

# 9月献立表



2025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  | 1・29    | 朝食を希望する場合は、お問い合わせください。 | 御飯<br>松風焼き<br>フロッキーと豆のサラダ<br>清汁      | 鶏挽肉<br>チーズ<br>大豆<br>ひよこ豆 | 七分搗米         | トマト 人参 ねぎ<br>牛蒡 れんこん<br>いんげん フロッキー<br>コーン えのき<br>わかめ みつば     | 炒飯<br>野菜スティック<br>味噌汁  | 麦茶<br>クラッカー | 牛乳<br>ツナとナスのスパゲッティ<br>するめ |
| 火  | 2・16・30 |                        | 御飯<br>茄子の麻婆炒め<br>ナムル<br>中華スープ<br>果物  | 豚肉<br>ハム                 | 七分搗米         | なす ビーマン 人参<br>赤パプリカ 黄パプリカ<br>もやし きゅうり<br>ねぎ チンゲン菜<br>わかめ 梨   | 御飯<br>回鍋肉<br>味噌汁      | 麦茶<br>ビスケット | 牛乳<br>セサミトースト<br>小魚せんべい   |
| 水  | 3・17    |                        | 御飯<br>鮭のきのこソース<br>秋野菜サラダ<br>味噌汁      | 鮭<br>ハム<br>油揚げ           | 七分搗米         | しめじ えのき<br>えりんぎ 人参<br>玉ねぎ さつま芋<br>かぼちゃ きゅうり<br>小松菜           | 御飯<br>鶏トマト煮<br>味噌汁    | 麦茶<br>クッキー  | 牛乳<br>マーメイドクッキー<br>こぶ     |
| 木  | 4・18    |                        | 御飯<br>チキンかつ<br>雑穀サラダ<br>味噌汁<br>果物    | 鶏肉<br>ツナ                 | 七分搗米<br>雑穀   | 人参 ジャガ芋<br>きゃべつ きゅうり<br>コーン 白菜<br>大根<br>バナナ                  | 御飯<br>豚中華炒め<br>味噌汁    | 麦茶<br>クラッカー | 麦茶<br>きのこ油揚げのおにぎり<br>チーズ  |
| 金  | 5・19    |                        | 御飯<br>鰯照焼<br>れんこん金平<br>味噌汁           | 鰯<br>油揚げ                 | 七分搗米         | 小松菜 人参<br>れんこん 牛蒡<br>いんげん わかめ<br>里芋 ねぎ                       | 御飯<br>ポークジンジャー<br>味噌汁 | 麦茶<br>クッキー  | 牛乳<br>スイートパンプキン<br>小魚     |
| 土  | 6・20    |                        | 御飯<br>鶏ケチャップ煮<br>フレンチサラダ<br>味噌汁      | 鶏肉                       | 七分搗米         | 人参 玉ねぎ<br>ピーマン なす<br>きゃべつ きゅうり<br>コーン ジャガ芋                   | /                     | 麦茶<br>ビスケット | 麦茶<br>ジャムパン<br>するめ        |
| 月  | 8・22    |                        | 豚丼<br>小魚和え<br>味噌汁<br>果物              | 豚肉<br>ちりめん<br>豆腐<br>油揚げ  | 七分搗米         | 人参 玉ねぎ<br>えのき しらたき<br>いんげん 小松菜<br>もやし ねぎ<br>柿                |                       | 麦茶<br>クラッカー | 牛乳<br>さつま芋スコーン<br>こぶ      |
| 火  | 9       |                        | 御飯<br>酢豚<br>中華和え<br>中華スープ            | 豚肉<br>ハム                 | 七分搗米         | 人参 玉ねぎ<br>たけのこ ビーマン<br>黄パプリカ しいたけ<br>チンゲン菜 もやし<br>コーン ねぎ わかめ | チキンライス<br>ポテト<br>味噌汁  | 麦茶<br>クッキー  | 牛乳<br>フルーツポンチ<br>小魚せんべい   |
| 水  | 10・24   |                        | パン<br>ポークビーンズ<br>ツナスパサラダ<br>コンソメスープ  | 豚肉<br>大豆<br>ひよこ豆<br>ツナ   | パン<br>スパゲッティ | 人参 玉ねぎ<br>ジャガ芋 グリンピース<br>レタス きゅうり<br>コーン きゃべつ<br>じゃが芋        | カレーライス<br>バナナ<br>味噌汁  | 麦茶<br>ビスケット | 麦茶<br>鮭わかめごはん<br>チーズ      |
| 木  | 11・25   |                        | 御飯<br>鯖味噌煮<br>刻昆布煮<br>味噌汁<br>果物      | 鯖<br>生揚げ                 | 七分搗米         | ほうれん草 人参<br>刻みごぼう れんこん<br>さつま芋<br>きぬさや なす<br>玉ねぎ 梨           | 御飯<br>肉じゃが<br>味噌汁     | 麦茶<br>クラッカー | 牛乳<br>きなこパンケーキ<br>するめ     |
| 金  | 12・26   |                        | 御飯<br>かじきのカレームニエル<br>マセドアンサラダ<br>味噌汁 | かじき<br>チーズ               | 七分搗米         | いんげん コーン<br>じゃが芋 人参<br>きゅうり<br>ねぎ しめじ<br>わかめ                 | 御飯<br>野菜炒め<br>味噌汁     | 麦茶<br>ビスケット | 牛乳<br>ウインナー餃子<br>小魚       |
| 土  | 13・27   |                        | ハヤシライス<br>切干大根サラダ<br>コンソメスープ<br>果物   | 豚肉<br>ハム                 | 七分搗米         | 人参 玉ねぎ しめじ<br>マッシュルーム<br>切干大根 きゅうり<br>じゃが芋 きゃべつ<br>バナナ       | /                     | 麦茶<br>クッキー  | 麦茶<br>焼うどん<br>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1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<br>(kcal) | 蛋白質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(μg) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) |
|-------|-----------------|------------|-----------|-------------|---------------|-----------|---------------|----------------|----------------|---------------|
| 3歳以上児 | 550             | 25.1       | 16.9      | 80.4        | 237           | 2.5       | 293           | 0.51           | 0.38           | 46            |
| 3歳未満児 | 420             | 18.5       | 14.0      | 59.3        | 186           | 1.7       | 370           | 0.34           | 0.32           | 37            |

# 9月 離乳食予定献立表



2025年度

| 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                                   |  | 12ヶ月～完了                                         |                    |
|----|---------|--------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------|--|-------------------------------------------------|--------------------|
|    |         |                                |                                                    | 午後おやつ                                       |  | 午前おやつ                                           | 午後おやつ              |
| 月  | 1・29    | おもゆ～つぶし粥                       | 3分～7分粥<br>ささみ挽肉とブロッコリーのくず煮<br>トマト煮<br>味噌汁(汁のみ)     | 全粥<br>鶏団子とブロッコリー煮<br>トマト煮<br>味噌汁<br>おじや     |  | 軟飯～御飯<br>松風焼き刻み<br>ブロッコリーと豆のサラダ刻み<br>清汁         |                    |
| 火  | 2・16・30 | 野菜スープ<br>野菜類・芋類マッシュ<br>白身魚マッシュ | 3分～7分粥<br>ささみ挽肉と茄子煮<br>チンゲン菜煮<br>味噌汁(汁のみ)          | 全粥<br>肉団子と茄子のケチャップ煮<br>チンゲン菜煮<br>味噌汁<br>梨   |  | 軟飯～御飯<br>茄子の麻婆炒め刻み<br>ナムル刻み<br>中華スープ 果物         | ツナと茄子のスパゲッティ するめ   |
| 水  | 3・17    | 成長に応じて提供させていただきます。             | 3分～7分粥<br>白身魚とさつま芋煮<br>小松菜煮浸し<br>味噌汁(汁のみ)          | 全粥<br>白身魚とさつま芋煮<br>小松菜煮<br>味噌汁<br>煮込みうどん    |  | 軟飯～御飯<br>鮭のきのこソース刻み<br>秋野菜サラダ刻み<br>味噌汁          |                    |
| 木  | 4・18    |                                | 3分～7分粥<br>ささみ挽肉とじゃが芋煮<br>きゃべつ煮<br>照り焼き<br>味噌汁(汁のみ) | 全粥<br>鶏団子とじゃが芋煮<br>きゃべつの酢の物<br>味噌汁<br>バナナ   |  | 軟飯～御飯<br>チキンかつ刻み<br>雑穀サラダ刻み<br>味噌汁 果物           |                    |
| 金  | 5・19    |                                | 3分～7分粥<br>白身魚と小松菜煮<br>南瓜煮<br>味噌汁(汁のみ)              | 全粥<br>白身魚と小松菜煮<br>南瓜煮<br>味噌汁<br>おじや         |  | 軟飯～御飯<br>鰯照り焼き刻み<br>れんこん金平刻み<br>味噌汁             | きのこ油揚げのおにぎり チーズ    |
| 土  | 6・20    |                                |                                                    | 全粥<br>肉団子ときゃべつ煮<br>ジャガ芋ソテー<br>味噌汁<br>おじや    |  | 軟飯～御飯<br>鶏ケチャップ煮刻み<br>フレンチサラダ刻み<br>味噌汁          | ビスケット ジャムパン するめ    |
| 月  | 8・22    | おもゆ～つぶし粥                       | 3分～7分粥<br>ささみ挽肉とカリフラワー煮<br>さつま芋煮<br>味噌汁(汁のみ)       | 全粥<br>肉団子とカリフラワー煮<br>いんげん煮<br>味噌汁<br>柿      |  | 豚丼刻み(軟飯～御飯)<br>小魚和え刻み<br>味噌汁<br>果物              | クラッカー さつま芋スコーン こぶ  |
| 火  | 9       | 野菜スープ<br>野菜類・芋類マッシュ            | 3分～7分粥<br>ささみ挽肉と黄パプリカ煮<br>茄子の煮浸し<br>味噌汁(汁のみ)       | 全粥<br>肉団子と黄パプリカのケチャップ煮<br>茄子煮<br>味噌汁<br>おじや |  | 軟飯～御飯<br>酢豚刻み<br>中華和え刻み<br>中華スープ                | フルーツポンチ 小魚せんべい     |
| 水  | 10・24   | 白身魚マッシュ<br>豆腐                  | 3分～7分粥<br>ささみ挽肉ときゃべつ煮<br>マッシュポテト<br>味噌汁(汁のみ)       | 全粥<br>肉団子ときゃべつ煮<br>じゃが芋煮<br>味噌汁<br>煮込みうどん   |  | パン<br>ポークピンス刻み<br>ツナスパサラダ刻み<br>コンソメスープ          | ビスケット 鮭わかめご飯 チーズ   |
| 木  | 11・25   | 成長に応じて提供させていただきます。             | 3分～7分粥<br>白身魚と茄子煮<br>ほうれん草の煮浸し<br>味噌汁(汁のみ)         | 全粥<br>白身魚と茄子煮<br>ほうれん草煮<br>味噌汁<br>梨         |  | 軟飯～御飯<br>鯖の味噌煮刻み<br>刻み昆布煮刻み<br>清汁               | クラッカー きなこパンケーキ するめ |
| 金  | 12・26   |                                | 3分～7分粥<br>白身魚とじゃが芋煮<br>ブロッコリーのくず煮<br>味噌汁(汁のみ)      | 全粥<br>白身魚とじゃが芋煮<br>ブロッコリー煮<br>味噌汁<br>おじや    |  | 軟飯～御飯<br>かじきのカレームニエル刻み<br>マセドアンサラダ刻み<br>味噌汁     | ビスケット ウィンナー餃子 こぶ   |
| 土  | 13・27   |                                |                                                    | 全粥<br>肉団子とキャベツ煮<br>切り干し大根煮<br>味噌汁<br>バナナ    |  | ハヤシライス刻み(軟飯～御飯)<br>切り干し大根サラダ刻み<br>コンソメスープ<br>果物 | クラッカー 焼きうどん するめ    |