



# 9月 幼児食 献立表



西原百合保育園  
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	朝おやつ	果物	昼食	おもな食材(食品)			日	曜日	朝おやつ	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	黒棒	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	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	ヨーグルト	パイナップル	タコライス	南瓜の煮物	冬瓜スープ	合挽 チーズ	アーサ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン レタス トマト	南瓜	冬瓜						
				小豆ケーキ	牛乳	牛乳	牛乳 卵 小豆	バター ケーキMIX	ゴマサンド	牛乳	牛乳	食パン ゴマジヤム																			
2	土	お菓子	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	16	土	お菓子	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	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン	小松菜	コーン	ねぎ				
				コーンフレーク	牛乳	牛乳	コーンフレーク	レーズン	職員研修																						
4	月	果汁	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	白米 押し麦	豚肉	卵 チーズ	マヨネーズ	もやし 人参 ビーマン	南瓜 レーズン	冬瓜 しめじ ねぎ	19	火	果汁	オレンジ	きのこ炊き込みご飯	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
				アイスクリーム	鉄分ウエハース	ウエハース	アイスクリーム	くずもち	牛乳	牛乳	きなこ	芋くず 黒糖 砂糖																			
5	火	オレンジゼリー	バナナ	もちきびご飯	サバのおろし煮	トマトサラダ	豚汁	白米 もちきび	サバ	チーズ	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	ビスケット	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	トマト	こんにやく	大根 人参 ごぼう 絹さや	ねぎ		
				さつま芋ドーナツ	牛乳	牛乳	さつま芋 小麦粉 砂糖 バター	芋天ぷら	牛乳	牛乳	さつま芋 てんぷら粉																				
6	水	ヤクルト	パイナップル	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	うどん	ツナ缶 木綿豆腐	ちくわ	てんぷら粉	長ネギ	小松菜 人参	21	木	グレープゼリー	りんご	ミートスパゲティ	チョコレギサラダ	卵スープ	合挽	ハム	卵	スパゲティ	玉ねぎ 人参 コーン セロリ	レタス 胡瓜	小松菜			
				鮭おにぎり	牛乳	牛乳	白米	昆布おにぎり	チーズ	しそ昆布	白米																				
7	木	小魚	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	サキイカ	厚揚げ	白米	コーン	キャベツ 人参 胡瓜	白菜 ねぎ	22	金	小魚	グレープフルーツ	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	コーン	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン	ねぎ	
				ヒラヤーチー	牛乳	牛乳	卵 ツナ缶	小麦粉	ねぎ	ツナサンド	牛乳	牛乳	ツナ缶	食パン マヨネーズ	玉ねぎ																
8	金	はちや棒	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	せんべい	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	春雨	油揚げ	白米 玉ねぎ	マヨネーズ	玉ねぎ	胡瓜 人参	キャベツ ねぎ
				メープルバターサンド	牛乳	牛乳	食パン バター メープルシロップ	アガラサー	牛乳	牛乳	強力粉 黒糖																				
9	土	お菓子	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	ひねり揚げ	りんご	ご飯	きびなごの唐揚げ	クレープイリチー	ゆし豆腐	きびなご	豚肉 昆布	ゆし豆腐	白米	こんにやく	切干大根 人参 いら	ねぎ			
				はちや棒 チーズ	牛乳	牛乳	チーズ	はちや棒	ヨーグルトあえ	ビスケット	ヨーグルト	ビスケット	みかん缶 パイン缶																		
11	月	チョコウエハース	オレンジ	もちきびご飯	豚肉のみそ漬焼き	ポテトサラダ	白菜のすまし汁	白米 もちきび	豚肉	卵 魚肉ソーセージ	じゃが芋 マヨネーズ	胡瓜	白菜 ねぎ	27	水	ヤクルト	青切りみかん	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	ねぎ	小松菜 人参					
				南瓜ホットケーキ	牛乳	牛乳	絹豆腐 卵	ケーキMIX 油	南瓜	ジュシーおにぎり	牛乳	牛乳	ひじき ツナ缶	小魚				小魚	白米	人参 ねぎ											
12	火	ちんすこう	バナナ	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	レタス 胡瓜 トマト	人参 いら	ねぎ	28	木	お弁当会 & お誕生会														
				プリン	クラッカー	クラッカー																									
13	水	シークワーサーゼリー	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	パン	鶏肉	ちくわ	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	小魚	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	玉ねぎ 人参 グリンピース	白菜 りんご 人参 胡瓜	ねぎ				
				油味噌おにぎり	牛乳	牛乳	ツナ缶	白米 油 砂糖	胡瓜	豆腐ドーナツ	牛乳	牛乳	絹豆腐	ケーキMIX 黒糖																	
14	木	クラッカー	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	キャベツのみそ汁	白米 玄米	木綿豆腐 豚ミンチ	ちくわ	玉ねぎ 人参 ビーマン	オクラ 人参	キャベツ えのき ねぎ	30	土	お菓子	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 ビーマン	胡瓜	ほうれん草				
				りんごサワーケーキ	牛乳	牛乳	ヨーグルト 卵	ケーキMIX 砂糖 バター	りんご	黒棒 チーズ	牛乳	牛乳	チーズ	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え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

西原白百合保育園

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)	
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 パンプキンスープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜のつぶしサラダ 冬瓜スープ	オレンジ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜サラダ 冬瓜スープ			
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 豆腐のみそ汁	煮りんごすりおろし		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 和え物 豆腐のみそ汁			
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 マーボー豆腐すり流し ポテトサラダマッシュ キャベツスープ	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 キャベツのみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 マーボー豆腐 ポテトサラダ キャベツのみそ汁			
15	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ 冬瓜スープ	オレンジ果汁	南瓜おじや オニオンスープ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 南瓜の煮物 冬瓜スープ	オレンジ		
		後期	軟飯 鶏肉のくず煮 南瓜の煮物 冬瓜スープ			
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	職員研修	
		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	さつま芋おやき 野菜スープ	
		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 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			
28	木	お弁当会 & お誕生				
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 オニオンスープ	
		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。

