令和8年度

9月離乳食献立

★16日お弁当の日★

くぜにしこども園【922-0007】

		お昼の献立	材料・調味料	おやつ	材料・調味料
		ご飯・80g			
1	火	ごはん メバルの煮付 ひじきの五目煮 豚汁	米 メバル ひじき 油揚げ 五目豆 人参 豆腐 生姜 豚肉 大根 さつまいも 白菜 砂糖 醤油 みりん みそ	★手作りおやつ★ 牛乳 シュガートースト	牛乳 食パン バター 砂糖
2	水	ふりかけごはん 肉うどん 野菜と油揚げの酢の物	米 たまごふりかけ うどん 牛肉 ねぎ キャベツ 人参 油揚げ きゅうり ほうれん草 砂糖 醤油 塩 みりん 酢	赤ちゃんお菓子 牛乳	
3	木	ごはん すき焼き風煮込み 野菜とえのきの和え物 大根と油揚げのみそ汁	米 牛肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 糸こんにゃく えのき キャベツ ほうれん草 きゅうり 大根 油揚げ 砂糖 醤油 みりん みそ 塩	★手作りおやつ★ 牛乳寒天	牛乳 寒天
4	金	ハヤシライス きゅうりとほうれん草の和え物 人参スープ	米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 水煮大豆 きゅうり ほうれん草 砂糖 醤油 酢 塩 ハヤシルー ケチャップ ソース	赤ちゃんお菓子 牛乳	
5	土	ごはん ジャーマンポテト マカロニサラダ 豆腐と玉ねぎのスープ	米 じゃがいも 玉ねぎ ウインナー マカロニ キャベツ ほうれん草 きゅうり 人参 豆腐 砂糖 醤油 みりん 酢 マヨネーズ 塩	赤ちゃんお菓子 牛乳	
7	月	ごはん かぼちゃの煮物 シーチキンサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	米 かぼちゃ キャベツ ほうれん草 きゅうり シーチキン 豆腐 わかめ 人参 砂糖 醤油 酢 みそ 塩	赤ちゃんお菓子 牛乳	
8	火	そぼろ丼 かぼちゃサラダ 野菜たっぷりみそ汁	米 たまご 鶏ひき肉 人参 かぼちゃ じゃがいも きゅうり 玉ねぎ もやし ほうれん草 砂糖 醤油 マヨネーズ 酢 塩 みりん	★手作りおやつ★ 牛乳 プレーンケーキ	牛乳 ホットケーキミックス
9	水	ごはん きつねうどん じゃこの酢の物 チーズ	米 うどん 油揚げ ねぎ じゃこ キャベツ 人参 ほうれん草 きゅうり チーズ 砂糖 醤油 酢 みりん 塩	★手作りおやつ★ 牛乳寒天	牛乳 寒天
10	木	ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜の酢の物 人参スープ	米 合いびき肉 豆腐 玉ねぎ 人参 パン粉 たまご キャベツ ほうれん草 きゅうり 砂糖 醤油 みりん ケチャップ ソース 塩 酢	赤ちゃんお菓子 牛乳	
11	金	カレーライス グリーンサラダ わかめとコーンのスープ	米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 大豆水煮 キャベツ きゅうり ほうれん草 わかめ コーン 酢 醤油 みりん 砂糖 塩 ケチャップ ソース	赤ちゃんお菓子 牛乳	
12	土	シーチキンチャーハン ウインナー 野菜の酢の物 じゃがいものスープ	米 シーチキン 玉ねぎ 人参 ウインナー きゅうり キャベツ ほうれん草 じゃがいも 砂糖 酢 醤油 みりん 塩 油	★手作りおやつ★ ちんすこう 牛乳	牛乳 油 ホットケーキミックス
14	月	ごはん ミートスパゲッティー きゅうりとほうれん草のサラダ 豆腐とわかめのスープ	米 スパゲッティー 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 きゅうり ほうれん草 豆腐 わかめ ソース 砂糖 醤油 酢 ケチャップ 塩	赤ちゃんお菓子 牛乳	
15	火	ごはん 太刀魚の塩焼き ひじきの五目煮 豚汁	米 太刀魚 ひじき 豆腐 油揚げ 人参 五目豆 豚肉 大根 さつまいも 白菜 砂糖 醤油 みりん みそ 塩	★手作りおやつ★ 牛乳 お麩ラスク	牛乳 麩 バター
16	水	★お弁当の日★ 大根と油揚げのみそ汁	何が入っているかな？楽しみだね♪ （大根 油揚げ 玉ねぎ 人参 みそ 牛乳）	赤ちゃんお菓子 牛乳	
17	木	ごはん コロッケ マカロニサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	米 コロッケ マカロニ キャベツ ほうれん草 きゅうり 人参 豆腐 わかめ 砂糖 醤油 みりん 酢 マヨネーズ みそ 塩	★手作りおやつ★ プレーンケーキ 牛乳	牛乳 ホットケーキミックス
18	金	ハヤシライス コールスローサラダ 人参スープ	米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 水煮大豆 キャベツ きゅうり ほうれん草 酢 ハヤシルー ケチャップ ソース 塩 砂糖 醤油 みりん マヨネーズ コーン	赤ちゃんお菓子 牛乳	
19	土	ごはん 野菜の酢の物 豆腐のスープ シーチキン玉ねぎの和風パスタ	米 スパゲッティー シーチキン 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ほうれん草 豆腐 酢 砂糖 塩 醤油 みりん	★手作りおやつ★ 牛乳 クッキー	牛乳 バター たまご ホットケーキミックス
21	月	祝日	敬老の日		
22	火	祝日	国民の休日		
23	水	祝日	秋分の日		
24	木	チキンライス ミートボール シーチキンサラダ わかめと麩のスープ	米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ミートボール シーチキン ほうれん草 きゅうり キャベツ わかめ 麩 酢 砂糖 みりん 醤油 ケチャップ 塩 マヨネーズ	赤ちゃんお菓子 牛乳	
25	金	ごはん キャベツと卵の炒り煮 きゅうりとほうれん草の和え物 豆腐と麩のスープ	米 たまご 人参 キャベツ きゅうり ほうれん草 豆腐 麩 砂糖 醤油 塩 みりん	★手作りおやつ★ 牛乳 プレーンケーキ	牛乳 ホットケーキミックス
26	土	ごはん 野菜の酢の物 ナポリタンスパゲッティー 豆腐と玉ねぎのスープ	米 スパゲッティー ウインナー 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ほうれん草 豆腐 酢 砂糖 塩 醤油 みりん ケチャップ ソース	赤ちゃんお菓子 牛乳	
28	月	ごはん 麻婆豆腐 野菜の納豆和え わかめとコーンのスープ	米 豆腐 玉ねぎ 人参 豚ひき肉 納豆 キャベツ ほうれん草 きゅうり わかめ コーン 砂糖 醤油 みりん みそ 塩 生姜	赤ちゃんお菓子 牛乳	
29	火	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 野菜の納豆和え もやしと小松菜のスープ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ほうれん草 小松菜 きゅうり 納豆 ケチャップ ソース 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 塩	★手作りおやつ★ 牛乳 青のりトースト	食パン 青のり マヨネーズ
30	水	ふりかけごはん 肉うどん ポテトサラダ	米 たまごふりかけ 牛肉 うどん じゃがいも きゅうり 人参 ほうれん草 ねぎ 醤油 みりん 砂糖 塩 マヨネーズ 酢	★手作りおやつ★ 牛乳寒天	牛乳 寒天

10時おやつ：ごはん食ヤクルト

※仕入れ等の都合により献立が多少異なる場合がございますが、ご了承ください。

月齢はあくまでも目安で、調理形態・分量・献立内容は、一人一人の発達に応じて出しています。

【食欲の秋】がやってきました。色々な食材に触れ、食べる楽しさをたくさん経験しましょう。
スプーンを使いたがる時期です。手を添えて、上手に口へ運ぶサポートをしていきましょう。