

# 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<br>鶏手羽元のから揚げ<br>わかめサラダ<br>味噌汁            | 鶏手羽<br>ツナ          | 七分搗米       | トマト、わかめ<br>レタス、きゅうり<br>コーン、もやし<br>人参                      | 御飯<br>ポークソテー<br>味噌汁        | 麦茶<br>クッキー  | 牛乳<br>レモンゼリー<br>ミニパン                        |
| 火  | 10<br>・<br>24 |                        | ビビンバ丼<br>切干大根煮<br>味噌汁<br>果物                 | 豚ひき肉<br>油揚げ<br>大豆  | 七分搗米<br>ゴマ | もやし、きゅうり<br>人参、切干大根<br>いんげん、長ネギ<br>茄子、柿                   | マカロニボリタン<br>スティック野菜<br>味噌汁 | 麦茶<br>ビスケット | 麦茶<br>さつまいも御飯<br>チーズ                        |
| 水  | 11<br>・<br>25 |                        | 御飯<br>鯖ののり塩焼き<br>シルバーサラダ<br>味噌汁             | 鯖<br>ハム            | 七分搗米       | ブロッコリー、春雨<br>人参、きゅうり<br>えのき、モロヘイヤ<br>かぼちゃ                 | 御飯<br>豚大根<br>味噌汁           | 麦茶<br>ウエハース | 牛乳<br>おやつパン<br>するめ                          |
| 木  | 12<br>・<br>26 |                        | 御飯<br>八宝菜<br>ささみと小松菜の中華和え<br>中華スープ          | 豚肉<br>なると<br>ささみ   | 七分搗米<br>ゴマ | 白菜、人参<br>しめじ、玉ねぎ<br>絹さや、たけのこ<br>小松菜、もやし<br>チンゲン菜          | ハヤシライス<br>梨<br>味噌汁         | 麦茶<br>クラッカー | 豆乳<br>わんぱく焼き<br>干し芋                         |
| 金  | 13<br>・<br>27 |                        | 御飯<br>鮭タルタルソースがけ<br>茄子のケチャップ炒煮<br>味噌汁<br>果物 | 鮭<br>鶏卵<br>ベーコン    | 七分搗米       | 玉ねぎ、パセリ<br>かぼちゃ、茄子<br>赤パプリカ、黄パプリカ<br>キャベツ、ほうれん草<br>人参、りんご | 御飯<br>やきとり風<br>味噌けんちん汁     | 麦茶<br>ウエハース | 牛乳<br>さつまいもトリュフ<br>こぶ<br>27日 誕生日会<br>誕生日ケーキ |
| 土  | 14<br>・<br>28 |                        | ワインナー炒飯<br>コールスローサラダ<br>味噌汁<br>果物           | ワインナー<br>ハム        | 七分搗米       | 長ネギ、人参<br>ピーマン、キャベツ<br>きゅうり、いんげん<br>じゃがいも、バナナ             |                            | 麦茶<br>クッキー  | 麦茶<br>ふかし芋<br>するめ                           |
| 月  | 2<br>・<br>30  |                        | 御飯<br>鶏の生姜焼き<br>秋野菜サラダ<br>味噌汁               | 鶏肉<br>ハム           | 七分搗米       | 玉ねぎ、ピーマン<br>もやし、さつまいも<br>かぼちゃ、人参<br>きゅうり、小松菜<br>大根        | 御飯<br>そぼろあんかけ<br>味噌汁       | 麦茶<br>クラッカー | 牛乳<br>焼アップルパイ<br>するめ                        |
| 火  | 3<br>・<br>17  |                        | ミートソーススパゲッティ<br>和風サラダ<br>ミルクスープ<br>果物       | 豚ひき肉<br>チーズ<br>ちくわ | スパゲッティ     | 玉ねぎ、人参<br>しめじ、キャベツ<br>きゅうり、ズッキーニ<br>コーン、メロン               | 御飯<br>鶏のオイスター炒め<br>味噌汁     | 麦茶<br>ウエハース | 麦茶<br>じゃこと小松菜御飯<br>チーズ                      |
| 水  | 4<br>・<br>18  |                        | 御飯<br>かじきの味噌煮<br>切り昆布煮<br>清汁                | かじき<br>厚揚げ         | 七分搗米       | さつまいも、切り昆布<br>人参、いんげん<br>白菜、水菜<br>しいたけ                    | ベーコンピラフ<br>バナナ<br>味噌汁      | 麦茶<br>ビスケット | 豆乳<br>フルーツヨーグルト<br>ミニパン                     |
| 木  | 5<br>・<br>19  |                        | カレーライス<br>小魚和え<br>味噌汁<br>果物                 | 豚肉<br>じゃこ<br>豆腐    | 七分搗米<br>ゴマ | 人参、玉ねぎ<br>じゃがいも、キャベツ<br>わかめ、きゅうり<br>みつ葉、梨                 | 御飯<br>鶏のケチャップ煮<br>味噌汁      | 麦茶<br>クッキー  | 牛乳<br>ジャムパン<br>こぶ                           |
| 金  | 6<br>・<br>20  |                        | 御飯<br>鰯の竜田揚げ<br>ブロッコリーサラダ<br>五目汁            | 鰯<br>チーズ           | 七分搗米<br>ゴマ | 人参、ブロッコリー<br>コーン、葉ネギ<br>こぼろ、さつまいも<br>しめじ                  | じゃこ御飯<br>南瓜煮付<br>豚汁        | 麦茶<br>ウエハース | 牛乳<br>きなこおはぎ<br>小魚せんべい                      |
| 土  | 7<br>・<br>21  |                        | 御飯<br>麻婆茄子<br>さつまいもレモン煮<br>味噌汁              | 豚ひき肉<br>豆腐         | 七分搗米       | 茄子、赤パプリカ<br>黄パプリカ、ピーマン<br>長ネギ、さつまいも<br>レモン、人参             |                            | 麦茶<br>クラッカー | 麦茶<br>炊き込みケチャップライス<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<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 | 517             | 22.9       | 16.6      | 74.6        | 227           | 2.7       | 294           | 0.48           | 0.36           | 58            |
| 3歳未満児 | 423             | 18.3       | 13.7      | 61.5        | 183           | 2.0       | 236           | 0.38           | 0.27           | 45            |

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