



9月 幼児食 献立表



つぼみっ子保育園
栄養士 照屋恵美

令和4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 木	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 アーサ汁	豚肉 魚肉ソーセージ アーサ 絹豆腐	白米 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ いんげん 人参 胡瓜 ねぎ	15 木	青切みかん	麦ご飯 鮭のオーロラソース焼 ひじき炒め ゆし豆腐	白米 押し麦 マヨネーズ しらたき ゆし豆腐	ブロッコリー 人参 なら ねぎ	
	午後おやつ	南瓜ケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX 砂糖 バター	南瓜		午後おやつ	ココアブラウニー 牛乳	卵 牛乳 牛乳	砂糖 ココア 小麦粉	
	りんご	ご飯 鮭のマリネ きんぴらごぼう ワカメのみそ汁	鮭 ちくわ ワカメ	白米	レタス 玉ねぎ トマト ごぼう 人参 小松菜 玉ねぎ ねぎ		16 金	パイナップル	もちきびご飯 チキンのカレーチーズ焼き ゴーヤーチャンプルー 春雨のみそ汁	白米 もちきび 鶏肉 粉チーズ ツナ缶 卵 春雨	トマト ゴーヤー 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ
午後おやつ	卵サンド 牛乳	卵 牛乳	食パン マヨネーズ	玉ねぎ	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		
バナナ	豆腐そぼろ丼 胡瓜の和え物 大根のみそ汁	豚ミンチ 木綿豆腐 ツナ缶	白米	玉ねぎ 人参 なら 胡瓜 人参 大根 しめじ ねぎ	17 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	中華麺 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 小松菜 コーン 大根 ねぎ	
午後おやつ	🎵🎵🎵🎵🎵 お楽しみおやつ 🎵🎵🎵🎵🎵					午後おやつ	🎵🎵🎵🎵🎵 お楽しみおやつ 🎵🎵🎵🎵🎵				
オレンジ	きのこ炊き込みご飯 鶏肉の煮つけ もずく酢 豆腐のすまし汁	ツナ缶 鶏肉 もずく 絹豆腐	白米	人参 しめじ 椎茸 ねぎ 人参 胡瓜 ほうれん草		20 火	梨	玄米ご飯 魚の西京焼き 筑前煮 ソーメン汁	白米 玄米 白身魚 鶏肉 ソーメン	トマト 大根 人参 ごぼう 絹さや ねぎ	
午後おやつ	ショートブレッド 牛乳		バター 砂糖 小麦粉		午後おやつ		スイートポテト 牛乳	牛乳 牛乳	さつま芋 バター 砂糖		
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	21 水		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 玉ねぎ 人参 コーン セロリ レタス 胡瓜 小松菜	
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			午後おやつ	昆布おにぎり チーズ	しそ昆布 チーズ	白米		
パイナップル	きつねうどん 小松菜の白和え チキンナゲット	ナルト いなり揚げ ワカメ ツナ缶 木綿豆腐 チキンナゲット	うどん	長ネギ 小松菜 人参		22 木	グレープフルーツ	麦ご飯 ミルフィーユ豚カツ キャベツ炒め ワカメのみそ汁	白米 押し麦 豚肉 卵 小麦粉 パン粉 ウインナー ワカメ 油揚げ	コーン キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ねぎ	
午後おやつ	鮭おにぎり 牛乳	鮭 牛乳	白米		午後おやつ		チョコチップスコーン 牛乳	牛乳 牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX チョコ		
りんご	ご飯 レバーの唐揚げ かみかみあえ 豆腐のみそ汁	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	24 土		バナナ	ジュース 南瓜天ぷら マカロニサラダ 鶏汁	ツナ缶 ひじき てんぷら粉 マカロニ マヨネーズ 鶏肉	人参 なら 南瓜 胡瓜 人参 みかん缶 大根 人参 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	🎵🎵🎵🎵🎵 お楽しみおやつ 🎵🎵🎵🎵🎵				
梨	お月見カレー 白菜サラダ もずくスープ	牛肉 ツナ缶 もずく	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 かいわれ 人参 ねぎ		26 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	白米 ふりかけ 鶏肉 卵 マヨネーズ 春雨 油揚げ	玉ねぎ 胡瓜 人参 キャベツ ねぎ	
午後おやつ	くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	芋くず 砂糖 黒糖		午後おやつ		チーズサブレ 牛乳	粉チーズ 卵 牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX		
バナナ	小松菜チャーハン ツナサラダ ケチャップウインナー 大根のみそ汁	ポーク缶 ツナ缶 ウインナー 油揚げ	白米	小松菜 人参 コーン 胡瓜 人参 大根 ねぎ	27 火		🎵🎵🎵🎵🎵 お弁当会 🎵🎵🎵🎵🎵				
午後おやつ	🎵🎵🎵🎵🎵 お楽しみおやつ 🎵🎵🎵🎵🎵										
オレンジ	雑穀米ご飯 チンジャオロース風 南瓜サラダ 冬瓜のみそ汁	豚肉 卵 チーズ	白米 雑穀米 マヨネーズ	人参 もやし ピーマン 南瓜 レーズン 冬瓜 人参 小松菜		28 水	バナナ	雑穀米ご飯 カラフルマーボー豆腐 オクラのごまあえ 白菜のみそ汁	木綿豆腐 豚ミンチ ちくわ	白米 雑穀米 玉ねぎ 人参 ピーマン オクラ 人参 白菜 しめじ ねぎ	
午後おやつ	ゼリー 鉄分ウエハース		ゼリー ウエハース		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		
ヨーグルト あえ	ご飯 豆腐ハンバーグ レタスサラダ アーサ汁	木綿豆腐 豚ミンチ カニ棒 アーサ	白米	玉ねぎ ねぎ レタス 冬瓜 ねぎ	29 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	沖繩そば 小松菜 人参	
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		午後おやつ	ジュースおにぎり サキイカ	ひじき ツナ缶 サキイカ	白米 人参 ねぎ		
りんご	パン ミートボール ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	豚ミンチ ちくわ ベーコン アサリ 豆乳	パン	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 人参 玉ねぎ 人参 パセリ		30 金	りんご	ご飯 きびなごの唐揚げ クープイリチー ゆし豆腐	白米 きびなご 豚肉 昆布 ゆし豆腐	トマト 切干大根 人参 なら 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	胡瓜	午後おやつ		ハニークリームトースト 牛乳	生クリーム 牛乳	食パン バター 砂糖 はちみつ		



- ※ 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。
- ※ 19日(月)敬老の日でお休みです。
- ※ 23日(金)秋分の日でお休みです。



9月 離乳食 献立表



令和4年

つぼみっ子保育園

日	曜日	初期(ごつくん期)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)	おやつ (3回食から)	※
1	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	おじや 野菜スープ	※ 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。
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ 豆腐のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 果物		
2	金	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 人参ペースト オニオンスープ 果汁	ツナ粥 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 オニオンスープ 果物		
		後期	軟飯 鮭の野菜煮 人参きんぴら ワカメのみそ汁 果物		
3	土	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し さつま芋ペースト 大根スープ 果汁	お楽しみおやつ	
		中期	全粥 ささみと豆腐のつぶし煮 さつま芋つぶし煮 大根のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 ささみと豆腐の煮物 さつま芋の煮物 大根のみそ汁 果物		
5	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	南瓜おやき	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶし南瓜煮物 豆腐のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁 果物		
6	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し トマトサラダマッシュ みそ汁 果汁	さつま芋おやき	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 つぶしトマトサラダ みそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚のおろし煮 トマトサラダ みそ汁 果物		
7	水	初期	つぶし粥 魚のすり流し 小松菜白和えマッシュ すましスープ 果汁	鮭おにぎり 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 果物		
		後期	軟飯 魚の煮つけ 小松菜の白和え うどん汁 果物		
8	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 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 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 和え物 豆腐のみそ汁 果物		
9	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 白菜サラダマッシュ ほうれん草スープ 果汁	にゅうめん	
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 つぶし白菜サラダ ほうれん草スープ 果物		
		後期	軟飯 ささみと野菜の煮物 白菜サラダ ほうれん草スープ 果物		
10	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト サラダマッシュ 大根スープ 果汁	お楽しみおやつ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 ツナつぶしサラダ 大根のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 ツナサラダ 大根のみそ汁 果物		
12	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ 冬瓜スープ 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 南瓜つぶしサラダ 冬瓜のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜サラダ 冬瓜のみそ汁 果物		
13	火	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し 人参ペースト 冬瓜スープ 果汁	バナナパンケーキ	
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 つぶしレタスサラダ 冬瓜のすまし汁 ヨーグルトあえ		
		後期	軟飯 豆腐の煮物 レタスサラダ 冬瓜のすまし汁 ヨーグルトあえ		
14	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 野菜スープ 果汁	ツナおじや 野菜スープ	
		中期	全粥 ささみのつぶし煮 つぶしブロッコリーサラダ 野菜スープ 果物		
		後期	軟飯 ささみの煮物 ブロッコリーサラダ 野菜スープ 果物		
15	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト すましスープ 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 果物		
		後期	軟飯 鮭の野菜煮 人参炒め煮 ゆし豆腐 果物		
16	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 野菜と豆腐のすり流し 白菜スープ 果汁	じゃが芋おやき	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶし豆腐 白菜のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 いら豆腐 白菜のみそ汁 果物		
17	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 小松菜あえマッシュ 大根スープ 果汁	お楽しみおやつ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 小松菜のつぶしあえ 大根スープ 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 小松菜の和え物 大根スープ 果物		
20	火	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 果汁	トマトおじや 大根スープ	
		中期	全粥 魚のつぶしトマト煮 つぶし筑前煮 ソーメン汁 果物		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 筑前煮 ソーメン汁 果物		
21	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ 小松菜スープ 果汁	南瓜おじや 鶏スープ	
		中期	全粥 鶏肉とトマトのつぶし煮 つぶし南瓜の煮物 小松菜スープ 果物		
		後期	軟飯 鶏肉のトマト煮 南瓜の煮物 小松菜スープ 果物		
22	木	初期	つぶし粥 さつま芋ペースト 野菜ペースト オニオンスープ 果汁	さつま芋おじや 野菜スープ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 野菜のつぶし煮 オニオンスープ 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 野菜煮 ワカメのみそ汁 果物		
24	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜サラダマッシュ 野菜スープ 果汁	お楽しみおやつ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶし南瓜サラダ 野菜スープ 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 南瓜サラダ 野菜スープ 果物		
26	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜サラダマッシュ キャベツスープ 果汁	煮込みうどん	
		中期	全粥 鶏肉の野菜つぶし煮 つぶし南瓜サラダ キャベツのみそ汁 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜サラダ キャベツのみそ汁 果物		
27	火	初期	つぶし粥 野菜ペースト ほうれん草和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	南瓜パンケーキ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ほうれん草つぶしあえ 豆腐のすまし汁 果物		
		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 果物		
28	水	初期	つぶし粥 マーボー豆腐すり流し 人参あえマッシュ 白菜スープ 果汁	しらすおじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 つぶしマーボー豆腐 オクラのつぶしあえ 白菜のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 マーボー豆腐 オクラの和え物 白菜のみそ汁 果物		
29	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 果汁	おじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶし和え物 ソーメン汁 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 和え物 ソーメン汁 果物		
30	金	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し さつま芋ペースト ゆし豆腐 果汁	さつま芋おじや オニオンスープ	
		中期	全粥 魚のつぶしトマト煮 さつま芋のつぶし煮 ゆし豆腐 果物		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 さつま芋の煮物 ゆし豆腐 果物		

- ※ 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。
- ※ 19日(月)敬老の日でお休みです。
- ※ 23日(金)秋分の日でお休みです。

