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 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 ささみひき肉ときゃべつ煮 人参やわらか煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子きゃべつ煮 春雨酢物 味噌汁	軟飯～御飯 豚肉中華炒め刻み ナムル刻み 中華スープ	
				おじや	クラッカー	焼きいも　するめ
火	2・16・30		3分～7分粥 ささみひき肉と玉ねぎ煮 さつまいも煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子ともやし煮 さつまいも煮 味噌汁	秋野菜カレー刻み（軟飯～御飯） コールスローサラダ刻み 味噌汁 果物	
				梨（すりおろし）	ウエハース	鮭わかめ御飯　チーズ
水	3・17		3分～7分粥 白身魚と南瓜煮 大根煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と南瓜煮 大根煮 味噌汁	軟飯～御飯 鰤照焼き刻み 南瓜煮付け刻み 豚汁	
				煮込みうどん	クッキー	フルーツ水ようかん　ミニパン
木	4・18		3分～7分粥 ささみ挽肉とほうれんそう煮 じゃが芋煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とほうれんそうケチャップ煮 じゃが芋煮 味噌汁	軟飯～御飯 鶏肉BBQソース焼き刻み ジャーマンポテト刻み コンソメスープ・果物	
				スイカ	ビスケット	きなこ蒸しパン　するめ
金	5・19		3分～7分粥 白身魚とカリフラワー煮 なす煮浸し 味噌汁（汁のみ）	全粥 白身魚とカリフラワー煮 なす煮 味噌汁	軟飯～御飯 かじき磯辺揚げ刻み れんこんゴマ和え刻み 味噌汁	
				おじや	ウエハース	ピザトースト　するめ
土	6・20			全粥 肉団子と大根煮 パプリカ煮 味噌汁	豚丼（軟飯～御飯） 酢物刻み 味噌汁 果物	
				バナナ	クラッカー	じゃこおかかおにぎり　するめ
月	8・22	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 ささみ挽肉と人参煮 かぶやわらか煮 味噌汁（汁のみ）	全粥 豚団子と人参煮 ひじき煮 味噌汁	軟飯～御飯 厚揚げときのこ炒め刻み 春雨とひじきのサラダ刻み 味噌汁・果物	
				りんご煮	ビスケット	コーンブレッド　するめ
火	9		3分～7分粥 ささみ挽肉と小松菜煮 南瓜煮 味噌汁（汁のみ）	全粥 鶏団子と小松菜煮 南瓜煮 味噌汁	軟飯～御飯 鯖の煮付け刻み 雑穀サラダ刻み 味噌汁	
				煮込みうどん	クッキー	バナナスコーン　するめ
水	10・24		3分～7分粥 ささみひき肉とパプリカ煮 ブロッコリーくず煮 味噌汁（汁のみ）	全粥 肉団子とパプリカケチャップ煮 ブロッコリー煮 味噌汁	ミートソーススパゲティ刻み ブロッコリーサラダ刻み コンソメスープ 果物	
				バナナ	ウエハース	きのこ御飯　チーズ
木	11・25		3分～7分粥 白身魚とトマト煮 きゃべつ煮浸し 味噌汁（汁のみ）	全粥 白身魚とトマト煮 きゃべつ酢物 味噌汁	軟飯～御飯 鮭味噌焼き刻み 五目豆刻み 清汁	
				蒸し南瓜	クラッカー	南瓜クリームパン　するめ
金	12・26		3分～7分粥 ささみひき肉とさつまいも煮 大根煮 味噌汁（汁のみ）	全粥 白身魚とさつまいも煮 切干大根煮 味噌汁	軟飯～御飯 からあげ刻み じゃこ大根刻み 味噌汁	
				おじや	ウエハース	焼うどん　するめ
土	13・27			全粥 肉団子ともやし煮 ピーマン煮 味噌汁	軟飯～御飯 ポークジンジャー刻み ツナサラダ刻み 味噌汁	
				かぼちゃ煮	ビスケット	お好み焼き　するめ

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 豚肉中華炒め ナムル 中華スープ	豚肉 なると ハム	七分搗米 ゴマ	きゃべつ・玉ねぎ・ニラ 春雨・もやし・人参 きゅうり・えのき 長ネギ・コーン	御飯 肉豆腐 味噌汁	麦茶 クラッカー	牛乳 焼きいも するめ
火	2・16・30		秋野菜カレー コールスローサラダ 味噌汁 果物	鶏肉 ハム	七分搗米	南瓜・さつまいも 玉ねぎ・人参 きゃべつ・きゅうり コーン・もやし エリンギ・梨	御飯 オイスターソース炒め 味噌汁	麦茶 ウエハース	麦茶 鮭わかめ御飯 チーズ
水	3・17		御飯 鰤照焼き 南瓜煮付け 豚汁	鰤 豚肉 豆腐	七分搗米	とうもろこし 南瓜・人参・里芋 葉ねぎ・大根 しめじ	チキンライス バナナ 味噌汁	麦茶 クッキー	牛乳 フルーツ水ようかん ミニパン
木	4・18		御飯 鶏肉BBQソース焼き ジャーマンポテト コンソメスープ 果物	鶏肉 ベーコン	七分搗米	人参・じゃがいも 玉ねぎ・パセリ トマト・レタス ほうれんそう すいか（柿）	御飯 肉じゃが 味噌汁	麦茶 ビスケット	牛乳 きなこ蒸しパン こんぶ
金	5・19		御飯 かじき磯辺揚げ れんこんのゴマ和え 味噌汁	かじき ちくわ	七分搗米 ゴマ	カリフラワー・れんこん いんげん・人参 コーン・水菜 なす	炒飯 スティック野菜 味噌汁	麦茶 ウエハース	牛乳 ピザトースト 小魚
土	6・20		豚丼 酢物 味噌汁 果物	豚肉 ちくわ	七分搗米	玉ねぎ・赤パプリカ 黄パプリカ・もずく きゅうり・大根 人参・バナナ		麦茶 クラッカー	麦茶 じゃこおかかおにぎり するめ
月	8・22		御飯 厚揚げときのこ炒め 春雨とひじきのサラダ 味噌汁 果物	豚肉 厚揚げ	七分搗米	えりんぎ・しいたけ まいたけ・玉ねぎ 人参・春雨・ひじき きゅうり・コーン きゃべつ・わかめ・りんご	ビビンバ丼 スティック野菜 味噌汁	麦茶 ビスケット	牛乳 コーンブレッド 小魚せんべい
火	9		御飯 秋刀魚の煮付け 雑穀サラダ 味噌汁	秋刀魚 （0～2歳 鯖） 油揚げ	七分搗米	南瓜・きゃべつ 人参・きゅうり コーン・雑穀 小松菜	御飯 鶏トマト煮 味噌汁	麦茶 クッキー	牛乳 バナナスコーン こんぶ
水	10・24		ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ コンソメスープ 果物	豚ひき肉 チーズ	スパゲティ ゴマ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー じゃがいも・かぶ えのき・ぶどう	御飯 野菜炒め 味噌汁	麦茶 ウエハース	麦茶 きのこ御飯 チーズ
木	11・25		御飯 鮭の味噌焼き 五目豆 清汁	鮭 大豆	七分搗米 そうめん	トマト・大根 人参・昆布・ごぼう こんにゃく・オクラ 長ネギ	ピラフ 梨 味噌汁	麦茶 クラッカー	牛乳 南瓜クリームパン するめ
金	12・26		御飯 からあげ じゃこ大根 味噌汁	鶏肉 豚レバー 豆腐	七分搗米	さつまいも・切干大根 人参・きゅうり もやし・小松菜 なめこ	御飯 そぼろあんかけ 味噌汁	麦茶 ウエハース	麦茶 焼きうどん 小魚
土	13・27		御飯 ポークジンジャー ツナサラダ 味噌汁	豚肉 ツナ	七分搗米	もやし・ピーマン しめじ・玉ねぎ 人参・きゃべつ きゅうり・コーン さつまいも・葉ねぎ		麦茶 ビスケット	麦茶 お好み焼き 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（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	548	26.2	17.7	76.9	230	2.9	479	0.52	0.45	46
3歳未満児	451	21.0	14.7	63.7	186	2.1	385	0.41	0.34	37