



# 9月の幼児食



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6
昼食	ご飯 スタミナ納豆 かぼちゃの甘煮 小松菜のみそ汁 オレンジ	ご飯 さけのマヨ焼き さつまいもの甘煮 豆腐とえのきのすまし汁 バナナ	ご飯 松風焼き きゅうりの昆布あえ 青菜のすまし汁 梨	ご飯 さばのカレー風味焼き かぼちゃとれんごんのサラダ にらのみそスープ バナナ	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 きゅうりともやしの酢の物 じゃがいものみそ汁 オレンジ	
	8	9	10	11	12	13
昼食	ビーンズライス コンソメスープ グレープフルーツ	ご飯 タラのホイル焼き 昆布の煮物 なすのみそ汁 バナナ	きのこことベーコンの和風パスタ 豆腐とわかめのスープ オレンジ	豆腐の中華丼 焼きかぼちゃ かき玉汁 バナナ	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き パインサラダ 白菜とベーコンのスープ グレープフルーツ	
	15	16	17	18	19	20
昼食	敬老の日 	ご飯 ぶりの照り焼き じゃがいものごまネーズ 切り干し大根のみそ汁 オレンジ	お麩入り親子丼 ひじきの煮物 なめこのみそ汁 パイン缶	ご飯 レバーのオーロラソース添え ブロッコリーのゴマあえ 豆腐のすまし汁 バナナ	食育ごはん さばの蒲焼 春雨ときゅうりの中華風サラダ さつまいものずんだ和え 茄子と油揚げのみそ汁 オレンジ	
	22	23	24	25	26	27
昼食	カレーライス わかめスープ みかん缶	秋分の日 	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き さつまいものサラダ まいたけのみそ汁 パイン缶	さけのそぼろ丼 ほうれん草ナムル 豚汁 バナナ	食パン コーンハンバーグ スティック人参 おくらスープ グレープフルーツ	
	29	30	<p>☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。 ☆22日は、総合避難訓練に伴い、非常食の提供をいたします。</p>			
昼食	和風カレー丼 きゅうりとカニカマの酢の物 じゃがいものみそ汁 オレンジ	わかめご飯 さわらの西京焼き さつまいものさくさく揚げ 小松菜のすまし汁 バナナ				

鮭は、疲労回復に効果的な食材として非常に優れています。その主な理由は、鮭に含まれるオメガ3脂肪酸やビタミンD、良質なたんぱく

おすすめメニュー



	エネルギー	タンパク	脂質	食塩
	kcal	g	g	g
3才未満児	445	18.5	12.9	1.4
目標量	463	18.5	12.9	1.5



# 9月の離乳食(12-18ヶ月)



	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	1		2		3		4		5		6	
昼食	軟飯 スタミナ納豆 かぼちゃの甘煮 小松菜のみそ汁 オレンジ		軟飯 さけのマヨ焼き さつまいもの甘煮 豆腐とえのきのすまし汁 バナナ		軟飯 松風焼き きゅうりの昆布あえ 青菜のすまし汁 梨		軟飯 さばのカレー風味焼き かぼちゃのサラダ にらのみそスープ バナナ		軟飯 厚揚げのそぼろ煮 きゅうりともやし酢の物 じゃがいものみそ汁 オレンジ			
	8		9		10		11		12		13	
昼食	ピーンズライス コンソメスープ グレープフルーツ		軟飯 タラのホイル焼き 昆布の煮物 なすのみそ汁 バナナ		きのこことベーコンの和風パスタ 豆腐とわかめのスープ オレンジ		豆腐の中華丼(軟飯) 焼きかぼちゃ えのきのすまし汁 バナナ		軟飯 鶏肉のごまみそ焼き キャベツのパインサラダ 白菜とベーコンのスープ グレープフルーツ			
	15		16		17		18		19		20	
昼食	 敬老の日		軟飯、 ぶりの照り焼き じゃがいものごまネーズ 切り干し大根のみそ汁 オレンジ		軟飯 お麩と鶏肉の煮物 ひじきの煮物 なめこのみそ汁 パイン缶		軟飯 レバーのオーロラソースがけ ブロッコリーのゴママヨあえ 豆腐のすまし汁 バナナ		軟飯 さばの蒲焼 春雨ときゅうりの中華風サラダ さつまいものすんだ和え 茄子と油揚げのみそ汁 オレンジ			
	22		23		24		25		26		27	
昼食	カレーライス(軟飯) わかめスープ みかん缶		 秋分の日		軟飯 鶏肉のマーマレード焼き さつまいものサラダ まいたけのみそ汁 オレンジ		さけのそぼろ丼(軟飯) ほうれん草ナムル 豚汁 バナナ		食パン コーンハンバーグ スティック人参 おくらスープ グレープフルーツ			
	29		30	☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。 ☆昼食後のミルクは、個人に合わせて提供しています。 ☆22日は、総合避難訓練に伴い、非常食の提供をいたします。								
昼食	和風カレー丼(軟飯) きゅうりの酢の物 じゃがいものみそ汁 オレンジ		軟飯 さわらの西京焼き さつまいものさくさく揚げ 小松菜のすまし汁 バナナ									





# 9月の離乳食(9-11ヶ月)



	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	1		2		3		4		5		6	
昼食	5倍粥 クリームシチュー 小松菜とコーンのツナ和え オレンジ		5倍粥 さけのしょうゆ煮 豆腐とえのきのすまし汁 バナナ		5倍粥 松風焼き 青菜のすまし汁 梨		5倍粥 鮭煮 かぼちゃのみそスープ バナナ		5倍粥 豆腐と野菜の煮物 じゃがいものみそ汁 オレンジ			
	8		9		10		11		12		13	
昼食	5倍粥 野菜のトマト煮 コンソメスープ オレンジ		5倍粥 たらときのこ煮 なすのみそ汁 バナナ		きのこの和風パスタ 豆腐とわかめのスープ オレンジ		5倍粥 豆腐の野菜あん えのきとかぼちゃ汁 りんご		5倍粥、 鶏肉の照り煮 白菜スープ オレンジ			
	15		16		17		18		19		20	
昼食	敬老の日 		5倍粥 鮭と野菜の煮物 切り干し大根のみそ汁 オレンジ		5倍粥 お麩と鶏肉の煮物 ひじきの煮物 なめこのみそ汁 りんご		5倍粥 鶏ささみとブロッコリーの甘辛 煮 豆腐とわかめのすまし汁 バナナ		5倍粥 スタミナ納豆 小松菜のみそ汁 オレンジ			
	22		23		24		25		26		27	
昼食	野菜あんかけごはん 里芋と豚肉の旨煮 ミルク		秋分の日 		5倍粥 鶏肉の照り焼き まいたけのみそ汁 りんご		5倍粥 鮭煮 じゃがいもの味噌汁 バナナ		パン粥 コーンハンバーグ おくらスープ オレンジ			
	29		30	<p>☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。                      ☆昼食後のミルクは、個人に合わせて提供しています。                      ☆22日は、総合避難訓練に伴い、非常食の提供をいたします。</p> 								
昼食	5倍粥 豆腐と野菜の煮物 じゃがいものみそ汁 オレンジ		5倍粥 鮭とさつま芋煮 小松菜のすまし汁 バナナ									



# 9月の離乳食(7-8ヶ月)



	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	1		2		3		4		5		6	
昼食	7倍粥 クリームシチュー 小松菜のツナの煮物 オレンジ		7倍粥 さけのだし煮 豆腐のスープ バナナ		7倍粥 豆腐のとろみ煮 青菜のすまし汁 梨		7倍粥 鮭煮 かぼちゃのスープ バナナ		7倍粥 豆腐と野菜の煮物 じゃがいものすまし汁 オレンジ			
	8		9		10		11		12		13	
昼食	7倍粥、 野菜のトマト煮 コンソメスープ オレンジ		7倍粥 さけ煮 なすのすまし汁 バナナ		和風ツナパスタ 豆腐のスープ オレンジ		7倍粥 豆腐の野菜あん かぼちゃのスープ りんご		7分粥 鶏ささ身のだし煮 白菜スープ オレンジ			
	15		16		17		18		19		20	
昼食	 敬老の日		7倍粥 鮭のだし煮 ほうれん草のすまし汁 オレンジ		7倍粥 お麩入り鶏のそぼろ煮 大根のすまし汁 りんご		7倍粥 鶏ささみと野菜の煮物 豆腐のすまし汁 バナナ		7倍粥 納豆とひき肉のそぼろ 小松菜のすまし汁 オレンジ			
	22		23		24		25		26		27	
昼食	野菜あんかけごはん 里芋と豚肉の旨煮 ミルク		 秋分の日		7倍粥 鶏ささみのとろみ煮 さつまいものすまし汁 りんご		7倍粥 鮭の煮物 野菜のすまし汁 バナナ		パン粥 豆腐ハンバーグ おくらスープ オレンジ			
	29		30	☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。 ☆昼食後のミルクは、個人に合わせて提供しています。 ☆22日は、総合避難訓練に伴い、非常食の提供をいたします。								
昼食	7倍粥 豆腐と野菜の煮物 じゃがいものすまし汁 オレンジ		7倍粥 鮭のだし煮 小松菜のすまし汁 バナナ									





	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	1		2		3		4		5		6	
昼食	ご飯 クリームシチュー 小松菜とコーンのツナ和え オレンジ		ご飯 さけのマヨ焼き さつま芋の甘煮 豆腐とえのきのすまし汁 バナナ		ご飯 松風焼き きゅうりの昆布あえ 青菜のすまし汁 梨		ご飯 さばのカレー風味焼き かぼちゃとれんこんのサラダ にらのみそスープ バナナ		ご飯 厚揚げのそぼろ煮 きゅうりともやし酢の物の物 じゃがいものみそ汁 オレンジ			
	8		9		10		11		12		13	
昼食	ピーンズライス コンソメスープ グレープフルーツ		ご飯 タラのホイル焼き 昆布の煮物 なすのみそ汁 バナナ		ご飯 きのこことベーコンの和風炒め 豆腐とわかめのスープ オレンジ		豆腐の中華丼 焼きかぼちゃ えのきのすまし汁 りんご		ご飯 鶏肉のごまみそ焼き パインサラダ 白菜とベーコンのスープ バナナ			
	15		16		17		18		19		20	
昼食	敬老の日 		ご飯 ぶりの照り焼き じゃがいものごまネーズ 切り干し大根のみそ汁 オレンジ		鶏肉丼 ひじきの煮物 なめこのみそ汁 りんご		ご飯 レバーのオーロラソース添え ブロッコリーのゴマあえ 豆腐のすまし汁 バナナ		ご飯、 スタミナ納豆 かぼちゃの甘煮 小松菜のみそ汁 オレンジ			
	22		23		24		25		26		27	
昼食	カレーライス わかめスープ みかん缶		秋分の日 		ご飯 鶏肉のマーマレード焼き さつま芋のサラダ まいたけのみそ汁 りんご		さけのそぼろ丼 ほうれん草ナムル 豚汁 バナナ		ご飯 コーンハンバーグ スティック野菜 おくらスープ パイン缶			
	29		30	<p>☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。</p> <p>☆22日は、総合避難訓練に伴い、非常食の提供をいたします。</p> 								
昼食	和風カレー丼 きゅうりとカニカマの酢の物 じゃがいものみそ汁 オレンジ		わかめご飯 鮭の西京焼き さつま芋と昆布の煮物 小松菜のすまし汁 バナナ									



	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	1		2		3		4		5		6	
昼食	ご飯 クリームシチュー 小松菜とコーンのツナ和え オレンジ		ご飯 さけのマヨ焼き さつまいもの甘煮 豆腐とえのきのすまし汁 バナナ		ご飯 松風焼き きゅうりの昆布あえ 青菜のすまし汁 梨		ご飯 さばのカレー風味焼き かぼちゃとれんこんのサラダ にらのみそスープ バナナ		厚揚げのそぼろ煮 きゅうりともやしの酢の物 じゃがいものみそ汁 オレンジ			
	8		9		10		11		12		13	
昼食	ピーズライス コンソメスープ グレープフルーツ		ご飯 タラのホイル焼き 昆布とわかめのスープ バナナ		きのこことベーコンの和風パ スタ 豆腐とわかめのスープ オレンジ		豆腐の中華丼 焼きかぼちゃ えのきのすまし汁 りんご		ご飯 鶏肉のごまみそ焼き パインサラダ 白菜とベーコンのスープ バナナ			
	15		16		17		18		19		20	
昼食	敬老の日 		ご飯 ぶりの照り焼き じゃがいものごまネーズ 切り干し大根のみそ汁 オレンジ		お麩入り鶏肉丼 ひじきの煮物 なめこのみそ汁 りんご		ご飯 レバーのオーロラソース添え ブロッコリーのゴマあえ 豆腐のすまし汁 バナナ		ご飯 スタミナ納豆 かぼちゃの甘煮 小松菜のみそ汁 オレンジ			
	22		23		24		25		26		27	
昼食	カレーライス わかめスープ みかん缶		秋分の日 		ご飯 鶏肉のマーマレード焼き さつまいものサラダ まいたけのみそ汁 りんご		さけのそぼろ丼 ほうれん草ナムル 豚汁 バナナ		食パン コーンハンバーグ スティック人参 おくらスープ パイン缶			
	29		30	<p>☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。</p> <p>☆22日は、総合避難訓練に伴い、非常食の提供をいたします。</p> 								
昼食	和風カレー丼 きゅうりとカニカマの酢の物 じゃがいものみそ汁 オレンジ		わかめご飯 さわらの西京焼き さつまいものさくさく揚げ 小松菜のすまし汁 バナナ									