ	白菜、人参 しめじ、玉ねぎ 絹さや、たけのこ 小松菜、もやし チンゲン菜	ハヤシライス 梨 味噌汁	麦茶 クラッカー	豆乳 わんぱく焼き 干し芋
金	13 ・ 27		御飯 鮭タルタルソースがけ 茄子のケチャップ炒煮 味噌汁 果物	鮭 鶏卵 ベーコン	七分搗米	玉ねぎ、パセリ かぼちゃ、茄子 赤パプリカ、黄パプリカ キャベツ、ほうれん草 人参、りんご	御飯 やきとり風 味噌けんちん汁	麦茶 ウエハース	牛乳 さつまいもトリュフ こぶ 27日 誕生日会 誕生日ケーキ
土	14 ・ 28		ウインナー炒飯 コールスローサラダ 味噌汁 果物	ウインナー ハム	七分搗米	長ネギ、人参 ピーマン、キャベツ きゅうり、いんげん じゃがいも、バナナ		麦茶 クッキー	麦茶 ふかし芋 するめ
月	2 ・ 30		御飯 鶏の生姜焼き 秋野菜サラダ 味噌汁	鶏肉 ハム	七分搗米	玉ねぎ、ピーマン もやし、さつまいも かぼちゃ、人参 きゅうり、小松菜 大根	御飯 そぼろあんかけ 味噌汁	麦茶 クラッカー	牛乳 焼アップルパイ するめ
火	3 ・ 17		ミートソーススパゲッティ 和風サラダ ミルクスープ 果物	豚ひき肉 チーズ ちくわ	スパゲッティ	玉ねぎ、人参 しめじ、キャベツ きゅうり、ズッキーニ コーン、メロン	御飯 鶏のオイスター炒め 味噌汁	麦茶 ウエハース	麦茶 じゃこと小松菜御飯 チーズ
水	4 ・ 18		御飯 かじきの味噌煮 切り昆布煮 清汁	かじき 厚揚げ	七分搗米	さつまいも、切り昆布 人参、いんげん 白菜、水菜 しいたけ	ベーコンピラフ バナナ 味噌汁	麦茶 ビスケット	豆乳 フルーツヨーグルト ミニパン
木	5 ・ 19		カレーライス 小魚和え 味噌汁 果物	豚肉 じゃこ 豆腐	七分搗米 ゴマ	人参、玉ねぎ じゃがいも、キャベツ わかめ、きゅうり みつ葉、梨	御飯 鶏のケチャップ煮 味噌汁	麦茶 クッキー	牛乳 ジャムパン こぶ
金	6 ・ 20		御飯 鯖の竜田揚げ ブロッコリーサラダ 五目汁	鯖 チーズ	七分搗米 ゴマ	人参、ブロッコリー コーン、葉ネギ ごぼう、さつまいも しめじ	じゃこ御飯 南瓜煮付 豚汁	麦茶 ウエハース	牛乳 きなこおはぎ 小魚せんべい
土	7 ・ 21		御飯 麻婆茄子 さつまいもレモン煮 味噌汁	豚ひき肉 豆腐	七分搗米	茄子、赤パプリカ 黄パプリカ、ピーマン 長ネギ、さつまいも レモン、人参		麦茶 クラッカー	麦茶 炊き込みケチャップライス するめ

*仕入れの都合による献立変更の際は、ご了承ください。

*乳児は食べやすい大きさに刻んで提供しています。

*献立表の中で初めて食べる食材がある場合、ご家庭で一度お試しください。

*体調の変化などありましたらお申し出ください。

*0・1歳には桜えびではなく、しらすを提供します。

《 午前おやつ・昼食・午後おやつあたりの平均栄養量 》

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
3歳以上児	555	24.8	17.6	80.6	232	2.8	303	0.51	0.37	61
3歳未満児	456	19.8	14.5	66.6	188	2.0	244	0.40	0.28	48

2024年度9月 離乳食予定献立表



曜日	日付	5~6ヶ月離乳食	7~8ヶ月離乳食	9~11ヶ月離乳食	
				午後おやつ	午前おやつ
月	9	おもゆ〜つぶし粥 野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ 白身魚マッシュ 成長に応じて提供 させていただきます。	3分〜7分粥 ささみ挽肉とピーマン煮 トマト煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とピーマン煮 トマト煮 味噌汁 おじゃ	軟飯〜御飯 鶏の唐揚げ刻み わかめサラダ刻み 味噌汁 クッキー レモンゼリー ミニパン
火	10 ・ 24		3分〜7分粥 ささみひき肉と茄子煮 さつまいも煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と茄子煮 切干大根煮 味噌汁 煮込みうどん	ビビンバ丼刻み(軟飯〜御飯) 切干大根煮刻み 味噌汁 果物 ビスケット さつまいもご飯 チーズ
水	11 ・ 25		3分〜7分粥 白身魚とブロッコリー煮 南瓜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とブロッコリー煮 春雨酢の物 味噌汁 南瓜煮	軟飯〜御飯 鯖ののり塩焼き刻み シルバーサラダ刻み 味噌汁 ウエハース おやつパン するめ
木	12 ・ 26		3分〜7分粥 ささみ挽肉と白菜煮 小松菜煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と白菜煮 小松菜煮浸し 味噌汁 おじゃ	軟飯〜御飯 八宝菜刻み ささみと小松菜の中華和え刻み 中華スープ クラッカー わんぱく焼き 小魚せんべい
金	13 ・ 27		3分〜7分粥 白身魚とパプリカ煮 きゃべつ煮浸し煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とパプリカケチャップ煮 きゃべつ煮浸し 味噌汁 りんご煮	軟飯〜御飯 鮭タルタルソースがけ刻み 茄子のケチャップ炒め煮刻み 味噌汁 果物 ウエハース さつまいもトリュフ ころ 27日誕生日ケーキ
土	14 ・ 28			全粥 豆腐ときゃべつ煮 じゃが芋煮 味噌汁 バナナ	ウィンナー炒飯刻み(軟飯〜御飯) コールスローサラダ刻み 味噌汁 果物 クッキー ふかし芋 するめ
月	2 ・ 30	おもゆ〜つぶし粥 野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ 白身魚マッシュ 豆腐 成長に応じて提供 させていただきます。	3分〜7分粥 ささみ挽肉と小松菜煮 大根煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子と小松菜煮 大根煮 味噌汁 りんご煮	軟飯〜御飯 鶏の生姜焼き刻み 秋野菜サラダ刻み 味噌汁 クラッカー りんごホットケーキ するめ
火	3 ・ 17		3分〜7分粥 ささみ挽肉ときゃべつ煮 じゃが芋煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子ときゃべつ煮 スパゲッティケチャップソテー 味噌汁 おじゃ	ミートソーススパゲッティ刻み 和風サラダ刻み ミルクスープ 果物 ウエハース じゃこと小松菜御飯 チーズ
水	4 ・ 18		3分〜7分粥 白身魚と白菜煮 南瓜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と白菜煮 南瓜煮 味噌汁 バナナ	軟飯〜御飯 かじきの味噌煮刻み 切り昆布煮刻み 清汁 ビスケット フルーツヨーグルト ミニパン
木	5 ・ 19		3分〜7分粥 ささみ挽肉とじゃが芋煮 きゃべつ煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とじゃが芋煮 きゃべつの酢の物 味噌汁 煮込みうどん	カレーライス刻み(軟飯〜御飯) 小魚和え刻み 味噌汁 果物 クッキー ジャムパン ころ
金	6 ・ 20		3分〜7分粥 白身魚と大根煮 ブロッコリーくず煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と大根煮 ブロッコリー煮 味噌汁 おじゃ	軟飯〜御飯 鯛の立揚げ刻み ブロッコリーサラダ刻み 五目汁 ウエハース きなこおはぎ 小魚せんべい
土	7 ・ 21			全粥 豆腐とパプリカ煮 茄子浸し 味噌汁 さつまいも煮	軟飯〜御飯 麻婆茄子刻み さつまいもレモン煮刻み 味噌汁 クラッカー 炊き込みケチャップライス するめ