



9月 給食献立表



日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 月	ご飯 豚肉とキャベツの生姜炒め 小松菜ともやしのお浸し さつまいもとごぼうの味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 ウィナー・コーンマフィン	・豚肉 ・絹ごし豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・ウインナー	・精白米・調合油・さつまいも ・薄力粉 ・上白糖	・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・キャベツ・りんご・コーン ・こまつな・にんじん ・りょくとうもやし
2 火	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ ワカメスープ デザート	麦茶 せんべい 牛乳 クッキー	・絹ごし豆腐・ぶたひき肉 ・春雨 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・春雨 ・ごま油・いりごま ・薄力粉・調合油・上白糖	・にんにく・しょうが・にんじん ・長ねぎ・たまねぎ・パイン缶 ・にら・キャベツ・きゅうり ・乾わかめ
3 水	ご飯 チキンカレー ポテトサラダ デザート	麦茶 クラッカー 牛乳 ココアケーキ	・鶏肉 ・魚肉ソーセージ ・普通牛乳・調整豆乳	・精白米・じゃがいも ・マヨネーズ・調合油 ・薄力粉・バナナ	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ ・きゅうり・バナナ
4 木	ご飯 鮭のネギ味噌焼き ひじきの炒め煮 わかめと豆腐の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 ビスケット	・さけ・淡色辛みそ ・絹ごし豆腐・油揚げ ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・普通牛乳	・精白米・調合油・上白糖	・しょうが・長ねぎ・乾ひじき ・にんじん・りんごジュース ・カットわかめ
5 金	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き キャベツとツナのサラダ たまねぎと豆腐の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 セサミトースト	・鶏肉 ・ツナ・普通牛乳 ・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	・精白米・上白糖・ごま油 ・食パン・ごま ・マーガリン	・トマトケチャップ・キャベツ ・にんじん ・コーン・たまねぎ・オレンジ
6 土	味噌うどん かぼちゃのサラダ デザート	麦茶 せんべい 牛乳 ソフトせんべい	・淡色辛みそ ・普通牛乳	・うどん・いりごま・ごま油 ・マヨドレ ・上白糖	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・にんじん・ゼリー ・かぼちゃ・きゅうり
8 月	食パン 鶏肉のトマトソース煮 豆腐と野菜のサラダ 春雨と青梗菜のスープ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 しらすおにぎり	・鶏肉・木綿豆腐 ・削り節・しらす ・普通牛乳・かまぼこ	・食パン・じゃがいも・上白糖 ・春雨 ・ごま油・精白米 ・調合油	・にんにく・たまねぎ・ブロッコリー ・ホールトマト・キャベツ・にんじん ・トマトケチャップ ・りょくとうもやし・チンゲンサイ
9 火	ご飯 たらまヨコーン焼き ブロッコリーのごま和え デザート	麦茶 せんべい 牛乳 ホットケーキ	・たら ・普通牛乳 ・マヨドレ	・精白米・上白糖・いりごま ・薄力粉 ・調合油	・たまねぎ・ブロッコリー ・コーン ・りんご・黄桃缶
10 水	ご飯 鶏のさっぱりネギソース ブロッコリーのしらす和え たまねぎとこまつなの味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 ヨーグルトポンチ	・鶏肉・ヨーグルト ・しらす ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油 ・上白糖	・長ねぎ・ブロッコリー・こまつな ・たまねぎ・パイン缶 ・りんご・バナナ・みかん缶
11 木	焼きそば ちくわときゅうりの胡麻和え ほうれんそうのスープ デザート	麦茶 せんべい 牛乳 青菜おにぎり	・豚肉・焼き竹輪 ・ヨーグルト ・普通牛乳	・中華麺 ・調合油 ・上白糖・いりごま・ごま油 ・精白米	・たまねぎ・青ピーマン・ほうれんそう ・キャベツ・にんじん ・きゅうり・りょくとうもやし
12 金	ご飯 和風ハンバーグ ピーマンとれんごんのきんぴら わかめと麩の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 マカロニきなこと	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・きな粉	・精白米・調合油・上白糖 ・パン粉・マカロニ ・いりごま・麩	・たまねぎ・エリンギ・れんこん ・青ピーマン ・にんじん・乾わかめ
13 土	スタミナ丼 豆腐のスープ デザート	麦茶 クラッカー せんべい	・豚肉 ・木綿豆腐	・精白米・なたね油・上白糖	・たまねぎ・なす・にら・にんにく ・しょうが ・青ねぎ・ゼリー
15 月	けい ろう ひ 敬老の日				
16 火	ご飯 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ わかめと豆腐の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 きなことクッキー	・豚肉 ・絹ごし豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・きな粉	・精白米・調合油・春雨 ・上白糖 ・ごま油・薄力粉	・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・にんじん ・きゅうり・カットわかめ ・みかん缶詰
17 水	ひきにくカレー コーンとわかめのサラダ デザート	麦茶 せんべい 牛乳 ビザートスト	・鶏ひき肉・普通牛乳 ・ミックスチーズ	・調合油・じゃがいも ・マヨドレ ・上白糖・食パン	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・みかん缶詰 ・キャベツ・なす・コーン
18 木	ご飯 鶏のからあげ マカロニサラダ コンソメスープ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 誕生日ケーキ	・鶏肉 ・魚肉ソーセージ ・普通牛乳	・精白米・片栗粉・調合油 ・マカロニ・薄力粉 ・砂糖・マヨドレ	・きゅうり・にんじん・キャベツ ・たまねぎ ・にんじん・バナナ
19 金	ご飯 白身フライ 切干大根のサラダ 小松菜とたまねぎのみそしる デザート	麦茶 せんべい 牛乳 青のりすなっ麩	・たら ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・上白糖・いりごま ・ごま油 ・調合油・麩	・にんじん・こまつな ・切干大根・たまねぎ ・きゅうり・キャベツ・あおのり ・りょくとうもやし
20 土	和風スパゲティ ブロッコリーとたまねぎのスープ デザート	麦茶 クラッカー ソフトせんべい	・鶏ひき肉	・スパゲティ ・調合油 ・上白糖	・にんじん・ぶなしめじ・こまつな ・焼きのり ・玉ねぎ・ブロッコリー・ゼリー
22 月	食パン チリコンカン キャベツともやしとひじきのサラダ たまねぎと南瓜のスープ デザート	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 おはぎ	・ぶたひき肉 ・大豆水煮 ・普通牛乳・きな粉	・食パン・調合油 ・精白米・もち米・いりごま ・上白糖	・にんにく・たまねぎ・にんじん ・キャベツ ・ホールトマト・トマトケチャップ ・乾ひじき・りょくとうもやし
23 火	しゅう ぶん ひ 秋 分 の 日				
24 水	ご飯 さばの味噌煮 ほうれん草の胡麻和え ねぎと豆腐の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 クラッカーサンド	・さば ・絹ごし豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・クリームチーズ	・精白米・じゃがいも・上白糖 ・片栗粉 ・調合油・いりごま ・クラッカー	・にんじん・しょうが ・ほうれんそう・みかん缶詰 ・にんじん・長ねぎ
25 木	ご飯 ハンバーグ 彩りやさいのサラダ キャベツとコーンのスープ デザート	麦茶 せんべい 牛乳 フライドポテト	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・木綿豆腐 ・普通牛乳	・精白米・マーガリン ・パン粉・じゃがいも ・上白糖・さつまいも・調合油 ・薄力粉	・たまねぎ・にんじん ・トマトケチャップ ・青ピーマン・ブロッコリー・キャベツ ・コーン・いちごジャム・黄桃缶
26 金	ご飯 鶏のカレー照り焼き ひじきの炒め煮 わかめと豆腐の味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 あんトースト	・鶏肉 ・油揚げ・あんこ ・絹ごし豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・上白糖・調合油 ・薄力粉	・乾ひじき・にんじん ・カットわかめ ・かぼちゃ
27 土	野菜炒め丼 じゃがいもとキャベツの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい ビスケット	・鶏肉 ・淡色辛みそ	・精白米・ごま油・上白糖 ・片栗粉 ・じゃがいも	・にんじん・キャベツ ・ゼリー
29 月	味噌肉うどん キャベツとツナのマヨサラダ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 おかちチーズおにぎり	・豚肉・油揚げ ・淡色辛みそ・マヨドレ ・まぐろ水煮缶詰・削り節 ・ヨーグルト・普通牛乳	・うどん・調合油 ・精白米	・かぼちゃ・長ねぎ・はくさい ・キャベツ ・にんじん・バナナ
30 火	ご飯 豆腐チャンプル 大根とツナの青しそサラダ ふと小松菜の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 ふかし芋	・若鶏もも・木綿豆腐 ・ツナ ・削り節・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・調合油・片栗粉 ・ごま油 ・上白糖 ・さつまいも	・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ ・キャベツ・パイン缶 ・切干しいたけ ・こまつな

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	食物繊維	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	4.1g	1.7g
今月の平均栄養量	534kcal	19.5g	16.5g	197mg	2.1mg	174μg	0.33mg	0.32mg	4.5g	1.7g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります



2025年 9月 離乳食 後期（カミカミ期） 献立

りとせくろーばー瀬野保育園

日	曜	おひる	主な材料	午後おやつ	主な材料
1	月	軟飯 豚肉とさつまいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・さつまいも たまねぎ・キャベツ・人参・もやし・小松菜	麦茶 さつまいも粥	米 さつまいも
2	火	軟飯 豆腐と豚肉のそぼろあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐 キャベツ・きゅうり・たまねぎ	麦茶 にんじん粥	米 人参
3	水	軟飯 鶏肉とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・じゃが芋 人参・たまねぎ・きゅうり・キャベツ	麦茶 にんじん粥	米 人参
4	木	軟飯 鮭のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鮭 人参	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
5	金	軟飯 鶏肉とたまねぎのあんかけ 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・たまねぎ キャベツ・人参	麦茶 きな粉食パン粥	きな粉 食パン
6	土	かぼちゃと人参の煮込みうどん 野菜のだし煮 澄まし汁	うどん・かぼちゃ・人参 たまねぎ・もやし・きゅうり	麦茶 ハイハイ	
8	月	食パン粥 豆腐とじゃが芋の煮物 野菜のだし煮 澄まし汁	食パン 豆腐・じゃが芋・鶏肉・トマト たまねぎ・人参・ブロッコリー・もやし	麦茶 にんじん粥	米 人参
9	火	軟飯 たらのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 ・たら・たまねぎ ブロッコリー	麦茶 ブロッコリー粥	米 ブロッコリー
10	水	軟飯 鶏肉としらすのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・しらす ブロッコリー・たまねぎ	麦茶 しらす粥	米 しらす
11	木	具沢山うどん 野菜のだし煮 澄まし汁	・豚肉・玉ねぎ きゅうり・もやし・ほうれんそう ・にんじん	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
12	金	軟飯 肉団子 野菜のだし煮 澄まし汁	米 ・鶏肉 たまねぎ・人参・ブロッコリー	麦茶 きな粉粥	米 きな粉
13	土	豆腐と鶏肉と野菜の雑炊 澄まし汁	米・なす・豆腐・鶏肉・たまねぎ	麦茶 ハイハイ	
15	月	敬老の日 けいろうひ			
16	火	軟飯 豚肉のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 ・豚肉 たまねぎ・きゅうり	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
17	水	軟飯 じゃがいもの鶏肉団子 野菜のだし煮 澄まし汁	米 ・じゃがいも・鶏肉 人参・たまねぎ・キャベツ	麦茶 じゃがいも粥	米 じゃが芋
18	木	軟飯 鶏肉とブロッコリーのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・ブロッコリー きゅうり・にんじん・きゃべつ・たまねぎ	麦茶 かぼちゃ粥	米 かぼちゃ
19	金	軟飯 鶏肉煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 ・ほうれん草・鶏肉 人参・きゅうり・もやし・たまねぎ	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
20	土	野菜のスーパゲティ 澄まし汁	スープ・人参・ブロッコリー たまねぎ	麦茶 ハイハイ	
22	月	食パン粥 豆腐とかぼちゃのそぼろあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・かぼちゃ・豚肉 たまねぎ・人参・キャベツ・もやし	麦茶 かぼちゃ粥	米 かぼちゃ
23	火	秋分の日 しゅうぶんひ			
24	水	軟飯 豆腐とひき肉煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・鶏肉 たまねぎ・人参・ほうれんそう	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
25	木	軟飯 豆腐とさつまいものそぼろあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・さつまいも・豚肉 たまねぎ・ブロッコリー・人参	麦茶 さつまいも粥	米 さつまいも
26	金	軟飯 鶏のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・たまねぎ 人参・かぼちゃ	麦茶 かぼちゃ粥	米 かぼちゃ
27	土	じゃが芋と鶏肉と野菜の雑炊 澄まし汁	米・じゃが芋・鶏肉・人参・キャベツ	麦茶 ハイハイ	
29	月	くたくたうどん 豚肉とかぼちゃのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・かぼちゃ はくさい・人参・キャベツ	麦茶 きな粉粥	米 きな粉
30	火	軟飯 鶏肉と人参のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・人参 たまねぎ・キャベツ・	麦茶 にんじん粥	米 人参

※初期・・・味付け昆布だしのみ