



令和8年度9月 幼児・乳児食献立表



園の子保育園・園の子ベビーホーム

1 か月平均栄養量

◎幼児：エネルギー 514kcal・たんぱく質 18 g

◎乳児：エネルギー 362kcal・たんぱく質 12 g

☆朝おやつ(乳児のみ) ☆午後おやつ

日付		献立	材料			その他
			血や肉になる	体の調子を整える	エネルギー源になる	
1	火	☆牛乳・じゃがいもスティック	牛乳		じゃがいも	
		ごはん			米	
		メバルの煮つけ	メバル	【添】白ねぎ,にんじん,しめじ	三温糖	酒,醤油,みりん
		白菜のごま和え		白菜,にんじん	練りごま,白ごま,三温糖	醤油,みりん,食塩
		みそ汁	油揚げ,みそ	にんじん,しめじ,青ねぎ	さつまいも	かつお・昆布だし
		★牛乳・ごぼうチップス	牛乳	ごぼう	サラダ油	食塩
2	水	☆牛乳・コーンフレーク	牛乳		コーンフレーク	
		ごはん			米	
		鮭のレモン蒸し	鮭	レモン,【添】玉ねぎ,にんじん		食塩
		ほうれん草とコーンのお浸し		ほうれん草,コーン,にんじん	三温糖	醤油,みりん
		みそ汁	みそ	キャベツ,しいたけ,にんじん,青ねぎ		かつお・昆布だし
		★牛乳・おかかおにぎり	牛乳,かつお節		米,白ごま	醤油
3	木	☆牛乳・さつまいもスティック	牛乳		さつまいも	
		ごはん			米	
		鶏の唐揚げ	鶏肉	しょうが,にんにく【添】トマト	片栗粉,サラダ油	酒,醤油
		チンゲン菜ともやしのナムル		チンゲン菜,もやし,にんじん	ごま油,白ごま	醤油,みりん,食塩
		みそ汁	みそ	玉ねぎ,青ねぎ	じゃがいも	かつお・昆布だし
		★牛乳・カルピスゼリー	牛乳,カルピス	粉寒天		
4	金	☆牛乳・ビスケット	牛乳			
		ごはん			米	
		さばのみそ煮	さば,みそ	しょうが,【添】白ねぎ,にんじん	三温糖	酒,みりん,醤油
		小松菜の納豆和え	納豆	小松菜,にんじん,しめじ	三温糖	醤油,みりん
		すまし汁		白菜,えのき,青ねぎ		酒,みりん,醤油,食塩
		★牛乳・豆乳米粉ドーナツ	牛乳,豆乳,豆腐		米粉,三温糖,サラダ油,片栗粉,ベーキングパウダー	かつお・昆布だし
5	土	☆市販菓子				
		カレーライス	牛肉	玉ねぎ,にんじん	米,じゃがいも,カレールウ	サラダ油
		バナナ		バナナ		
		★市販菓子				
7	月	☆牛乳・ウエハース	牛乳			
		ごはん			米	
		シルバーの西京焼き	シルバー,白みそ	【添】にんじん	三温糖	酒,みりん
		おからの骨太サラダ	おから,プロセスチーズ	コーン,レタス,きゅうり,にんじん	三温糖,マヨドレ	酢,食塩
		すまし汁		しいたけ,えのき,しめじ,白菜,青ねぎ		酒,みりん,醤油,食塩
						かつお・昆布だし
		★牛乳・ホットケーキ	牛乳		ホットケーキミックス,三温糖,サラダ油	

★9月の魚は≪メバル,鮭,さば,シルバー,あじ,ぶり,赤魚,たら≫を予定しています。
★未食の食材がある場合は、あらかじめご家庭で食べていただくようお願いいたします。
★仕入れの都合により、食材を変更する場合があります。
★完了食は、乳幼児食を食べやすく配慮して提供します。噛み切りにくい食材は別の食材で対応し、場合によっては除去します。
生果物は提供しますが、生野菜は加熱しての提供となります。また、フライは焼きにするなど、調理方法を変えて提供します。

日付		献立	材料			その他
			血や肉になる	体の調子を整える	エネルギー源になる	
8	火	☆牛乳・さつまいもスティック	牛乳		さつまいも	
		ハヤシライス	牛肉	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム	米,サラダ油,ウスターソース	
				トマト缶	ケチャップ,ハヤシフレーク	
		グリーンサラダ		レタス,キャベツ,きゅうり,トマト	和風ドレッシング	
		オレンジ		オレンジ		
		★牛乳・せんべい・チーズ	牛乳,プロセスチーズ		塩せんべい	
9	水	☆牛乳・コーンフレーク	牛乳		コーンフレーク	
		ごはん			米	
		あじののり塩竜田揚げ	あじ	しょうが,あおのり,【添】トマト	片栗粉,サラダ油	塩麴,酒
		春雨の酢の物	鶏卵	きゅうり,にんじん	春雨,三温糖	酢,醤油,食塩
		みそ汁	油揚げ,みそ	大根,にんじん,わかめ,青ねぎ		かつお・昆布だし
		★牛乳・ゆかりおにぎり	牛乳		米	ゆかり
10	木	☆牛乳・じゃがいもスティック	牛乳		じゃがいも	
		ごはん			米	
		豚肉と野菜の中華炒め	豚肉	キャベツ,ピーマン,もやし,にんじん,玉ねぎ	三温糖,サラダ油	酒,醤油,食塩
		小松菜の梅和え		小松菜,にんじん,エリンギ,梅干し	三温糖	みりん,醤油
		みそ汁	みそ	にんじん,玉ねぎ,青ねぎ		かつお・昆布だし
		★牛乳・さつまいもチップス	牛乳		さつまいも,サラダ油	食塩
11	金	☆牛乳・ビスケット	牛乳			
		きのこごはん	油揚げ	えのき,しめじ,まいたけ,にんじん	米	醤油
		ぶりの塩焼き	ぶり	【添】大根,にんじん		みりん,醤油
		昆布の佃煮		昆布	三温糖,白ごま	みりん,醤油
		こんにゃくのきんぴら		にんじん,いんげん	こんにゃく,三温糖,白ごま	醤油,みりん
					サラダ油	
		みそ汁	豆腐,みそ	にんじん,わかめ,青ねぎ		かつお・昆布だし
		★牛乳・いちご蒸しパン	牛乳		ホットケーキミックス,いちごジャム	
12	土	☆市販菓子				
		鶏の照り焼き丼	鶏肉	しいたけ,キャベツ,にんじん	米,三温糖,サラダ油	酒,みりん,醤油
				玉ねぎ		
		りんご		りんご		
14	月	★市販菓子				
		☆牛乳・ウエハース	牛乳			
		ごはん			米	
		鮭フライ	鮭	【添】ブロッコリー	薄力粉,パン粉,サラダ油	
		マカロニサラダ		きゅうり,にんじん,コーン	マカロニ,三温糖,マヨドレ	酢,食塩
		野菜スープ	鶏手羽元	玉ねぎ,にんじん,もやし,キャベツ		酒,みりん,醤油,食塩
		★牛乳・ゴマきなこ棒	牛乳,きなこ		白ごま,黒ごま,水あめ	三温糖

日付		献立	材料			その他
			血や肉になる	体の調子を整える	エネルギー源になる	
15	火	☆牛乳・じゃがいもスティック	牛乳		じゃがいも	
		ごはん			米	
		厚揚げのそぼろあん	厚揚げ,鶏ひき肉	ピーマン,にんじん	三温糖,片栗粉	みりん,醤油 かつお・昆布だし
		ブロッコリーのおかか和え	かつお節	ブロッコリー,にんじん	三温糖	みりん,醤油
		みそ汁	みそ	えのき,キャベツ,青ねぎ	じゃがいも	かつお・昆布だし
		★牛乳・メープルクッキー	牛乳		薄力粉,メープルシロップ,サラダ油	食塩
16	水	☆牛乳・コーンフレーク	牛乳		コーンフレーク	
		ごはん			米	
		赤魚のあずま煮	赤魚	【添】にんじん	三温糖,片栗粉,サラダ油	酒,みりん,醤油
		もやしの彩り和え		小松菜,もやし,赤パプリカ コーン,きざみのり	ごま油	みりん,醤油,食塩
		みそ汁	みそ	玉ねぎ,かぼちゃ,青ねぎ		かつお・昆布だし
		★牛乳・ひじきおにぎり	牛乳,油揚げ	ひじき,にんじん	米	醤油,みりん
17	木	☆牛乳・ビスケット	牛乳			
		きのこのクリームパスタ	豚肉,牛乳 生クリーム	エリンギ,しめじ,玉ねぎ,にんにく マッシュルーム,パセリ	スパゲッティ,バター,シチュールフ オリーブオイル,三温糖	酒,醤油
		コールスローサラダ		キャベツ,にんじん,コーン,きゅうり	三温糖,マヨドレ	酢,食塩
		バナナ		バナナ		
		★牛乳・さつまいも蒸しパン	牛乳		ホットケーキミックス さつまいも	
18	金	☆牛乳・さつまいもスティック	牛乳		さつまいも	
		ごはん			米	
		鶏むね肉の甘辛からめ	鶏肉	【添】ブロッコリー	三温糖,白ごま,片栗粉,サラダ油	酒,みりん,醤油
		ほうれん草とチーズの和え物	プロセスチーズ	ほうれん草,にんじん	三温糖,マヨドレ	みりん,醤油
		わかめスープ	鶏手羽元	しめじ,玉ねぎ,わかめ	白ごま	酒,みりん 醤油,食塩
		★牛乳・アップルパイ風	牛乳	りんご	餃子の皮,三温糖,サラダ油	
19	土	☆市販菓子				
		豚丼	豚肉	玉ねぎ,白ねぎ,にんじん キャベツ,しめじ	米,三温糖,サラダ油	酒,みりん,醤油
		バナナ		バナナ		
		★市販菓子				
21	月	敬老の日				
22	火	国民の休日				
23	水	秋分の日				



日付		献立	材料			その他
			血や肉になる	体の調子を整える	エネルギー源になる	
24	木	☆牛乳・さつまいもスティック	牛乳		さつまいも	
		ごはん			米	
		高野豆腐の磯辺揚げ	高野豆腐	あおさ	片栗粉,サラダ油,三温糖	醤油,みりん
		切り干し大根のナムル		切干大根,にんじん,きゅうり	白ごま,ごま油	醤油,みりん,食塩
		豚汁	豚肉,みそ	大根,にんじん,ごぼう,しいたけ,青ねぎ	こんにゃく	かつお・昆布だし
		★牛乳・コーンフレークおこし	牛乳		コーンフレーク 水あめ,三温糖	
25	金	☆牛乳・ビスケット	牛乳			
		ごはん			米	
		たらの野菜あんかけ	たら	【添】にんじん,玉ねぎ,ピーマン	三温糖,片栗粉	みりん,醤油,食塩
		じゃがいもとひじきのほっこり煮	油揚げ	ひじき,にんじん,さやいんげん	じゃがいも,こんにゃく サラダ油,三温糖	酒,みりん 醤油,食塩
		根菜汁	みそ	にんじん,大根,ごぼう,しいたけ,青ねぎ		かつお・昆布だし
		★牛乳・じゃこトースト	牛乳,しらす		食パン,マヨドレ	
26	土	☆市販菓子				
		ごはん			米	
		麻婆豆腐丼	豆腐,赤みそ,豚ひき肉	玉ねぎ,白ねぎ,しいたけ,にら	片栗粉,サラダ油	醤油,みりん,食塩
		オレンジ		オレンジ		
		★市販菓子				
28	月	☆牛乳・ウエハース	牛乳			
		ごはん			米	
		ぶりの照り焼き	ぶり	【添】にんじん	三温糖	酒,みりん,醤油
		小松菜としめじの和え物		小松菜,しめじ,にんじん	三温糖	みりん,醤油
		かき玉汁	鶏卵	しいたけ,青ねぎ		醤油,かつお・昆布だし
		★牛乳・豆乳クッキー・ヨーグルト	牛乳,豆乳 ヨーグルト		薄力粉,三温糖,バター	ベーキングパウダー
29	火	☆牛乳・じゃがいもスティック	牛乳		じゃがいも	
		食パン			食パン	
		タンドリーチキン	鶏肉,ヨーグルト	にんにく,【添】トマト	カレー粉	食塩
		マセドアンサラダ	プロセスチーズ	にんじん,きゅうり	じゃがいも,三温糖,マヨドレ	食塩,酢
		コーンスープ	鶏手羽元	コーン,玉ねぎ,しいたけ		みりん,醤油,食塩
		★牛乳・マカロニかりんとう	牛乳,きなこ		マカロニ,サラダ油 三温糖,黒砂糖	
30	水	☆牛乳・コーンフレーク	牛乳		コーンフレーク	
		ごはん			米	
		鮭の塩麹焼き	鮭	【添】大根,にんじん		塩麹
		昆布の佃煮		昆布	三温糖,白ごま	みりん,醤油
		五目煮豆	大豆	ごぼう,にんじん,れんこん 昆布,さやいんげん	こんにゃく,三温糖	醤油,みりん
		みそ汁	油揚げ,みそ	にんじん,しめじ,青ねぎ	じゃがいも	かつお・昆布だし
		★牛乳・塩おにぎり	牛乳	きざみのり	米	食塩