



9月 幼児食献立表



美童保育園
栄養士 照屋恵美

令和7年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

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

美童保育園

日	曜日	初期(ごつくん期)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	つぶし粥 野菜ペースト 煮奴 オニオンスープ	オレンジ果汁	鶏おじや 豆腐のすまし汁
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 煮奴 オニオンスープ	オレンジ	
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 煮奴 オニオンスープ		
2	火	初期	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	りんご果汁	さつま芋パンケーキ
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 豆腐のすまし汁	煮りんご	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 人参きんぴら 豆腐のすまし汁		
3	水	初期	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	バナナ果汁	芋粥 ほうれん草スープ
		中期	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	バナナ	
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 ほうれん草サラダ みそ汁		
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	つぶし粥 野菜ペースト 白菜サラダマッシュ 大根スープ	バナナ果汁	きなこパンケーキ
		中期	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 白菜つぶしサラダ 大根スープ	バナナ	
		後期	軟飯 ササミと野菜の煮物 白菜サラダ 大根スープ		
9	火	初期	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	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 豆腐のみそ汁	煮りんご	
		後期	軟飯 魚のトマト煮 さつま芋の煮物 豆腐のみそ汁		
10	水	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 つぶしポテトサラダ 白菜のすまし汁	オレンジ	
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 ポテトサラダ 白菜のすまし汁		
11	木	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト すましスープ	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 南瓜の煮物 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	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	りんご果汁	鶏おじや 南瓜スープ
		中期	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	煮りんご	
		後期	軟飯 豆腐のトマト煮 南瓜の煮物 レタススープ		
13	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		
16	火	初期	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	オレンジ果汁	ツナおじや さつま芋のみそ汁
		中期	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	オレンジ	
		後期	軟飯 豆腐の煮物 トマトサラダ うどん汁		
17	水	初期	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	りんご果汁	トマト粥 南瓜スープ
		中期	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	煮りんご	
		後期	軟飯 鶏肉のトマト煮 南瓜の煮物 オニオンスープ		
18	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ほうれん草和え物マッシュ 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あえ 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		
19	金	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 野菜ペースト すましスープ	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	バナナ	
		後期	軟飯 魚のトマト煮 鶏肉と野菜の煮物 ゆし豆腐		
20	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 人参ペースト 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	おじや キャベツスープ
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 胡瓜のおろしあえ 豆腐のみそ汁	バナナ	
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁		
22	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 豆腐のすり流し すましスープ	りんご果汁	じゃが芋おやき
		中期	全粥 鮭と野菜のつぶし煮 豆腐のつぶし煮 ソーメン汁	煮りんご	
		後期	軟飯 鮭の野菜煮 豆腐のいり煮 ソーメン汁		
24	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト マッシュ南瓜 キャベツスープ	オレンジ果汁	鶏おじや 南瓜のみそ汁
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 マッシュ南瓜 キャベツのみそ汁	オレンジ	
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 マッシュ南瓜 キャベツのみそ汁		
25	木	初期	つぶし粥 さつま芋ペースト 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 鶏肉のつぶし煮 野菜のつぶし煮 冬瓜のみそ汁	バナナ	
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 野菜の軟らか煮 冬瓜のみそ汁		
26	金	初期	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	バナナ果汁	ツナおじや 小松菜スープ
		中期	全粥 魚のつぶし煮 つぶし和え物 ソーメン汁	バナナ	
		後期	軟飯 魚の煮物 和え物 ソーメン汁		
27	土	初期	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	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		
29	月	初期	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	オレンジ果汁	りんごパンケーキ
		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		
30	火	初期	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	バナナ果汁	ツナおじや 豆腐のすまし汁
		中期	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	煮梨	
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 ほうれん草の和え物 白菜スープ		



※ 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。