



9月 幼 児 食 献 立 表



令和7年

※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

育心保育園

栄養士 照屋恵美

日	曜日	果物 緑	屋 食	おもな食材(食品)			日	曜日	果物 緑	屋 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)					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	月	オレンジ	玄米ご飯 鶏肉の煮つけ もずく酢 かき玉汁	鶏肉 もずく 卵	白米 玄米	大根 ブロccoli 胡瓜 ねぎ	16	火	オレンジ	ご飯 から揚げチキン 胡瓜の和え物 うどん汁	鶏肉 ツナ缶 なると	白米 うどん	トマト 胡瓜 コーン 長ねぎ
		午後 おやつ	さつま芋ドーナツ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	さつま芋 小麦粉 砂糖 バター ベーキングパウダー				午後 おやつ	ヨーグルトあえ ビスケット	ヨーグルト ビスケット		みかん缶 パイン缶
2	火	りんご	ご飯 魚の香味焼き きんぴらごぼう 豆腐のすまし汁	白身魚 ちくわ 絹豆腐 ワカメ	白米	トマト ごぼう 人参 小松菜	17	水	バナナ	タコライス 南瓜の煮物 アーサ汁	合挽 チーズ アーサ	白米 ビスケット	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス トマト 南瓜 ねぎ
		午後 おやつ	もちもちどら焼き 牛乳	小倉あん 牛乳	ケーキMIX 白玉粉				午後 おやつ	小倉トースト 牛乳	牛乳	食パン 小倉ジャム	
3	水	バナナ	ジュシー ケチャップウインナー ほうれん草サラダ イナムドゥチ	ツナ缶 昆布 ウインナー ちくわ 豚肉 かまぼこ	白米	人参 ねぎ ほうれん草 人参 大根 人参 椎茸 ねぎ	18	木	お 弁 当 会				
		午後 おやつ	アイスクリーム 鉄分ウエハース	アイスクリーム	ウエハース				午後 おやつ	アガラサー 牛乳	牛乳 牛乳	強力粉 黒糖	
4	木		旧盆の為 お弁当				19	金	バナナ	麦ご飯 魚の西京焼き 筑前煮 ゆし豆腐	白身魚 鶏肉 ゆし豆腐	白米 押し麦	トマト 大根 人参 ごぼう 椎茸 絹さや ネギ
		午後 おやつ							午後 おやつ	芋天ぷら 牛乳	牛乳	さつま芋 てんぷら粉	
5	金		旧盆の為 お弁当				20	土	バナナ	焼そば 胡瓜の和え物 ワカメのみそ汁	豚肉 ツナ缶 ワカメ 絹豆腐	中華麺	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 コーン ねぎ
		午後 おやつ							午後 おやつ	ミニドーナツ バナナ 牛乳	牛乳	ドーナツ	バナナ
6	土		旧盆の為 お弁当				22	月	りんご	ご飯 鮭のオーロラソース焼き ゴーヤーチャンプルー ソーメン汁	鮭 ポーク缶 木綿豆腐 卵	白米 マヨネーズ ソーメン	コーン ゴーヤー 玉ねぎ 人参 ねぎ
		午後 おやつ							午後 おやつ	ヒラヤーチー ヤクルトジョア	卵 ツナ缶 ジョア	小麦粉	ほうれん草
8	月	バナナ	大根チキンカレー キャベツサラダ もずくスープ	鶏肉 もずく	白米 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 白菜 バイン 人参 胡瓜 ねぎ	24	水	オレンジ	麦ご飯 タンドリーチキン 春雨サラダ キャベツのみそ汁	鶏肉 ヨーグルト ハム	白米 押し麦 春雨	ブロッコリー 胡瓜 人参 キャベツ しめじ ねぎ
		午後 おやつ	マシュマロおこし 牛乳	きなこ 牛乳	マシュマロ オートミール コーンフレーク バター				午後 おやつ	ごまサンド 牛乳	牛乳	食パン ゴマクリーム	
9	火	りんご	ご飯 きびなごの唐揚げ クーブイリチー 豆腐のみそ汁	きびなご 刻み昆布 豚肉 大豆 木綿豆腐	白米	トマト 切干大根 人参 なら えのき 小松菜	25	木	バナナ	ご飯 豚カツ キャベツ炒め 冬瓜のみそ汁	豚肉 卵 ウインナー 油揚げ	白米 小麦粉 パン粉	コーン キャベツ 玉ねぎ 小松菜 冬瓜 ねぎ
		午後 おやつ	黒糖クッキー 牛乳	卵 牛乳	バター 黒糖 ケーキMIX				午後 おやつ	パースディケーキ 野菜ジュース		ケーキ	野菜ジュース
10	水	オレンジ	ご飯 豚肉のみそ漬け焼き ポテトサラダ 白菜のすまし汁	豚肉 卵 魚肉ソーセージ	白米	玉ねぎ ピーマン 人参 胡瓜 白菜 しめじ ねぎ	26	金	青切みかん	三枚肉そば 小松菜の和え物 金時豆の甘煮	三枚肉 かまぼこ ツナ缶 金時豆	沖縄そば	ねぎ 小松菜 人参
		午後 おやつ	メープルケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖 メープルシロップ				午後 おやつ	ワカメおにぎり 小魚	わかめ 小魚	白米	
11	木	バナナ	ご飯 魚の竜田揚げ ひじき炒め ゆし豆腐	白身魚 ひじき 豚肉 油あげ ゆし豆腐	白米	ブロッコリー 人参 なら ねぎ	27	土	バナナ	生姜焼き丼 和え物 豆腐のみそ汁	豚肉 ツナ缶 ワカメ 絹豆腐	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 ほうれん草
		午後 おやつ	プリン クラッカー	プリン	クラッカー				午後 おやつ	黒棒 バナナ 牛乳	牛乳	黒棒	バナナ
12	金	りんご	ミートスパゲティ チョレギサラダ わかめスープ	合挽 ハム ワカメ	スパゲティ	玉ねぎ 人参 コーン セロリ レタス 胡瓜 長ねぎ	29	月	オレンジ	玄米ご飯 カラフルマーボー豆腐 南瓜サラダ ワカメのみそ汁	木綿豆腐 豚ミンチ 卵 チーズ ワカメ	白米 玄米 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン 南瓜 レーズン 玉ねぎ ねぎ
		午後 おやつ	鮭おにぎり チーズ	鮭 チーズ	白米				午後 おやつ	りんごサワーケーキ 牛乳	ヨーグルト 卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖 バター	りんご
13	土	バナナ	小松菜チャーハン ツナサラダ ワカメのみそ汁	ポーク缶 ツナ缶 ワカメ 木綿豆腐	白米	小松菜 人参 コーン 胡瓜 人参 ねぎ	30	火	梨	納豆肉みそ丼 ほうれん草の白和え 白菜スープ	豚ミンチ 納豆 ツナ缶 木綿豆腐 カニ棒	白米	ねぎ ほうれん草 人参 白菜 しめじ
		午後 おやつ	はちや棒 バナナ 牛乳	牛乳	はちや棒	バナナ			午後 おやつ	アメリカンドック 牛乳	ウインナー 卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX	



※ 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。
※ 15日(月)敬老の日でお休みです。
※ 23日(火)秋分の日振替休日でお休みです。



9月 離乳食 献立表



令和7年

育心こども園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	果物	おやつ (3回食から)
1	月	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト 煮奴 オニオンスープ 全粥 鶏肉のつぶし煮 煮奴 オニオンスープ 軟飯 鶏肉の煮物 煮奴 オニオンスープ	オレンジ果汁 オレンジ	鶏おじや 豆腐のすまし汁
2	火	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参きんぴら煮 マッシュ 豆腐のすり流し汁 全粥 魚と野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 豆腐のすまし汁 軟飯 魚の野菜煮 人参きんぴら 豆腐のすまし汁	りんご果汁 煮りんご	さつま芋パンケーキ
3	水	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト ほうれん草サラダマッシュ オニオンスープ 全粥 ササミと野菜のつぶし煮 つぶしほうれん草サラダ みそ汁 軟飯 ささみの野菜煮 ほうれん草サラダ みそ汁	バナナ果汁 バナナ	芋粥 ほうれん草スープ
4	木	旧盆の為 お弁当			
5	金	旧盆の為 お弁当			
6	土	旧盆の為 お弁当			
8	月	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト 白菜サラダマッシュ 大根スープ 全粥 ササミと野菜のつぶし煮 白菜つぶしサラダ 大根スープ 軟飯 ササミと野菜の煮物 白菜サラダ 大根スープ	バナナ果汁 バナナ	きなこパンケーキ
9	火	初期 中期 後期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し さつま芋ペースト 豆腐のすり流し汁 全粥 魚とトマトのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 豆腐のみそ汁 軟飯 魚のトマト煮 さつま芋の煮物 豆腐のみそ汁	りんご果汁 煮りんご	さつま芋おやき
10	水	初期 中期 後期	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 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ 白菜のすまし汁 軟飯 豆腐の野菜煮 ポテトサラダ 白菜のすまし汁	オレンジ果汁 オレンジ	おじや 野菜スープ
11	木	初期 中期 後期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト すましスープ 全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐 軟飯 白身魚の野菜煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐	バナナ果汁 バナナ	バナナパンケーキ
12	金	初期 中期 後期	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 全粥 豆腐のトマトつぶし煮 南瓜のつぶし煮 レタススープ 軟飯 豆腐のトマト煮 南瓜の煮物 レタススープ	りんご果汁 煮りんご	鶏おじや 南瓜スープ
13	土	初期 中期 後期	つぶし粥 魚のすり流し 人参ペースト 豆腐のすり流し汁 全粥 魚のつぶし煮 つぶしツナサラダ 豆腐のみそ汁 軟飯 魚の煮物 ツナサラダ 豆腐のみそ汁	バナナ果汁 バナナ	おじや じゃが芋のみそ汁
16	火	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し トマトサラダペースト すましスープ 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 トマトつぶしサラダ つぶしうどん汁 軟飯 豆腐の煮物 トマトサラダ うどん汁	オレンジ果汁 オレンジ	ツナおじや さつま芋のみそ汁
17	水	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜の煮物マッシュ オニオンスープ 全粥 鶏肉とトマトのつぶし煮 南瓜の煮物 オニオンスープ 軟飯 鶏肉のトマト煮 南瓜の煮物 オニオンスープ	りんご果汁 煮りんご	トマト粥 南瓜スープ
18	木	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ほうれん草和えの物マッシュ 豆腐のすり流し汁 全粥 魚と野菜のつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ 豆腐のすまし汁 軟飯 魚の野菜煮 ほうれん草の和え物 豆腐のすまし汁	バナナ果汁 バナナ	南瓜パンケーキ
19	金	初期 中期 後期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 野菜ペースト すましスープ 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 軟飯 魚のトマト煮 鶏肉と野菜の煮物 ゆし豆腐	バナナ果汁 バナナ	おじや 大根スープ
20	土	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト 人参ペースト 豆腐のすり流し汁 全粥 鶏肉のつぶし煮 胡瓜のおろしあえ 豆腐のみそ汁 軟飯 鶏肉の煮物 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	バナナ果汁 バナナ	おじや キャベツスープ
22	月	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト 豆腐のすり流し すましスープ 全粥 鮭と野菜のつぶし煮 豆腐のつぶし煮 ソーメン汁 軟飯 鮭の野菜煮 豆腐のいり煮 ソーメン汁	りんご果汁 煮りんご	じゃが芋おやき
24	水	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト マッシュ南瓜 キャベツスープ 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 マッシュ南瓜 キャベツのみそ汁 軟飯 鶏肉の野菜煮 マッシュ南瓜 キャベツのみそ汁	オレンジ果汁 オレンジ	鶏おじや 南瓜のみそ汁
25	木	初期 中期 後期	つぶし粥 さつま芋ペースト 野菜ペースト 冬瓜スープ 全粥 鶏肉のつぶし煮 野菜のつぶし煮 冬瓜のみそ汁 軟飯 鶏肉の煮物 野菜の軟らか煮 冬瓜のみそ汁	バナナ果汁 バナナ	さつま芋おじや キャベツスープ
26	金	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 和え物マッシュ すましスープ 全粥 魚のつぶし煮 つぶし和え物 ソーメン汁 軟飯 魚の煮物 和え物 ソーメン汁	バナナ果汁 バナナ	ツナおじや 小松菜スープ
27	土	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト 豆腐とほうれん草のみそ汁 全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶし和え物 豆腐のみそ汁 軟飯 魚の野菜煮 和え物 豆腐のみそ汁	バナナ果汁 バナナ	ツナおじや オニオンスープ
29	月	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 南瓜ペースト オニオンスープ 全粥 つぶしマーボー豆腐 マッシュ南瓜 オニオンスープ 軟飯 マーボー豆腐 マッシュ南瓜 オニオンスープ	オレンジ果汁 オレンジ	りんごパンケーキ
30	火	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し ほうれん草の和え物マッシュ 白菜スープ 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ 白菜スープ 軟飯 豆腐の野菜煮 ほうれん草の和え物 白菜スープ	バナナ果汁 煮梨	ツナおじや 豆腐のすまし汁



※ 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。
 ※ 15日(月)敬老の日でお休みです。
 ※ 23日(火)秋分の日振替休日でお休みです。