

2025 年 9 月 献立表



日	曜日	未満児主食	おやつ		副 菜		
			午前	午後			
1	月	菜めし	牛乳 クッキー	麦茶 アイス・せんべい	鶏き肉 けんちん汁	マカロニサラダ バナナ	ミニトマト
2	火	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 ☆人参ケーキ	豚子煮 みそ汁	キャベツのソテー 梨	かまぼこ
3	水	ごはん	牛乳 ビスケット	麦茶 せんべい	サバの塩こうじ焼き みそ汁	もやしとほうれん草のお浸し オレンジ	ウィンナー
4	木	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 ☆ジャムサンドパン	マーボー豆腐 中華スープ	ナムル ヨーグルト	卵焼き
5	金	そうめん	牛乳 クッキー	麦茶 ☆おにぎり	白身魚フライ すまし汁	切干大根サラダ オレンジ	チーズ
6	土	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 ビスケット	鶏肉の照り焼き みそ汁	キャベツのお浸し くだもの	魚肉ソーテ
8	月	ごはん	麦茶 クラッカー	牛乳 ワッフル	カレイの煮魚 みそ汁	コーンサラダ バナナ	チキンナゲット
9	火	ごはん	牛乳 ウエハース	麦茶 ☆バナナヨーグルト・せんべい	八宝菜 みそ汁	かぼちゃの甘煮 オレンジ	カニカマ
10	水	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 ☆クッキー	ギョーザ みそ汁	五目鯖豆 ぶどう	ほうれん草のお浸し
11	木	ごはん	牛乳 クッキー	麦茶 ☆お好み焼き	鮭フライ みそ汁	ブロッコリーサラダ 梨	のり佃煮
12	金	わかめごはん	麦茶 せんべい	牛乳 黒パン	干草焼き みそ汁	ジャーマンポテト オレンジ	きゅうりの漬け物
13	土	ごはん	牛乳 ビスケット	麦茶 せんべい	サワラの西京焼き すまし汁	野菜ソーテ くだもの	ウィンナー
15	月	敬老の日 ☀					
16	火	ごはん	牛乳 ウエハース	麦茶 ☆アメリカンドッグ	鶏肉のみそ焼き スープ	チーズサラダ バナナ	かまぼこ
17	水	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 スティックケーキ	そばろ丼 みそ汁	スバゲティサラダ 梨	ミニトマト
18	木	ごはん	牛乳 パイ	麦茶 ☆ババロア・せんべい	肉じゃが みそ汁	ほうれん草とえのきのお浸し オレンジ	チーズ
19	金	ごはん	牛乳 クッキー	麦茶 ☆スイートポテト	サバのみそ煮 すまし汁	白菜の中華炒め バナナ	卵焼き
20	土	菜めし	麦茶 せんべい	牛乳 米粉タルト	メンチカツ みそ汁	さつまいもの甘煮 くだもの	ほうれん草のお浸し
22	月	ごはん	牛乳 ビスケット	麦茶 ☆チーズケーキ	ハンバーグ スープ	きのこスバゲティ 梨	ブロッコリー
23	火	秋分の日 🍁					
24	水	ごはん	牛乳 クッキー	麦茶 ☆焼きうどん	いわしの煮煮 みそ汁	ひじき煮 バナナ	ウィンナー
25	木	ごはん	麦茶 クラッカー	牛乳 ☆焦しパン	ハヤシライス スープ	三色漬 オレンジ	フライドポテト
26	金	誕生会	牛乳 せんべい	麦茶 ケーキ	わかめごはん ブロッコリー	チキンカツ スープ	ナポリタン
27	土	ごはん	牛乳 ビスケット	麦茶 せんべい	鮭の西京焼き すまし汁	大根のひきな炒り くだもの	ウィンナー
29	月	ふりかけごはん	牛乳 クラッカー	麦茶 ☆ミルクデザート・せんべい	コロツケ みそ汁	五色和え バナナ	卵焼き
30	火	ごはん 運動会予行	牛乳 せんべい	麦茶 ☆ココアケーキ	キーマカレー スープ	春雨サラダ オレンジ	チーズ
一か月 平均	カロリー	タンパク	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分	
	581Kcal	22.7g	23.1g	76.9g	358mg	2.0g	

※食材の都合により変更する場合があります。

「十五夜」お月見

お月見は、昔の暦の8月15日に秋の美しい月を鑑賞する行事で「十五夜」とも呼ばれています。お月見の日は、お団子やお餅、すすきや里芋をお供えて秋の収穫を感謝する日本の伝統行事です。お団子は、白玉粉や上新粉で作ります。豆麩を混ぜるとなめらかになり、子供たちも食べやすくなります。お月見の見える所にお供えて、家族でお月見を楽しみましょう。



食欲の秋、スポーツの秋☆

活動量、食欲共に増すこの時期は子供達が心身共に成長します。食べ物がおいしく感じられるこの季節は「食欲の秋」(好き嫌い)をなくすチャンスです！秋に美味しい食べ物沢山、秋の味覚を楽しみ、色々な食べ物を食べましょう。



2025年 9月 離乳食 献立表



9:30に補食（くだもの）、
11:00に離乳食を食べるため、
お家で 7:00~8:00頃に朝の
ミルク（授乳）のご協力をお願い
します

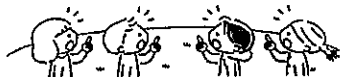


保育所では1歳のお誕生日を迎えたお子さんには午後の補食として乳児用おやつを提供しています。1歳未満のお子さんは、午後はミルクのみとなります。

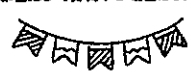


日	曜日	午前 9:30 中・後期おやつ		月齢	主食	副 食			午後 3:00 1才未満おやつ	午後 3:00 1才以上おやつ
1	月	バナナ	バナナ	中期 後期	おかゆ 軟飯	ツナと野菜煮（ツナ・玉ねぎ・人参・ほうれん草）	さつまいものマッシュ スティック野菜（さつまいも）	みど汁	ミルク	麦茶 やわらかせんべい
2	火	梨	梨	中期 後期	おかゆ 軟飯	野菜の卵とじ（キャベツ・人参・もやし・卵黄）	フロコリーの卵黄し スティック野菜（フロコリー）	みど汁	ミルク	麦茶 ボーロ
3	水	オレンジ	オレンジ	中期 後期	おかゆ 軟飯	鮭の煮魚と野菜煮（ほうれん草・人参）	かぼちゃのマッシュ スティック野菜（かぼちゃ）	みど汁	ミルク	麦茶 やわらかせんべい
4	木	バナナ	バナナ	中期 後期	おかゆ 軟飯	マーボー豆腐（鶏挽肉・玉ねぎ・豆腐）	じゃがいもと人参のやわらか煮 スティック野菜（じゃがいも・人参）	みど汁	ミルク	麦茶 ウエハース
5	金	オレンジ	オレンジ	中期 後期	おかゆ 軟飯	たらこの煮魚と野菜煮（玉ねぎ・人参）	ほうれん草の卵黄し（ほうれん草）	みど汁	ミルク	麦茶 クッキー
6	土	くだもの	くだもの	中期 後期	おかゆ 軟飯	鶏ささみの野菜あんかけ煮（玉ねぎ・人参）	キャベツの卵黄し（キャベツ）	みど汁	ミルク	麦茶 ビスケット
8	月	バナナ	バナナ	中期 後期	おかゆ 軟飯	かれいの煮魚	三色漬（ほうれん草・人参・キャベツ）	みど汁	ミルク	麦茶 やわらかせんべい
9	火	オレンジ	オレンジ	中期 後期	おかゆ 軟飯	五宝煮（鶏挽肉・玉ねぎ・人参・白菜・ほうれん草）	かぼちゃのマッシュ スティック野菜（かぼちゃ）	みど汁	ミルク	麦茶 ボーロ
10	水	バナナ	バナナ	中期 後期	おかゆ 軟飯	ひきわり納豆 五目納豆	お浸し（ほうれん草・人参）	みど汁	ミルク	麦茶 ウエハース
11	木	梨	梨	中期 後期	おかゆ 軟飯	鮭の煮魚と野菜煮（ほうれん草・人参）	フロコリーの卵黄し スティック野菜（フロコリー）	みど汁	ミルク	麦茶 やわらかせんべい
12	金	オレンジ	オレンジ	中期 後期	おかゆ 軟飯	野菜の卵とじ（キャベツ・人参・もやし・卵黄）	じゃがいもと人参のやわらか煮 スティック野菜（じゃがいも・人参）	みど汁	ミルク	麦茶 クッキー
13	土	くだもの	くだもの	中期 後期	おかゆ 軟飯	たらこの煮魚と野菜煮（玉ねぎ・人参）	キャベツの卵黄し（キャベツ）	みど汁	ミルク	麦茶 ビスケット
15	月	敬老の日								
16	火	バナナ	バナナ	中期 後期	おかゆ 軟飯	鶏挽肉と野菜煮（キャベツ・玉ねぎ）	大根と人参のやわらか煮 スティック野菜（大根・人参）	みど汁	ミルク	麦茶 やわらかせんべい
17	水	梨	梨	中期 後期	おかゆ 軟飯	野菜の卵とじ（キャベツ・人参・もやし・卵黄）	フロコリーの卵黄し スティック野菜（フロコリー）	みど汁	ミルク	麦茶 ビスケット
18	木	オレンジ	オレンジ	中期 後期	おかゆ 軟飯	肉じゃが（鶏挽肉・玉ねぎ・じゃが芋）	お浸し（ほうれん草・人参）	みど汁	ミルク	麦茶 やわらかせんべい
19	金	バナナ	バナナ	中期 後期	おかゆ 軟飯	かれいの煮魚	じゃがいもと人参のやわらか煮 スティック野菜（じゃがいも・人参）	みど汁	ミルク	麦茶 クッキー
20	土	くだもの	くだもの	中期 後期	おかゆ 軟飯	豆腐（鶏挽肉・玉ねぎ・人参）	さつまいものマッシュ スティック野菜（さつまいも）	みど汁	ミルク	麦茶 小魚スナック
22	月	梨	梨	中期 後期	おかゆ 軟飯	豆腐ハンバーグ（鶏挽肉・豆腐・玉ねぎ）	和風スパゲティ（スパゲティ・人参）	みど汁	ミルク	麦茶 やわらかせんべい
23	火	秋分の日								
24	水	バナナ	バナナ	中期 後期	おかゆ 軟飯	たらこの煮魚と野菜煮（玉ねぎ・人参）	かぼちゃのマッシュ スティック野菜（かぼちゃ）	みど汁	ミルク	麦茶 クッキー
25	木	オレンジ	オレンジ	中期 後期	おかゆ 軟飯	どろ煮（鶏挽肉・玉ねぎ）	三色漬（ほうれん草・人参・キャベツ）	みど汁	ミルク	麦茶 やわらかせんべい
26	金	オレンジ	オレンジ	中期 後期	おかゆ 軟飯	鶏ささみの野菜あんかけ煮（玉ねぎ・人参）	フロコリーの卵黄し スティック野菜（フロコリー）	みど汁	ミルク	麦茶 ビスケット
27	土	くだもの	くだもの	中期 後期	おかゆ 軟飯	鮭の煮魚	じゃがいもと人参のやわらか煮 スティック野菜（じゃがいも・人参）	みど汁	ミルク	麦茶 小魚スナック
29	月	バナナ	バナナ	中期 後期	おかゆ 軟飯	ツナと野菜煮（ツナ・玉ねぎ・人参）	お浸し（ほうれん草・人参）	みど汁	ミルク	麦茶 やわらかせんべい
30	火	オレンジ	オレンジ	中期 後期	おかゆ 軟飯	肉じゃが（鶏挽肉・玉ねぎ・じゃが芋）	大根と人参のやわらか煮 スティック野菜（大根・人参）	みど汁	ミルク	麦茶 ボーロ

材料の颜色により変更する場合もあります。



楽しい食事のステップアップ



食具を使うタイミングは全身の発達により、個人差があります。発達を見極めてその子
に合ったタイミングで進めることが重要です。使い始めは急がないことが大切です。