

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ	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 金	ポークカレーライス キャロットサラダ スープ (チンゲン菜・ねぎ) りんご(45g)	○スキムミルク ○青菜じゃこおにぎり	豚かたロース、スキムミルク、しらす干し	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、葉ねぎ、りんご、ごまつな	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、オリブ油、ごま油、ごま	水、カレールー、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、食塩	エネルギー 655kcal たんぱく質 24.7g 脂質 16.0g 炭水化物 109.4g 塩分 1.7g
2 土	マーボー丼 ずまし汁 (ごまつな・なめこ) バナナ(45g)	○わかめおにぎり	豚ももミンチ、納ごし豆腐	にんじん、ごまつな、なめこ、バナナ、カットかめ	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、かたひ粉、いりごま	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩	エネルギー 436kcal たんぱく質 13.7g 脂質 4.9g 炭水化物 86.0g 塩分 1.1g
4 月	ごはん さばごぼろの味噌煮 切り干し大根の煮物 ずまし汁 (小松菜・たまねぎ・えのき)	○スキムミルク ○きな粉蒸しパン (0~2歳児) ○白玉ごまだんご (3~5歳児)	さば、油揚げ、豆腐、大豆粉、スキムミルク、木綿豆腐	しょうが、ごぼろ、さやしんげん、切干しいごん、にんじん、ごまつな、たまねぎ、えのき、たけのこ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、米粉、調合油、白玉粉、すりごま	水、米みそ、本みりん、食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ、ベーキングパウダー	エネルギー 599kcal たんぱく質 29.2g 脂質 16.1g 炭水化物 91.0g 塩分 1.5g
5 火	ごはん 春雨と豆腐のそぼろ炒め ほうれん草のじやこ和え 中華風コーンスープ オレンジ(45g)	○スキムミルク ○みそおにぎり	木綿豆腐、豚ひき肉、しらす干し、スキムミルク、ツナ缶	にんじん、しょうが、たまねぎ、干しひじき、ほうれん草、コーン缶、葉ねぎ、えのきたけ、カットわかめ、パレンシアオレンジ、味付けのり	うるち米、はるさめ、ごま油、てんさい含蜜糖、ごま、かたひ粉	水、米みそ、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、本みりん	エネルギー 617kcal たんぱく質 23.8g 脂質 11.3g 炭水化物 108.7g 塩分 1.6g
6 水	ごはん 豚肉のしらす煮 ちやときゅうりのツナ和え 味噌汁 (なす・たまねぎ・油揚げ)	○スキムミルク ○オートミールクッキー	豚かたロース、ツナ缶、油揚げ、スキムミルク、大豆粉、豆腐	にんじん、ごぼろ、さやしんげん、しょうが、おろし汁、りよくとむやし、きゅうり、なす、たまねぎ、レーズン	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま油、米粉、オートミール、調合油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、清酒、米みそ、ベーキングパウダー、食塩	エネルギー 576kcal たんぱく質 25.6g 脂質 18.2g 炭水化物 82.1g 塩分 1.4g
7 木	ごはん 魚のごま焼き(40) かぼちゃのドレッシングサラダ 味噌汁 (チンゲン菜・にんじん・たまねぎ) なし(45g)	○スキムミルク ○大学芋	キングクリップ、スキムミルク	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、なし	うるち米、いりごま、調合油、てんさい含蜜糖、さつまいも、揚げ油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、食塩、かつおだし、米みそ	エネルギー 578kcal たんぱく質 22.5g 脂質 14.8g 炭水化物 93.9g 塩分 1.5g
8 金	ドライカレー (ジャガイモ・玉ねぎ・にんじん) わかめサラダ スープ (豆腐・たまねぎ・にんじん) バナナ(45g)	○スキムミルク ○にんじんのスコーン	豚ひき肉、しらす干し、木綿豆腐、スキムミルク、豆腐、大豆粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、カットわかめ、えのきたけ、バナナ	うるち米、じゃがいも、炒め油、てんさい含蜜糖、調合油、米粉	水、カレールー、こいくちしょうゆ、米粉、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 632kcal たんぱく質 28.7g 脂質 20.0g 炭水化物 91.8g 塩分 1.8g
9 土	野菜のそぼろ丼 スープ(豆腐・わかめ) みかん(50g)	○青菜おにぎり	豚ひき肉、納ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、カットわかめ、みかん、ごまつな	うるち米、てんさい含蜜糖、炒め油	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩	エネルギー 434kcal たんぱく質 13.7g 脂質 7.1g 炭水化物 80.9g 塩分 0.9g
11 月	ごはん 魚の照り焼き(40) 切り干し大根の土佐煮 味噌汁 (たまねぎ・ほうれん草)	○スキムミルク ○コーンごまつなのおにぎり	赤魚、油揚げ、かつお節、スキムミルク	切干しいごん、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、ごまつな、コーン缶	うるち米、米粉、調合油、てんさい含蜜糖	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、清酒、本みりん、米みそ	エネルギー 591kcal たんぱく質 26.0g 脂質 10.1g 炭水化物 102.1g 塩分 1.8g
12 火	豚丼 キャベツときゅうりの和え物 味噌汁 (厚揚げ・小松菜・にんじん) みかん(50g)	○スキムミルク ○わかめじゃこおにぎり	豚もも肉、厚揚げ、スキムミルク、しらす干し	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ごまつな、みかん、カットわかめ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま、ごま油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ	エネルギー 620kcal たんぱく質 30.3g 脂質 13.0g 炭水化物 98.3g 塩分 1.6g
13 水	枝豆ごはん 鶏肉の唐揚げ ひじきのサラダ 味噌汁 (ほうれん草・えのき・わかめ)	○スキムミルク ○かぼちゃ蒸しパン	鶏もも肉、スキムミルク、豆腐、大豆粉	えだめ、しょうが、おろし汁、干しひじき、きゅうり、コーン缶、にんじん、ほうれん草、えのきたけ、カットわかめ、かぼちゃ	うるち米、かたひ粉、米粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、調合油	水、食塩、清酒、おろしんにんにこ、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 615kcal たんぱく質 27.3g 脂質 21.3g 炭水化物 83.5g 塩分 1.8g
14 木	ごはん 魚の味噌揚げ 茗荷汁 味噌汁 (ほうれん草・キャベツ・油揚げ) 柿(40g)	○スキムミルク ○シリアルスナック	キングクリップ、油揚げ、スキムミルク	しょうが、おろし汁、葉ねぎ、たけのこ、にんじん、カットわかめ、ほうれん草、キャベツ、柿、玄米フレーク	うるち米、米粉、揚げ油、いりごま、てんさい含蜜糖、ココアフレーク、米ぬか油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米粉、米酢、本みりん、清酒、食塩、米みそ、マシマロ	エネルギー 549kcal たんぱく質 23.9g 脂質 12.0g 炭水化物 87.6g 塩分 1.5g
15 金	ごはん チキンのトマトのチーズ焼き しらたきごぼろのきんぴら風炒め 味噌汁 (小松菜・たまねぎ・油揚げ)	○スキムミルク ○米粉ときなこのソフトクッキー	鶏もも肉、プロセスチーズ、油揚げ、スキムミルク、大豆粉、豆腐	トマト、ごぼろ、にんじん、ごまつな、たまねぎ	うるち米、しらたき、ごま油、てんさい含蜜糖、すりごま、米粉、調合油	水、食塩、ごしょう、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ	エネルギー 530kcal たんぱく質 29.5g 脂質 15.1g 炭水化物 74.3g 塩分 1.7g
16 土	マーボー丼 スープ (チンゲン菜・ねぎ) オレンジ(45g)	○みそおにぎり	豚ももミンチ、納ごし豆腐、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、葉ねぎ、パレンシアオレンジ、味付けのり	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、かたひ粉、炒め油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩、本みりん	エネルギー 465kcal たんぱく質 15.4g 脂質 7.1g 炭水化物 86.4g 塩分 1.5g
18 月	敬老の日						
19 火	ごはん 鶏肉のトマト煮(60) 春雨の和え物 スープ (ごまつな・もずく・たまねぎ)	○スキムミルク ○ツナごぼろおにぎり	鶏もも肉、スキムミルク、ツナ缶	たまねぎ、ホールトマト缶、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ごまつな、もずく、ごぼろ、葉ねぎ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、はるさめ、ごま油	水、清酒、かつおだし、こいくちしょうゆ、米酢、食塩、うすくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 612kcal たんぱく質 28.8g 脂質 12.9g 炭水化物 97.5g 塩分 1.5g
20 水	ごはん 魚の味噌焼 なすの旨辛炒め ずまし汁 (豆腐・さつまいも・たまねぎ) バナナ(45g)	○スキムミルク ○納豆おやき	キングクリップ、木綿豆腐、スキムミルク、糸引き納豆	なす、りよくとむやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ごまつな、バナナ、長ねぎ、刻みのり	うるち米、てんさい含蜜糖、すりごま、ごま油、じゃがいも、米粉、調合油	水、米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩	エネルギー 530kcal たんぱく質 26.0g 脂質 13.2g 炭水化物 82.0g 塩分 1.6g
21 木	お弁当当会	○スキムミルク ○スライトポテト	スキムミルク、豆腐		さつまいも、てんさい含蜜糖、米ぬか油、ごま	水	エネルギー 169kcal たんぱく質 9.4g 脂質 1.3g 炭水化物 31.8g 塩分 0.4g
22 金	ごはん 鶏肉のハーベキューソース 小松菜とにんじんのお浸し スープ (豆腐・たまねぎ・青ねぎ)	○スキムミルク ○ココア蒸しパン	鶏もも肉、かつお節、納ごし豆腐、スキムミルク、豆腐、大豆粉	にんにく、しょうが、おろし汁、青ピーマン、赤パプリカ、たまねぎ、りんごジュース、ごまつな、にんじん、葉ねぎ	うるち米、かたひ粉、調合油、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま油、米粉	水、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、米粉、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー、ビュアココア	エネルギー 580kcal たんぱく質 27.2g 脂質 19.6g 炭水化物 77.4g 塩分 1.5g
23 土	秋分の日						
25 月	ごはん さばのみそおかけ焼き 和風じゃこサラダ 味噌汁 (じゃがいも・たまねぎ・わかめ) りんご(45g)	○スキムミルク ○米粉と豆腐のドーナツ	さば、かつお節、しらす干し、スキムミルク、納ごし豆腐	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、りんご	うるち米、てんさい含蜜糖、すりごま、じゃがいも、米粉、調合油、揚げ油、粉糖	水、米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、米粉、かつおだし、ベーキングパウダー	エネルギー 609kcal たんぱく質 25.5g 脂質 16.3g 炭水化物 97.3g 塩分 1.3g
26 火	ごはん 鶏しゃが キャベツのツナドレッシング 味噌汁 (かぼちゃ・ほうれん草・長ねぎ)	○スキムミルク ○セザミスコーン	鶏もも肉、ツナ缶、スキムミルク、豆腐、大豆粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、かぼちゃ、ほうれん草、長ねぎ	うるち米、じゃがいも、炒め油、てんさい含蜜糖、オリブ油、すりごま、調合油、米粉	水、だし粉、こいくちしょうゆ、カレー粉、米粉、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー、食塩	エネルギー 559kcal たんぱく質 27.0g 脂質 15.4g 炭水化物 83.9g 塩分 1.6g
27 水	おす入りチキンカレー コーンスロサラダ ずまし汁 (小松菜・わかめ)	○スキムミルク ○しそおにぎり	鶏もも肉、スキムミルク、しらす干し	たまねぎ、にんじん、なす、キャベツ、コーン缶、レモン、ごまつな、カットわかめ、しそ	うるち米、じゃがいも、炒め油、調合油、てんさい含蜜糖、いりごま、ごま油	水、カレールー、米酢、食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ	エネルギー 593kcal たんぱく質 23.8g 脂質 15.1g 炭水化物 95.0g 塩分 1.7g
28 木	ごはん 赤魚の味噌だれ 春雨の和え物 野菜スープ (キャベツ・じゃがいも・たまねぎ・にんじん) オレンジ(45g)	○スキムミルク ○あずき蒸しパン (0~2歳児) ○豆腐くずもち (3~5歳児)	赤魚、大豆粉、豆腐、ゆで小豆、スキムミルク	にんじん、きゅうり、きざりキャベツ、たまねぎ、パレンシアオレンジ	うるち米、米粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、はるさめ、ごま油、じゃがいも、調合油、(ず粉)	水、米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、米粉、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 581kcal たんぱく質 23.9g 脂質 13.3g 炭水化物 95.7g 塩分 1.4g
29 金	ごはん 豚肉の生姜焼き じゃがいもと青菜のソテー 味噌汁 (キャベツ・にんじん)	○スキムミルク ○かぼちゃケーキ	豚かたロース、ツナ缶、スキムミルク、大豆粉、豆腐	にんじん、たまねぎ、しょうが、おろし汁、ごまつな、キャベツ、かぼちゃ	うるち米、炒め油、じゃがいも、米粉、てんさい含蜜糖、調合油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー、食塩	エネルギー 626kcal たんぱく質 26.9g 脂質 20.8g 炭水化物 88.4g 塩分 1.5g
30 土	三色丼 (豚肉・にんじん・ほうれん草) ずまし汁 (豆腐・たまねぎ・わかめ) バナナ(45g)	○ゆかりおにぎり	豚ひき肉、納ごし豆腐	にんじん、ほうれん草、たまねぎ、カットわかめ、バナナ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、いりごま	水、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、ゆかり	エネルギー 452kcal たんぱく質 14.6g 脂質 8.7g 炭水化物 81.8g 塩分 1.4g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。  
※行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。

2023年9月

## 9月 献立表 離乳食（完了期）

こころ認定こども園

日付	献立名			食材名			
	昼食	おやつ	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	軟飯 すり豆腐 金 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし	
2	軟飯 すり豆腐 土 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな	うるち米	水、かつおだし	
4	軟飯 白身魚のペースト 月 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん、こまつな	うるち米、かたくり粉	水、かつおだし	
5	軟飯 すり豆腐 火 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、こまつな	うるち米	水、かつおだし	
6	軟飯 すり豆腐 水 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、きゅうり、さやいんげん	うるち米	水、かつおだし	
7	軟飯 白身魚のペースト 木 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、かぼちゃ	うるち米、かたくり粉、さつまいも	水、かつおだし	
8	軟飯 すり豆腐 金 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし	
9	軟飯 すり豆腐 土 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ	うるち米	水、かつおだし	
11	軟飯 白身魚のペースト 月 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	うるち米、かたくり粉	水、かつおだし	
12	軟飯 すり豆腐 火 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、こまつな、たまねぎ、キャベツ	うるち米	水、かつおだし	
13	軟飯 すり豆腐 水 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ	うるち米	水、かつおだし	
14	軟飯 白身魚のペースト 木 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、ほうれんそう、キャベツ	うるち米、かたくり粉	水、かつおだし	
15	軟飯 すり豆腐 金 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな	うるち米	水、かつおだし	
16	軟飯 すり豆腐 土 野菜ペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	うるち米	水、かつおだし	
18	敬老の日						
19	軟飯 すり豆腐 火 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	うるち米	水、かつおだし	
20	軟飯 白身魚のペースト 水 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん、キャベツ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも、さつまいも	水、かつおだし	
21	お弁当会 木	◎野菜がゆ		にんじん、たまねぎ	うるち米	水	
22	軟飯 すり豆腐 金 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ	うるち米、さつまいも	水、かつおだし	
23	秋分の日						
25	軟飯 白身魚のペースト 月 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水、かつおだし	
26	軟飯 すり豆腐 火 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、かぼちゃ	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし	
27	軟飯 すり豆腐 水 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、こまつな、たまねぎ、キャベツ	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし	
28	軟飯 白身魚のペースト 木 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水、かつおだし	
29	軟飯 すり豆腐 金 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、こまつな、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ	うるち米	水、かつおだし	
30	軟飯 すり豆腐 土 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	うるち米	水、かつおだし	

※離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせて進めていきます。  
 ※行事・材料等の都合により献立を変更する事があります。