

日 曜	屋 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 火	食パン 鶏肉のトマト煮 三色サラダ 大根のスープ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 菜飯おにぎり	・鶏もも ・削り節・普通牛乳	・食パン・調合油・じゃがいも ・緑豆はるさめ・ごま油 ・ビスケット・精白米・三温糖	・にんにく・たまねぎ・ブロッコリー ・ホールトマト・にんじん・きゅうり ・キャベツ・大根・バナナ
2 水	ご飯 ドライカレー じゃが芋のコロコロサラダ デザート	麦茶 せんべい 麦茶 かぼちゃケーキ	・ぶたひき肉・乳酸菌飲料 ・さば・焼き竹輪・甘みそ ・普通牛乳・ぶたもも	・精白米・じゃがいも・三温糖 ・いりごま・ごま油 ・せんべい	・たまねぎ・かぼちゃ ・なす・トマトケチャップ・にんじん ・きゅうり
3 木	ご飯 鯖の塩焼き ちくわときゅうりの胡麻和え 人参ともやしの味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット	・さば・焼き竹輪・甘みそ ・普通牛乳・ぶたもも	・精白米・三温糖・ごま油 ・いりごま・ビスケット ・中華めん	・きゅうり・りょくとうもやし ・にんじん・たまねぎ・オレンジ ・キャベツ・もやし
4 金	ご飯 照り焼きチキン 切干大根のサラダ キャベツとたまねぎの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 ココア蒸しパン	・鶏もも ・ちくわ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・いりごま・三温糖 ・ごま油 ・薄力粉 ・調合油	・にんじん・ゼリー ・切干しだいこん・きゅうり ・りょくとうもやし ・キャベツ・たまねぎ
5 土	味噌うどん かぼちゃのサラダ デザート	麦茶 ビスケット 麦茶 せんべい	・ぶたかた ・豆みそ・普通牛乳	・ゆでうどん・いりごま ・ごま油・マヨネーズ・三温糖 ・せんべい	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・かぼちゃ ・きゅうり・ゼリー
7 月	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き きやべつとツナのサラダ ねぎと豆腐の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 マカロニきな粉	・鶏もも ・かつお油漬缶詰 ・絹ごし豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳・きな粉	・精白米・三温糖・ごま油 ・いりごま ・マカロニ	・トマトケチャップ・キャベツ ・にんじん・コーン缶詰粒・こねぎ ・パイナップル缶詰・焼きのり
8 火	ご飯 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ しめじと大根の味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 クッキー	・ぶたロース ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油・春雨 ・三温糖・ごま油・ビスケット ・薄力粉・マーガリン	・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・にんじん・にんじん・きゅうり ・しめじ・大根・なし
9 水	ねばねばうどん 厚揚げとナスの味噌炒め 小松菜のすまし汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 おかかおにぎり	・しらす干し・納豆 ・生揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳・かつお節	・ごま油・砂糖・うどん ・調合油・三温糖・片栗粉 ・せんべい・精白米	・オクラ・カットわかめ・にんじん ・なす・たまねぎ・こまつな・バナナ ・焼きのり
10 木	ご飯 鰯の韓国風照り焼き ひじきの炒め煮 キャベツと人参の味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 さつまいも蒸しパン	・あじ・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・いりごま ・ごま油・調合油・三温糖 ・さつまいも・ビスケット	・長ねぎ・こねぎ・にんにく ・乾ひじき・にんじん・さいやいんげん ・キャベツ・みかん缶詰
11 金	ご飯 和風ハンバーグ きんぴらごぼう わかめと油揚げの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 しらすトースト	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳・きな粉 ・チーズ・しらす干し	・精白米・調合油 ・三温糖・パン粉・いりごま ・せんべい ・食パン	・たまねぎ・エリンギ・ごぼう ・にんじん・乾わかめ・ゼリー
12 土	スタミナ丼 豆腐のスープ デザート	麦茶 ビスケット 麦茶 せんべい	・ぶたロース ・木綿豆腐	・精白米・なたね油・三温糖 ・せんべい	・たまねぎ・にんにく ・しょうが・青ねぎ ・ゼリー
14 月	ご飯 白身フライ 小松菜のおひたし お鮓と玉ねぎの味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 ぶどうゼリー	・たら・削り節 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・三温糖・麩 ・ビスケット ・せんべい	・たまねぎ・こまつな・にんじん ・りんご
15 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 あずきトースト	・絹ごし豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・あずき	・精白米・三温糖・片栗粉 ・はるさめ・ごま油 ・いりごま・マーガリン・食パン	・にんにく・しょうが・にんじん・きゅうり ・たまねぎ・長ねぎ・にら・キャベツ ・乾わかめ・パイナップル缶詰 ・ブロッコリー ・人参
16 水	ご飯 かれいの煮付け ブロッコリーのごま和え さつまいもと油揚げの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 ポテトフライ	・まがれい・油揚げ ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・普通牛乳	・精白米・三温糖・いりごま ・さつまいも ・せんべい ・じゃがいも・片栗粉・調合油	・たまねぎ・にんにく ・しょうが・にんじん・きゅうり ・たまねぎ・長ねぎ・にら・キャベツ ・乾わかめ・パイナップル缶詰 ・ブロッコリー ・人参
17 木	食パン 鶏のからあげ キャベツのコールスロー にんじんとトマトのスープ デザート	麦茶 せんべい 牛乳 誕生日ケーキ	・鶏もも ・普通牛乳	・食パン・調合油 ・マーガリン・三温糖 ・マヨネーズ・ビスケット ・薄力粉	・キャベツ ・きゅうり・コーン缶詰粒 ・にんじん・トマト・なし
18 金	ハヤシライス コーンとわかめのサラダ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 きな粉すなっ麩	・ぶたロース ・普通牛乳・きな粉	・精白米・調合油・マヨネーズ ・いりごま・ごま油 ・三温糖 ・麩	・たまねぎ・にんじん・バナナ ・しめじ・にんにく・トマト ・トマトピューレ・カットわかめ ・キャベツ・コーン
19 土	和風スパゲティ ブロッコリーとコーンのスープ デザート	麦茶 ビスケット 麦茶 せんべい	・ぶたもも	・スパゲティ・せんべい ・マーガリン・調合油 ・じゃがいも・三温糖	・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ・ブロッコリー・コーン ・ゼリー
24 木	ご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め ほうれん草の胡麻和え じゃがいもとしめじの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 クラッカーサンド	・ぶたもも ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・クリームチーズ	・精白米・じゃがいも・三温糖 ・片栗粉・調合油・いりごま ・せんべい ・クラッカー	・にんじん・たまねぎ・れんこん ・ほうれんそう ・りょくとうもやし・ぶなしめじ ・みかん缶詰
25 金	ご飯 肉豆腐 ひじきのサラダ ほうれん草とたまねぎの味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 ビザトースト	・ぶたかた・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・チーズ	・精白米・しらたき・三温糖 ・いりごま・砂糖 ・食パン	・ごぼう・たまねぎ・ほうれんそう ・にんじん・トマトケチャップ ・きゅうり・りょくとうもやし ・パイナップル缶詰・乾ひじき
26 土	ご飯 豚肉と野菜のあんかけ丼 にんじんとキャベツの味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 麦茶 せんべい	・ぶたもも	・精白米・ごま油・三温糖 ・片栗粉 ・せんべい	・りょくとうもやし ・にんじん・こねぎ・キャベツ ・ゼリー・たまねぎ
28 月	ご飯 鶏のさっぱりネギソース ブロッコリーのじゃこ和え キャベツと油揚げの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 麦茶 フルーツヨーグルト	・鶏もも・ヨーグルト ・油揚げ・しらす干し	・精白米・調合油・三温糖	・長ねぎ・ブロッコリー・キャベツ ・にんじん・ゼリー
29 火	ご飯 焼き鮭 大根とツナの青しそサラダ えのきと青梗菜のすまし汁 デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 りんごケーキ	・さけ・甘みそ ・まぐろ水煮缶詰・削り節 ・普通牛乳	・精白米・三温糖・調合油 ・ビスケット ・せんべい	・だいこん・にんじん・しその葉 ・えのきたけ・チンゲンサイ ・パイナップル缶詰・りんご
30 水	食パン チリコンカン ポテトサラダ たまねぎと南瓜のスープ デザート	麦茶 せんべい 牛乳 チーズおかかおにぎり	・ぶたひき肉・乳酸菌飲料 ・大豆水煮缶詰・プロセスチーズ ・魚肉ソーセージ・削り節	・食パン・三温糖・いりごま ・じゃがいも・マヨネーズ ・精白米	・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん ・さいやいんげん・ホールトマト ・トマトケチャップ・きゅうり

	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	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	518Kcal	21.3g	14.4g	240mg	2.2mg	182μg	0.28mg	0.31mg	16mg	3.6g	1.6g
9月の平均栄養量	502kcal	20.8g	15.1g	196mg	2.1mg	171μg	0.37mg	0.36mg	26mg	4.7g	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



2026年 9月 離乳食 後期（カミカミ期） 献立

りとせりージョン
瀬野辺保育園

日	曜	おひる	主な材料	午後おやつ	主な材料
1	火	ハン粥 鶏肉とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	食パン 鶏肉、じゃが芋 人参、大根、玉ねぎ	麦茶 大根粥	米 大根
2	水	軟飯 豚肉と玉ねぎのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉、玉ねぎ 人参、じゃが芋、なす	麦茶 じゃが芋粥	米 じゃが芋
3	木	軟飯 豆腐のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐 人参、もやし、玉ねぎ	麦茶 人参粥	米 人参
4	金	軟飯 鶏肉とキャベツのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉、キャベツ 人参、もやし、きゅうり	麦茶 キャベツ粥	米 キャベツ
5	土	煮込みうどん 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	うどん 豆腐、人参、キャベツ	麦茶 ハイハイ	
7	月	軟飯 鶏肉のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉 人参、キャベツ、南瓜	麦茶 人参粥	米 人参
8	火	軟飯 豚肉と玉ねぎのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉、玉ねぎ 人参、大根、小松菜	麦茶 大根粥	米 大根
9	水	煮込みうどん 豚肉となすのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	うどん 豚肉、なす 人参、玉ねぎ、小松菜	麦茶 小松菜粥	米 小松菜
10	木	軟飯 豆腐のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐 人参、キャベツ、さつま芋	麦茶 さつま芋粥	米 さつま芋
11	金	軟飯 鶏肉のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉 人参、玉ねぎ、小松菜	麦茶 人参粥	米 人参
12	土	軟飯 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐、玉ねぎ、なす	麦茶 ハイハイ	
14	月	軟飯 豚肉のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉 人参、玉ねぎ、キャベツ	麦茶 キャベツ粥	麦茶 キャベツ
15	火	軟飯 鶏肉と玉ねぎのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉、玉ねぎ 人参、小松菜、もやし	麦茶 小松菜粥	米 小松菜
16	水	軟飯 カレイのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 カレイ 人参、ブロッコリー、さつま芋	麦茶 ブロッコリー粥	米 ブロッコリー
17	木	軟飯 鶏肉のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉 人参、キャベツ、玉ねぎ	麦茶 キャベツ粥	米 キャベツ
18	金	軟飯 豚肉のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉 人参、キャベツ、チンゲン菜	麦茶 きなこ粥	米 人参
19	土	スープスバゲティ 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	スバゲティ 豆腐、人参、白菜	麦茶 ハイハイ	
21	月	 敬老の日			
22	火	国民の休日			
23	水	秋分の日			
24	木	軟飯 豚肉のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉 人参、じゃが芋、キャベツ	麦茶 じゃが芋粥	米 じゃが芋粥
25	金	軟飯 豚肉と玉ねぎのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉、玉ねぎ 人参、もやし、ほうれん草	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
26	土	軟飯 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐、人参、キャベツ	麦茶 ハイハイ	
28	月	軟飯 鶏肉のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉 人参、ブロッコリー、キャベツ	麦茶 人参粥	米 人参
29	火	軟飯 鮭のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鮭 人参、大根、チンゲン菜	麦茶 大根粥	米 大根
30	水	軟飯 豚肉のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉 人参、じゃが芋、玉ねぎ	麦茶 じゃが芋粥	米 じゃが芋

※離乳食の味付け・・・初期中期（だし昆布のみ）