

9月 献立表 離乳食(完了期・後期)

2026 年 9 月

ユリアなわてこども園

日付	献立名	食材名			
	昼食	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 火	食パン 豆腐とささみ煮 せん野菜(キャベツ・胡瓜・人参) かぼちゃのスープ	絹ごし豆腐、鶏ささみミンチ、かつお節、鶏もも肉	キャベツ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ	食パン、三温糖、かたくり粉	こいくちしょうゆ、コンソメ
2 水	軟飯(完了期) 米がゆ(後期) 豆腐と野菜煮 青菜の和え物	鶏もも肉、絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、チンゲンサイ	うるち米、三温糖	こいくちしょうゆ、かつお節
3 木	ツナとコーンのリゾット キャベツのサラダ 青菜のスープ	ツナ缶、鶏ひき肉、豚ひき肉	コーンパック、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、キャベツ、チンゲンサイ	うるち米	こいくちしょうゆ、食塩、中華スープ
4 金	食パン 魚の煮つけ きゅうりのサラダ 野菜スープ	ホキ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーンパック、チンゲンサイ、葉ねぎ	食パン、三温糖	こいくちしょうゆ、中華スープ
7 月	中華風軟飯(完了期) 中華がゆ(後期) さつま芋と昆布の煮物	豚もも肉、絹ごし豆腐	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、刻み昆布	うるち米、三温糖、かたくり粉、さつまいも	こいくちしょうゆ、中華スープ、食塩
8 火	具だくさんうどん ポテトサラダ オレンジ	鶏もも肉	だいこん、にんじん、葉ねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、パレンシアオレンジ	さといも、うどん(冷凍)、じゃがいも	かつお節、こいくちしょうゆ、食塩
9 水	にんじん軟飯(完了期) にんじんがゆ(後期) 豆腐のレパースソースかけ 豚汁	鶏もも肉、絹ごし豆腐、鶏レバー、豚もも肉	にんじん、だいこん、葉ねぎ	うるち米、サラダ油、さといも	こいくちしょうゆ、トマトケチャップ、かつお節、米みそ
10 木	食パン さつま芋と鶏肉の煮物 豆腐と野菜スープ	鶏もも肉、絹ごし豆腐	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、だいこん	食パン、さつまいも、かたくり粉、三温糖	こいくちしょうゆ、コンソメ
11 金	軟飯(完了期) 米がゆ(後期) 鶏肉とたっぷり野菜煮 野菜スープ バナナ	鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、コーンパック、チンゲンサイ、バナナ	うるち米、三温糖	こいくちしょうゆ、トマトケチャップ、中華スープ
14 月	軟飯(完了期) 米がゆ(後期) 豆腐とじゃが芋のそぼろ煮 麴のすまし汁	豚ももミンチ、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、チンゲンサイ	うるち米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、焼き麴	こいくちしょうゆ、かつお節、食塩
15 火	食パン 鶏肉の甘辛煮 せん野菜 冬瓜と豚肉の中華風スープ	鶏もも肉、豚もも肉	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうがん、チンゲンサイ	食パン、三温糖、かたくり粉	こいくちしょうゆ、中華スープ

16 水	軟飯(完了期) 米がゆ(後期) 夏野菜の旨煮 三色サラダ	豚もも肉	たまねぎ、にんじん、なす、ブロッコリー、コーンパック	うるち米、じゃがいも	コンソメ、こいくちしょうゆ
17 木	スープパスタ かぼちゃサラダ オレンジ	豚もも肉	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、バレンシアオレンジ	スパゲッティ、さつまいも	トマトケチャップ、食塩
18 金	食パン 魚のちゃんちゃん焼き 野菜スープ	ホキ、鶏もも肉	キャベツ、青ピーマン、にんじん、たまねぎ	食パン、三温糖、じゃがいも	米みそ、コンソメ、食塩
21 月	敬老の日				
22 火	国民の休日				
23 水	秋分の日				
24 木	軟飯(完了期) 米がゆ(後期) 鶏肉の野菜煮 にんじんサラダ パイナップル	鶏ひき肉、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、コーンパック、パイナップル缶	うるち米、三温糖	こいくちしょうゆ
25 金	食パン つくね煮 きゅうりのサラダ キャベツスープ	鶏ささみミンチ	きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ	食パン、かたくり粉、三温糖、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、中華スープ、食塩
28 月	野菜たっぷりマーボー丼 切り干し大根のサラダ	木綿豆腐、豚ひき肉	なす、たまねぎ、にんじん、切干しだいこん、きゅうり	うるち米、三温糖、かたくり粉	米みそ、こいくちしょうゆ
29 火	食パン 秋の野菜スープ キャベツとツナのサラダ	鶏もも肉、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ	食パン、じゃがいも	コンソメ、食塩
30 水	さつまいも軟飯(完了期) さつまいもがゆ(後期) スティックきゅうり 具だくさんみそ汁	鶏もも肉、木綿豆腐	きゅうり、だいこん、にんじん、カットわかめ、葉ねぎ	うるち米、さつまいも	食塩、かつお節、米みそ