9月 幼児食献立表

令和8年　　※午前おやつ(1～2歳児)　午後おやつ(1～5歳児)

育心こども園
栄養士　照屋恵美

日	曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品) 赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1	火	オレンジ	ご飯		白米	
			鮭のオーロラソース焼き	鮭	マヨネーズ	コーン
			ゴーヤーチャンプルー	ポーク缶 木綿豆腐 卵		ゴーヤー 玉ねぎ 人参
			ソーメン汁		ソーメン	ねぎ
		午後おやつ	キャベツ焼き	チーズ	片栗粉 油	キャベツ
			ヤクルトジョア	ジョア		
2	水	りんご	玄米ご飯		白米 玄米	
			鶏肉の煮つけ	鶏肉		大根 ブロッコリー
			もずく酢	もずく		胡瓜
			かき玉汁	卵		ねぎ
		午後おやつ	さつま芋ドーナツ	豆乳	さつま芋 片栗粉 砂糖 バター	
			牛乳	牛乳		
3	木	オレンジ	麦ご飯		白米 押し麦	
			麩わっと豚つくね	豚ミンチ	マヨネーズ 車麩	長ネギ 人参
			オクラと胡瓜の和え物	ツナ缶		オクラ 胡瓜
			冬瓜のみそ汁			冬瓜 しめじ ねぎ
		午後おやつ	ゼリー		ゼリー	
			クラッカー		クラッカー	
4	金	バナナ	ミートスパゲティ	合挽	スパゲティ	玉ねぎ 人参 コーン セロリ トマト
			チョレギサラダ	ハム		レタス 胡瓜
			わかめスープ	ワカメ		長ネギ
		午後おやつ	鮭おにぎり	鮭	白米	
			牛乳	牛乳		
5	土	パイン缶	炊き込みご飯	ツナ缶 ひじき	白米	人参 にら
			胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜 人参
			鶏汁	鶏肉		人参 冬瓜 しめじ ねぎ
		午後おやつ	タンナファクルー		タンナファクルー	
			バナナ 牛乳	牛乳		バナナ
7	月	オレンジ	肉みそ丼	豚ミンチ	白米 しらたき	ごぼう 人参 インゲン
			小松菜の白和え	ツナ缶 木綿豆腐		小松菜 人参
			キャベツスープ	ベーコン		キャベツ しめじ
		午後おやつ	メープルケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖	
			牛乳	牛乳	メープルシロップ	
8	火	バナナ	大根チキンカレー	鶏肉 牛乳	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 大根
			白菜サラダ			白菜 パイン 胡瓜
			もずくスープ	もずく		ねぎ
		午後おやつ	豆腐ドーナツ	絹豆腐	ケーキMIX 黒糖	
			牛乳	牛乳		
9	水	りんご	ご飯		白米	
			きびなごの唐揚げ	きびなご		トマト
			クーブイリチー	刻み昆布 豚肉		切干大根 人参 にら
			かき玉汁	卵		えのき ねぎ
		午後おやつ	シュガーパイ		パイシート 砂糖	
			牛乳	牛乳		
10	木	オレンジ	ご飯		白米	
			豆腐ハンバーグ	木綿豆腐 豚ミンチ		玉ねぎ ねぎ
			トマトサラダ	チーズ	マヨネーズ	トマト 胡瓜 コーン
			大根のみそ汁	油揚げ		大根 ねぎ
		午後おやつ	いちごクリームサンド	生クリーム	食パン ジャム	
			牛乳	牛乳		
11	金	バナナ	ご飯		白米	
			魚の竜田揚げ	白身魚		ブロッコリー
			ひじき炒め	ひじき 豚肉 油あげ	しらたき	人参 にら
			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ
		午後おやつ	プリン	プリン		
			せんべい		せんべい	
12	土	パイン缶	焼きそば	豚肉	中華麺	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン
			胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 コーン
			ワカメのみそ汁	ワカメ 絹豆腐		ねぎ
		午後おやつ	ミニドーナツ		ドーナツ	
			バナナ 牛乳	牛乳		バナナ
14	月	オレンジ	ご飯		白米	
			豚肉の生姜焼き	豚肉		玉ねぎ ピーマン 人参
			ポテトサラダ	卵	じゃが芋 マヨネーズ	胡瓜 コーン
			白菜のみそ汁			白菜 しめじ ねぎ
		午後おやつ	アメリカンドック	ウインナー 牛乳	ケーキMIX	
			牛乳	牛乳		
15	火	りんご	ご飯		白米	
			魚の香味焼き	白身魚		ブロッコリー
			きんぴらごぼう	ちくわ		ごぼう 人参 小松菜
			豆腐のすまし汁	絹豆腐 ワカメ		
		午後おやつ	もちもちどら焼き	小倉あん	ケーキMIX 白玉粉	
			牛乳	牛乳		
16	水	バナナ	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ
			大根の和え物	ツナ缶		大根 胡瓜 人参
			金時豆の甘煮	金時豆		
		午後おやつ	ワカメおにぎり	わかめ	白米	
			小魚	小魚		
17	木	お弁当会				
		午後おやつ	りんごサワーケーキ	ヨーグルト 卵	ケーキMIX 砂糖 バター	りんご
			牛乳	牛乳		
18	金	オレンジ	ふりかけご飯		白米 ふりかけ	
			から揚げチキン	鶏肉		
			ブロッコリーサラダ	ツナ缶		ブロッコリー 人参
			うどん汁	ナルト	うどん	長ねぎ
		午後おやつ	くずもち	きなこ	芋くず 黒糖	
			牛乳	牛乳		
19	土	パイン缶	小松菜チャーハン	鶏ミンチ	白米	小松菜 人参 コーン
			ツナサラダ	ツナ缶		胡瓜 人参
			ワカメのみそ汁	ワカメ 木綿豆腐		
		午後おやつ	はちゃ棒 バナナ		はちゃ棒	バナナ
			牛乳	牛乳		
24	木	オレンジ	タコライス	合挽 チーズ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス トマト
			南瓜の煮物			南瓜
			アーサ汁	アーサ		ねぎ
		午後おやつ	バースディケーキ		ケーキ	
			野菜ジュース			野菜ジュース
25	金	バナナ	芋ご飯		白米 さつま芋	
			タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト		ブロッコリー
			春雨サラダ	ハム	春雨	胡瓜 人参
			キャベツのみそ汁			キャベツ しめじ ねぎ
		午後おやつ	お月見スイートポテト	卵 牛乳	さつま芋 砂糖	
			牛乳	牛乳		
26	土	パイン缶	豚焼肉丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン
			和え物	ツナ缶 ワカメ		胡瓜
			豆腐のみそ汁	絹豆腐		ねぎ
		午後おやつ	黒棒 バナナ		黒棒	バナナ
			牛乳	牛乳		
28	月	オレンジ	玄米ご飯		白米 玄米	
			カラフルマーボー豆腐	木綿豆腐 豚ミンチ		玉ねぎ 人参 ピーマン コーン
			南瓜サラダ	卵 チーズ	マヨネーズ	南瓜 レーズン
			ワカメのみそ汁	ワカメ		玉ねぎ
		午後おやつ	ヨーグルトあえ	ヨーグルト		みかん缶 パイン缶
			ビスケット		ビスケット	
29	火	梨	もちきびご飯		白米 もちきび	
			魚の西京焼き	白身魚		トマト
			筑前煮	鶏肉		大根 人参 ごぼう 椎茸 絹さや
			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ネギ
		午後おやつ	芋天ぷら		さつま芋 てんぷら粉	
			牛乳	牛乳		
30	水	グレープフルーツ	ご飯		白米	
			豚カツ	豚肉 卵	小麦粉 パン粉	コーン
			キャベツ炒め	ウインナー		キャベツ 玉ねぎ 小松菜
			冬瓜のみそ汁	冬瓜 油揚げ		ねぎ
		午後おやつ	卵サンド	卵	パン マヨネーズ	胡瓜
			牛乳	牛乳		

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。
※ 21日(月)敬老の日でお休みです。
※ 22日(火)国民の休日でお休みです。
※ 23日(水)秋分の日振替休日でお休みです。

9月　離乳食　献立表

令和8年

育心こども園

日	曜日	初期（ごっくん期）5～6ヶ月　ヨーグルト状（ペースト） 中期（もぐもぐ期）7～9ヶ月　豆腐の固さ（マッシュ） 後期（かみかみ期）10ヶ月～12ヶ月　バナナの固さ（柔らかく刻む）		果物	おやつ （3回食から）
1	火	初期	つぶし粥　白身魚と野菜のすり流し　豆腐と人参煮マッシュ　すり流し汁	オレンジ果汁	じゃが芋おやき
		中期	全粥　鮭と野菜のつぶし煮　豆腐つぶし煮　ソーメン汁	オレンジ	
		後期	軟飯　鮭の野菜煮　豆腐のいり煮　ソーメン汁		
2	水	初期	つぶし粥　野菜ペースト　豆腐のすり流し　オニオンスープ	りんご果汁	鶏おじや 豆腐のすまし汁
		中期	全粥　鶏肉と野菜のつぶし煮　つぶし煮奴　オニオンスープ	煮りんご	
		後期	軟飯　鶏肉の煮物　煮奴　オニオンスープ		
3	木	初期	つぶし粥　豆腐と野菜のすり流し　ブロッコリー和えマッシュ　冬瓜スープ	オレンジ果汁	ツナおじや パンプキンスープ
		中期	全粥　豆腐と野菜のつぶし煮　ブロッコリーのつぶしあえ　冬瓜スープ	オレンジ	
		後期	軟飯　豆腐の野菜煮　ブロッコリーの和え物　冬瓜スープ		
4	金	初期	つぶし粥　豆腐とトマトのすり流し　南瓜ペースト　オニオンスープ	バナナ果汁	鮭おじや 豆腐のすまし汁
		中期	全粥　豆腐とトマトのつぶし煮　南瓜のつぶし煮　レタススープ	バナナ	
		後期	軟飯　豆腐のトマト煮　南瓜の煮物　レタススープ		
5	土	初期	つぶし粥　魚のすり流し　さつま芋ペースト　冬瓜スープ	バナナ果汁	ツナおじや オニオンスープ
		中期	全粥　魚のつぶし煮　さつま芋のつぶし煮　冬瓜のすまし汁	バナナ	
		後期	軟飯　魚の煮物　さつま芋の煮物　冬瓜のすまし汁		
7	月	初期	つぶし粥　豆腐と野菜のすり流し　小松菜あえマッシュ　キャベツスープ	オレンジ果汁	ツナおじや 豆腐のすまし汁
		中期	全粥　豆腐と野菜につぶし煮　小松菜のつぶし和え　キャベツスープ	オレンジ	
		後期	軟飯　豆腐の野菜煮　小松菜の和え物　キャベツスープ		
8	火	初期	つぶし粥　野菜ペースト　白菜サラダマッシュ　豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	豆腐パンケーキ
		中期	全粥　ササミと野菜のつぶし煮　白菜つぶし煮　豆腐のすまし汁	バナナ	
		後期	軟飯　ササミと野菜の煮物　白菜サラダ　豆腐のすまし汁		
9	水	初期	つぶし粥　魚とトマトのすり流し　さつま芋マッシュ　豆腐のすり流し汁	りんご果汁	さつま芋おやき
		中期	全粥　魚とトマトのつぶし煮　さつま芋のつぶし煮　豆腐のすまし汁	煮りんご	
		後期	軟飯　魚のトマト煮　さつま芋の煮物　豆腐のすまし汁		
10	木	初期	つぶし粥　豆腐のすり流し　トマトサラダマッシュ　大根スープ	オレンジ果汁	ササミおじや 南瓜スープ
		中期	全粥　豆腐のつぶし煮　トマトつぶしサラダ　大根のみそ汁	オレンジ	
		後期	軟飯　豆腐の煮物　トマトサラダ　大根のみそ汁		
11	金	初期	つぶし粥　白身魚と野菜のすり流し　南瓜ペースト　すまし汁	バナナ果汁	バナナパンケーキ
		中期	全粥　白身魚と野菜のつぶし煮　南瓜のつぶし煮　ゆし豆腐	バナナ	
		後期	軟飯　白身魚の野菜煮　南瓜の煮物　ゆし豆腐		
12	土	初期	つぶし粥　野菜ペースト　さつま芋サラダペースト　豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	おじや キャベツスープ
		中期	全粥　鶏肉と野菜のつぶし煮　さつま芋つぶしサラダ　豆腐のみそ汁	バナナ	
		後期	軟飯　鶏肉の煮物　さつま芋サラダ　豆腐のみそ汁		
14	月	初期	つぶし粥　豆腐と野菜のすり流し　ポテトサラダマッシュ　白菜スープ	オレンジ果汁	おじや 野菜スープ
		中期	全粥　豆腐と野菜のつぶし煮　ポテトつぶしサラダ　白菜のみそ汁	オレンジ	
		後期	軟飯　豆腐の野菜煮　ポテトサラダ　白菜のみそ汁		
15	火	初期	つぶし粥　白身魚と野菜のすり流し　野菜ペースト　豆腐のすり流し汁	りんご果汁	さつま芋パンケーキ
		中期	全粥　白身魚と野菜のつぶし煮　野菜つぶし煮　豆腐のすまし汁	煮りんご	
		後期	軟飯　白身魚の野菜煮　野菜きんぴら　豆腐のすまし汁		
16	水	初期	つぶし粥　魚のすり流し　大根和えマッシュ　すましスープ	バナナ果汁	ツナおじや 大根スープ
		中期	全粥　魚のつぶし煮　大根のつぶしあえ　ソーメン汁	バナナ	
		後期	軟飯　魚の煮物　大根の和え物　ソーメン汁		
17	木	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　ほうれん草あえマッシュ　豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	南瓜パンケーキ
		中期	全粥　魚と野菜のつぶし煮　ほうれん草のつぶし和え　豆腐のすまし汁	バナナ	
		後期	軟飯　魚の野菜煮　ほうれん草の和え物　豆腐のすまし汁		
18	金	初期	つぶし粥　野菜ペースト　ブロッコリーサラダマッシュ　すまし汁	オレンジ果汁	ツナおじや さつま芋のみそ汁
		中期	全粥　鶏肉のつぶし煮　ブロッコリーつぶしあえ　つぶしうどん汁	オレンジ	
		後期	軟飯　鶏肉の煮物　ブロッコリーサラダ　うどん汁		
19	土	初期	つぶし粥　魚のすり流し　人参ペースト　豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	おじや じゃが芋のみそ汁
		中期	全粥　魚のつぶし煮　つぶしツナサラダ　豆腐のみそ汁	バナナ	
		後期	軟飯　魚の煮物　ツナサラダ　豆腐のみそ汁		
24	木	初期	つぶし粥　野菜ペースト　南瓜マッシュ　豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	トマトパンケーキ
		中期	全粥　鶏肉とトマトのつぶし煮　南瓜のつぶし煮　豆腐のすまし汁	オレンジ	
		後期	軟飯　鶏肉のトマト煮　南瓜煮物　豆腐のすまし汁		
25	金	初期	つぶし粥　野菜ペースト　南瓜マッシュ　キャベツスープ	バナナ果汁	鶏おじや 南瓜のみそ汁
		中期	全粥　鶏肉と野菜のつぶし煮　南瓜のつぶし煮　キャベツのみそ汁	バナナ	
		後期	軟飯　鶏肉の野菜煮　南瓜煮　キャベツのみそ汁		
26	土	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　和え物マッシュ　豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	ツナおじや オニオンスープ
		中期	全粥　魚と野菜のつぶし煮　つぶし和え物　豆腐のみそ汁	バナナ	
		後期	軟飯　魚の野菜煮　和え物　豆腐のみそ汁		
28	月	初期	つぶし粥　マーボー豆腐すり流し　南瓜ペースト　オニオンスープ	オレンジ果汁	南瓜パンケーキ
		中期	全粥　つぶしマーボー豆腐　マッシュ南瓜　オニオンスープ	オレンジ	
		後期	軟飯　マーボー豆腐　マッシュ南瓜　オニオンスープ		
29	火	初期	つぶし粥　魚とトマトのすり流し　野菜ペースト　すまし汁	バナナ果汁	おじや 大根スープ
		中期	全粥　魚とトマトのつぶし煮　鶏肉と野菜のつぶし煮　ゆし豆腐	煮梨	
		後期	軟飯　魚のトマト煮　鶏肉と野菜の煮物　ゆし豆腐		
30	水	初期	つぶし粥　豆腐のすり流し　野菜ペースト　冬瓜スープ	バナナ果汁	さつま芋おじや キャベツスープ
		中期	全粥　豆腐のつぶし煮　野菜のつぶし煮　冬瓜のみそ汁	バナナ	
		後期	軟飯　豆腐の煮物　野菜の軟らか煮　冬瓜のみそ汁		



※　食材の都合により献立を変更することがあります。
※　アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。
※　21日（月）敬老の日でお休みです。
※　22日（火）国民の休日でお休みです。