



9月 幼児食献立表



美童保育園
栄養士 照屋恵美

令和6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)												
2	月	オレンジ	きのご炊き込みご飯	ツナ缶	白米	人参 しめじ 椎茸 ねぎ	17	火	オレンジ	ゆかりご飯	鶏肉	白米 ゆかり	17	火	オレンジ	から揚げチキン	鶏肉	白米	ゆかり	17	火	お月見うどん	卵 かまぼこ	うどん	胡瓜 コーン 長ネギ
			鶏肉の煮つけ もずく酢	鶏肉 もずく	人参 大根 胡瓜	人参 大根 胡瓜				人参 大根 胡瓜	人参 大根 胡瓜	ヨーグルトあえ				ヨーグルト	ヨーグルト	みかん缶 バイン缶							
	午後おやつ		焼き芋 牛乳		さつま芋				ビスケット		ビスケット														
3	火	りんご	ご飯		白米		18	水	パイン	タコライス	合挽 チーズ	白米	18	水	パイン	南瓜の煮物		南瓜	18	水	パイン	豆腐のすまし汁	絹豆腐	ねぎ	
			鮭のみそマヨ焼き	鯖	マヨネーズ	ブロッコリー				ブロッコリー	ブロッコリー	芋天ぷら					さつま芋 てんぷら粉								
	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				牛乳		牛乳														
4	水	オレンジ	麦ご飯		白米 押し麦		19	木	梨	麦ご飯		白米 押し麦	19	木	梨	魚の西京焼き	白身魚	トマト	19	木	梨	ゆし豆腐	ゆし豆腐	ねぎ	
			麩わつと豚つくね	豚ミンチ	マヨネーズ	車麩				長ネギ トマト	長ネギ トマト	おやつパン					菓子パン								
	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				牛乳		牛乳														
5	木	バナナ	もちきびご飯		白米 もちきび		20	金	お弁当会																
			サバのおろし煮	サバ	マヨネーズ	大根 ねぎ			大根 ねぎ	大根 ねぎ	バナナ		バナナ												
	午後おやつ		さつま芋ドーナツ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	さつま芋 小麦粉 砂糖 バター ベーキングパウダー				タンナファクルー		タンナファクルー														
6	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	21	土	バナナ	小松菜チャーハン	ポーク缶	白米	21	土	バナナ	ツナサラダ	ツナ缶	胡瓜 人参	21	土	バナナ	ワカメのみそ汁	ワカメ 木綿豆腐	ねぎ	
			チョレギサラダ	ハム	レタス 胡瓜	レタス 胡瓜				レタス 胡瓜	はちや棒 チーズ	チーズ				はちや棒									
	午後おやつ		昆布おにぎり 小魚	しそ昆布 小魚	白米				牛乳		牛乳														
7	土	バナナ	キャベツの中華丼	豚ミンチ	白米	キャベツ	24	火	りんご	ふりかけご飯		白米 ふりかけ	24	火	りんご	鮭のオーロラソース焼き	鯖	マヨネーズ	24	火	りんご	ソーメン汁	ソーメン	ねぎ	
			胡瓜の和え物	ツナ缶	胡瓜 人参	胡瓜 人参				胡瓜 人参	ヨーヤーチャンプルー	ポーク缶 木綿豆腐				ヨーヤー 玉ねぎ 人参									
	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			ヒラヤーチー	卵 ツナ缶	小麦粉	ほうれん草													
9	月	梨	大根チンカレー	鶏肉	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース 大根	25	水	オレンジ	麦ご飯		白米 押し麦	25	水	オレンジ	タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト	ブロッコリー	25	水	オレンジ	春雨サラダ	ハム	春雨	胡瓜 人参
			白菜サラダ		マヨネーズ	白菜 りんご 人参 胡瓜				白菜 りんご 人参 胡瓜	キャベツのみそ汁					キャベツ しめじ ねぎ									
	午後おやつ		豆腐ドーナツ 牛乳	絹豆腐 牛乳	ケーキMIX 黒糖				アガラサー	牛乳	強力粉 黒糖														
10	火	りんご	きびなごの唐揚げ	きびなご	トマト		26	木	青切りみかん	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ	26	木	青切りみかん	小松菜の和え物	ワカメ ハム	小松菜 人参	26	木	青切りみかん	金時豆の甘煮	金時豆	
			キューブリチー	刻み昆布 豚肉	こんにやく	人参 にら				人参 にら	ジュシーおにぎり	ひじき ツナ缶	白米				人参 ねぎ								
	午後おやつ		黒糖クッキー 牛乳	卵	バター 黒糖 ケーキMIX				小魚	小魚	白米	人参 ねぎ													
11	水	オレンジ	もちきびご飯		白米 もちきび		27	金	梨	雑穀米ご飯		白米 雑穀米	27	金	梨	豚カツ	豚肉 卵	小麦粉 パン粉	コーン	27	金	梨	小松菜の白和え	ツナ缶 木綿豆腐	小松菜 人参
			豚肉のみそ漬焼き	豚肉	玉ねぎ いんげん 人参	玉ねぎ いんげん 人参				玉ねぎ いんげん 人参	冬瓜のみそ汁	冬瓜 油揚げ				ねぎ									
	午後おやつ		ポテトサラダ メープルケーキ 牛乳	卵 魚肉ソーセージ カニ棒	じゃが芋 マヨネーズ	胡瓜			野菜ジュース		野菜ジュース														
12	木	バナナ	ご飯		白米		28	土	バナナ	生姜焼き丼	豚肉	白米	28	土	バナナ	和え物	ツナ缶 ワカメ	胡瓜	28	土	バナナ	豆腐のみそ汁	絹豆腐	ほうれん草	
			赤魚の竜田揚げ	赤魚	ブロッコリー	ブロッコリー				ブロッコリー	黒棒 チーズ	チーズ				黒棒									
	午後おやつ		プリン クラッカー	プリン	クラッカー				牛乳		牛乳														
13	金	りんご	豆腐ハンバーグ	木綿豆腐 豚ミンチ	玉ねぎ ねぎ		30	月	オレンジ	玄米ご飯		白米 玄米	30	月	オレンジ	カラフルマーボー豆腐	木綿豆腐 豚ミンチ	玉ねぎ 人参 ピーマン	30	月	オレンジ	南瓜サラダ	卵 チーズ	マヨネーズ	南瓜 レーズン
			ほうれん草サラダ	ツナ缶	ほうれん草 人参	ほうれん草 人参				ほうれん草 人参	ワカメのみそ汁	ワカメ				玉ねぎ ねぎ									
	午後おやつ		卵サンド 牛乳	卵	食パン マヨネーズ	玉ねぎ パセリ			りんごさわやかケーキ	ヨーグルト 卵	ケーキMIX 砂糖 バター	りんご													
14	土	バナナ	焼きそば	豚肉	中華麺	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン	31	日	バナナ	胡瓜の和え物	ツナ缶	胡瓜 コーン	31	日	バナナ	ワカメのみそ汁	ワカメ 絹豆腐	ねぎ	31	日	バナナ	ミニドーナツ ブルー牛乳	ドーナツ	ブルー牛乳	
			ゆし豆腐	ゆし豆腐	ねぎ																				



※ 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。
 ※ 16日(月)敬老の日でお休みです。
 ※ 23日(月)秋分の日振替休日でお休みです。



9月 離乳食 献立表



令和6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	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)
2	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 煮奴 小松菜スープ	オレンジ果汁	鶏おじや
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 煮奴 小松菜スープ	オレンジ	豆腐のすまし汁
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 煮奴 小松菜スープ		
3	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	鮭おじや
		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	小松菜スープ
		後期	軟飯 魚の野菜煮 人参きんぴら 豆腐のすまし汁		
4	水	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し トマトサラダマッシュ 冬瓜スープ	オレンジ果汁	ささみおじや
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 トマトつぶしサラダ 冬瓜スープ	オレンジ	パンPKンスープ
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 トマトサラダ 冬瓜スープ		
5	木	初期	つぶし粥 魚のおろし煮マッシュ さつま芋サラダマッシュ 野菜スープ	バナナ果汁	芋粥
		中期	全粥 つぶし魚のおろし煮 つぶしさつま芋サラダ みそ汁	バナナ	大根スープ
		後期	軟飯 魚のおろし煮 さつま芋サラダ みそ汁		
6	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
		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	南瓜スープ
		後期	軟飯 豆腐のトマト煮 南瓜の煮物 レタススープ		
7	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	ささみおじや
		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	キャベツスープ
		後期	軟飯 ササミの煮物 さつま芋の煮物 豆腐のみそ汁		
9	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	豆腐パンケーキ
		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	煮梨	
		後期	軟飯 ササミと野菜の煮物 白菜サラダ 大根スープ		
10	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		
11	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
		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	野菜スープ
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 ポテトサラダ 白菜のすまし汁		
12	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		
13	金	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し ほうれん草サラダマッシュ 大根スープ	りんご果汁	鶏おじや
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 ほうれん草つぶしサラダ 大根のみそ汁	煮りんご	南瓜スープ
		後期	軟飯 豆腐の煮物 ほうれん草サラダ 大根のみそ汁		
14	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		
17	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
		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	さつま芋のみそ汁
		後期	軟飯 豆腐の煮物 トマトサラダ うどん汁		
18	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜の煮物マッシュ 豆腐のすり流し汁	りんご果汁	トマト粥
		中期	全粥 鶏肉とトマトのつぶし煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁	煮りんご	オニオンスープ
		後期	軟飯 鶏肉のトマト煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁		
19	木	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	さつま芋おじや
		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	煮梨	大根スープ
		後期	軟飯 魚のトマト煮 鶏肉と野菜の煮物 ゆし豆腐		
20	金	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		
21	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
		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	じゃが芋のみそ汁
		後期	軟飯 魚の煮物 ツナサラダ 豆腐のみそ汁		
24	火	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		
25	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
		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	南瓜のみそ汁
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 マッシュ南瓜 キャベツのみそ汁		
26	木	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	みかん果汁	ツナおじや
		中期	全粥 魚のつぶし煮 つぶし和え物 ソーメン汁	青切みかん	小松菜スープ
		後期	軟飯 魚の煮物 和え物 ソーメン汁		
27	金	初期	つぶし粥 さつま芋ペースト 小松菜の和え物マッシュ 冬瓜スープ	バナナ果汁	さつま芋おじや
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 小松菜の白和え 冬瓜のみそ汁	煮梨	野菜スープ
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 小松菜の白和え 冬瓜のみそ汁		
28	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
		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	オニオンスープ
		後期	軟飯 魚の野菜煮 和え物 豆腐のみそ汁		
30	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		



※ 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。
 ※ 16日(月)敬老の日でお休みです。

