

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、切干しだいごん、にんじん、ごまつな、たまねぎ、えのき	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、りよとちややし、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、米酢、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	切干しだいごん、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、おろしんにんご、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 魚の香味噌揚げ 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、米酢、うすくちしょうゆ、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 魚の味噌焼焼き 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、りよとちややし、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、米酢、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、米酢、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 鶏じゃが 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、米酢、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 コーンスローサラダ 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 赤魚の味噌焼 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、きくらげ、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、米酢、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。