



9月 幼児食献立表



美童保育園
栄養士 照屋恵美

令和5年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物	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 金	りんご	ご飯 鮭のみそマヨ焼き きんぴらごぼう 豆腐のすまし汁	鮭 ちくわ 絹豆腐 アーサ	白米 マヨネーズ	ブロッコリー ごぼう 人参 小松菜 ねぎ	15 金	お弁当会				
	午後おやつ	もちもちどら焼き 牛乳	小倉あん 牛乳	ケーキMIX 白玉粉			午後おやつ	チーズスティック 牛乳	粉チーズ 牛乳 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖	
2 土	バナナ	豚そぼろ丼 胡瓜の和え物 ワカメのみそ汁	豚ミンチ しらす ワカメ	白米	玉ねぎ 人参 小松菜 胡瓜 人参 玉ねぎ ねぎ	16 土	バナナ	焼きそば 小松菜の和え物 ワカメのみそ汁	豚肉 ツナ缶 ワカメ 絹豆腐	中華麺 小松菜 コーン ねぎ	
	午後おやつ	コーンフレーク 牛乳	牛乳	コーンフレーク	レーズン		午後おやつ	ミニドーナツ プルーン 牛乳	牛乳	ドーナツ プルーン	
4 月	オレンジ	麦ご飯 チンジャオロース 南瓜サラダ 冬瓜スープ	豚肉 卵 チーズ	白米 押し麦 マヨネーズ	もやし 人参 ピーマン 南瓜 レーズン 冬瓜 しめじ ねぎ	19 火	オレンジ	きのご炊き込みご飯 鶏肉の煮つけ もずく酢 大根のみそ汁	ツナ缶 鶏肉 もずく ちくわ	白米 人参 しめじ 椎茸 ねぎ 人参 胡瓜 大根 小松菜	
	午後おやつ	アイスクリーム 鉄分ウエハース	アイスクリーム	ウエハース			午後おやつ	ツナサンド 牛乳	ツナ缶 牛乳	食パン マヨネーズ	玉ねぎ
5 火	バナナ	もちきびご飯 サバのおろし煮 トマトサラダ 豚汁	サバ チーズ 豚肉	白米 もちきび	大根 ねぎ トマト 胡瓜 コーン キャベツ 人参 しめじ 長ネギ	20 水	梨	麦ご飯 魚の西京焼き 筑前煮 ソーメン汁	白身魚 鶏肉 ソーメン	白米 押し麦 こんにゃく 大根 人参 ごぼう 絹さや ねぎ	
	午後おやつ	さつま芋ドーナツ 牛乳	卵 牛乳	さつま芋 小麦粉 砂糖 バター			午後おやつ	芋天ぷら 牛乳	牛乳	さつま芋 てんぷら粉	
6 水	パイン缶	きつねうどん 小松菜の白和え ちくわの磯部揚げ	ナルト いなり揚げ ワカメ ツナ缶 木綿豆腐 ちくわ	うどん てんぷら粉	長ネギ 小松菜 人参	21 木	りんご	ミートスパゲティ チョレギサラダ 卵スープ	合挽 ハム 卵	スパゲティ レタス 胡瓜 小松菜	
	午後おやつ	鮭おにぎり 牛乳	鮭 牛乳	白米			午後おやつ	昆布おにぎり チーズ	しそ昆布 チーズ	白米	
7 木	りんご	ご飯 レバーの唐揚げ かみかみあえ 厚揚げのみそ汁	レバー しらす 厚揚げ	白米	コーン キャベツ 人参 胡瓜 白菜 ねぎ	22 金	バナナ	雑穀米ご飯 豚カツ キャベツ炒め 冬瓜のみそ汁	豚肉 卵 ウインナー 冬瓜 油揚げ	白米 雑穀米 小麦粉 パン粉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ねぎ	
	午後おやつ	ヒラヤーチー 牛乳	卵 ツナ缶 牛乳	小麦粉	ねぎ		午後おやつ	パースディケーキ 野菜ジュース		ケーキ 野菜ジュース	
8 金	ヨーグルト あえ	ご飯 豆腐ハンバーグ レタスサラダ 大根のみそ汁	木綿豆腐 豚ミンチ カニ棒 油揚げ	白米	玉ねぎ ねぎ レタス 胡瓜 大根 ねぎ	25 月	オレンジ	ふりかけご飯 鶏肉の甘辛南蛮 春雨サラダ キャベツのみそ汁	鶏肉 卵 ハム 油揚げ	白米 ふりかけ マヨネーズ 春雨 胡瓜 人参 キャベツ ねぎ	
	午後おやつ	メープルバタートースト 牛乳	牛乳	食パン バター メープルシロップ			午後おやつ	ヨーグルト蒸しパン 牛乳	ヨーグルト 牛乳 牛乳	ケーキMIX 砂糖	
9 土	バナナ	小松菜チャーハン ツナサラダ ワカメのみそ汁	ポーク缶 ツナ缶 ワカメ 木綿豆腐	白米	小松菜 人参 コーン 胡瓜 人参	26 火	りんご	ご飯 きびなごの唐揚げ ケーバイリチー ゆし豆腐	きびなご 豚肉 昆布 ゆし豆腐	白米 こんにゃく 切干大根 人参 いら ねぎ	
	午後おやつ	はちや棒 チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	はちや棒			午後おやつ	プリン クラッカー	プリン クラッカー	クラッカー	
11 月	オレンジ	もちきびご飯 豚肉のみそ漬け焼き ポテトサラダ 白菜のすまし汁	豚肉 卵 魚肉ソーセージ	白米 もちきび じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ いんげん 人参 胡瓜 白菜 ねぎ	27 水	バナナ	玄米ご飯 カラフルマーボー豆腐 オクラのごまあえ レタスのみそ汁	木綿豆腐 豚ミンチ ちくわ	白米 玄米 玉ねぎ 人参 ピーマン オクラ 人参 レタス えのき ねぎ	
	午後おやつ	南瓜ホットケーキ 牛乳	絹豆腐 卵 牛乳	ケーキMIX 油	南瓜		午後おやつ	りんごサワーケーキ 牛乳	ヨーグルト 卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖 バター	りんご
12 火	バナナ	麦ご飯 鮭のマリネ ひじき炒め ゆし豆腐	鮭 ひじき 豚肉 油あげ ゆし豆腐	白米 押し麦	レタス 胡瓜 トマト 人参 いら ねぎ	28 木	青切みかん	三枚肉そば 小松菜の和え物 金時豆の甘煮	三枚肉 かまぼこ ワカメ ハム 金時豆	沖縄そば 小松菜 人参	
	午後おやつ	ヨーグルトあえ ビスケット	ヨーグルト	みかん缶 パイン缶 ビスケット			午後おやつ	ジュシーおにぎり 小魚	ひじき ツナ缶 小魚	白米 人参 ねぎ	
13 水	りんご	パン ホワイトシチュー ブロッコリーサラダ ポイルウインナー	鶏肉 ちくわ ウインナー	白米 押し麦 じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース ブロッコリー 人参	29 金	梨	お月見カレー 白菜サラダ もずくスープ	鶏肉 卵 もずく	白米 じゃが芋 マヨネーズ ねぎ	
	午後おやつ	油味噌おにぎり 胡瓜スティック	ツナ缶	白米 油 砂糖	胡瓜		午後おやつ	豆腐ドーナツ 牛乳	絹豆腐 牛乳	ケーキMIX 黒糖	
14 木	青切みかん	玄米ご飯 チキンナゲット ゴーヤーチャンプルー 白菜のみそ汁	鶏ミンチ 木綿豆腐 卵 ポーク	白米 玄米 小麦粉 マヨネーズ	トマト ゴーヤー 玉ねぎ 人参 白菜 しめじ ねぎ	30 土	バナナ	生姜焼き丼 和え物 みそ汁	豚肉 ツナ缶 ワカメ 絹豆腐	白米 玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 ほうれん草	
	午後おやつ	小倉トースト 牛乳	牛乳	食パン 小倉ジャム			午後おやつ	黒棒 チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	黒棒	



※ 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。
 ※ 18日(月)敬老の日でお休みです。
 ※ 23日(土)秋分の日でお休みです。



9月 離乳食 献立表



令和5年

美童保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)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	果物	おやつ (3回食から)
		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)				
1	金	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 人参ペースト 豆腐のすり流し汁		りんご果汁	鮭おじや 小松菜スープ
		中期	全粥 鮭と野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 豆腐のすまし汁		煮りんごすりおろし	
		後期	軟飯 鮭の野菜煮 人参きんぴら 豆腐のすまし汁			
2	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト さつま芋マッシュ 豆腐のすり流し汁		バナナ果汁	ササミおじや 豆腐のすまし汁
		中期	全粥 ササミのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 豆腐のみそ汁		バナナ	
		後期	軟飯 ササミの煮物 さつま芋の煮物 豆腐のみそ汁			
4	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜サラダマッシュ 冬瓜スープ		オレンジ果汁	おじや パンキンスープ
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜のつぶしサラダ 冬瓜のみそ汁		オレンジ	
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜サラダ 冬瓜のみそ汁			
5	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し ポテトサラダペースト 野菜スープ		バナナ果汁	さつま芋おやき
		中期	全粥 魚のつぶし煮 ポテトサラダマッシュ みそ汁		バナナ	
		後期	軟飯 魚のおろし煮 ポテトサラダ みそ汁			
6	水	初期	つぶし粥 魚のすり流し 小松菜あえマッシュ すましスープ		オレンジ果汁	鮭おじや 小松菜スープ
		中期	全粥 魚のつぶし煮 小松菜のつぶし白和え うどん汁		オレンジ	
		後期	軟飯 魚の煮つけ 小松菜の白あえ うどん汁			
7	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁		りんご果汁	ヒラヤーチー
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶし和え物 豆腐のすまし汁		煮りんごすりおろし	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 和え物 豆腐のすまし汁			
8	金	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し さつま芋サラダペースト 大根スープ		バナナ果汁	おじや 南瓜スープ
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 レタスさつま芋サラダ 大根のみそ汁		ヨーグルトあえ	
		後期	軟飯 豆腐の煮物 さつま芋サラダ 大根のみそ汁			
9	土	初期	つぶし粥 白身魚のすり流し 人参ペースト		バナナ果汁	ツナおじや じゃが芋のみそ汁
		中期	全粥 白身魚のつぶし煮 ツナつぶしサラダ 豆腐のみそ汁		バナナ	
		後期	軟飯 白身魚の煮物 ツナサラダ 豆腐のみそ汁			
11	月	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のペースト 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			
12	火	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 人参ペースト すましスープ		バナナ果汁	さつま芋おやき
		中期	全粥 鮭と野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐		バナナ	
		後期	軟飯 鮭の野菜煮 人参いり煮 ゆし豆腐			
13	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト ブロッコリーサラダマッシュ オニオンスープ		りんご果汁	ツナおじや 野菜スープ
		中期	全粥 ささみのつぶしミルク煮 ブロッコリーつぶしサラダ オニオンスープ		煮りんごすりおろし	
		後期	軟飯 ささみのミルク煮 ブロッコリーサラダ オニオンスープ			
14	木	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し 南瓜のマッシュ 白菜スープ		オレンジ果汁	おじや 豆腐のすまし汁
		中期	全粥 鶏そぼろつぶし煮 南瓜の煮物 白菜のみそ汁		オレンジ	
		後期	軟飯 鶏そぼろ煮 南瓜の煮物 白菜のみそ汁			
15	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ほうれん草の和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁		バナナ果汁	チーズパンケーキ
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ほうれん草のつぶし和え 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			
16	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 小松菜和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁		バナナ果汁	おじや 小松菜スープ
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 小松菜のつぶしあえ 豆腐のみそ汁		バナナ	
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 小松菜の和え物 豆腐のみそ汁			
19	火	初期	つぶし粥 野菜ペースト 豆腐のすり流し 大根スープ		オレンジ果汁	さつま芋おやき
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 煮奴 大根のみそ汁		オレンジ	
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 煮奴 大根のみそ汁			
20	水	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	トマトおじや 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 ソーメン汁		煮梨すりおろし	
		後期	軟飯 魚のトマト煮 鶏肉と野菜の煮物 ソーメン汁			
21	木	初期	つぶし粥 豆腐とトマトのすり流し 南瓜マッシュ 小松菜スープ		りんご果汁	南瓜おじや 鶏スープ
		中期	全粥 豆腐とトマトのつぶし煮 南瓜の煮物 小松菜スープ		煮りんごすりおろし	
		後期	軟飯 豆腐のトマト煮 南瓜の煮物 小松菜スープ			
22	金	初期	つぶし粥 さつま芋マッシュ 野菜ペースト 冬瓜スープ		バナナ果汁	バナナパンケーキ
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 野菜つぶし煮 冬瓜のみそ汁		バナナ	
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 野菜の柔らか煮 冬瓜のみそ汁			
25	月	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜サラダマッシュ キャベツスープ		オレンジ果汁	鶏おじや 豆腐のすまし汁
		中期	全粥 魚のつぶし煮 南瓜サラダ キャベツのみそ汁		オレンジ	
		後期	軟飯 魚の煮物 南瓜サラダ キャベツのみそ汁			
26	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 すましスープ		りんご果汁	さつま芋おじや 大根スープ
		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 さつま芋つぶし煮 ゆし豆腐		煮りんごすりおろし	
		後期	軟飯 魚のトマト煮 さつま芋の煮物 ゆし豆腐			
27	水	初期	つぶし粥 マーボー豆腐すり流し ポテトサラダマッシュ すましスープ		バナナ果汁	りんごパンケーキ
		中期	全粥 マーボーつぶし豆腐 つぶしポテトサラダ レタスのみそ汁		バナナ	
		後期	軟飯 マーボー豆腐 ポテトサラダ レタスのみそ汁			
28	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト 和え物マッシュ すましスープ		みかん果汁	おじや 小松菜スープ
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶし和え物 ソーメン汁		青切みかん	
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 和え物 ソーメン汁			
29	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 白菜サラダマッシュ オニオンスープ		バナナ果汁	じゃが芋おやき
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 つぶし白菜サラダ オニオンスープ		煮梨すりおろし	
		後期	軟飯 ささみと野菜の煮物 白菜サラダ オニオンスープ			
30	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁		バナナ果汁	おじや 胡瓜スティック
		中期	全粥 魚のつぶしあんかけ つぶし和え物 豆腐のみそ汁		バナナ	
		後期	軟飯 魚のあんかけ 和え物 豆腐のみそ汁			

※ 食物アレルギーの有無を確認するために、家庭で食べた事がない食材は、園では提供致しません。子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。
 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。

