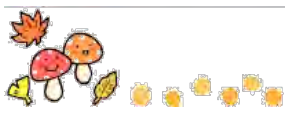
9月　幼　児　食　献　立　表

つぼみっ子保育園
栄養士　照屋恵美

令和5年　　※午前おやつ（1～2歳児）　午後おやつ（1～5歳児）

日	曜日	果物 緑	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）
1	金	りんご	ご飯		白米	
			鮭のみそマヨ焼き	鮭	マヨネーズ	ブロッコリー
			きんぴらごぼう	ちくわ		ごぼう　人参　小松菜
			豆腐のすまし汁	絹豆腐　アーサ		ねぎ
		午後おやつ	ツナサンド	ツナ缶	食パン　マヨネーズ	玉ねぎ
			牛乳	牛乳		
2	土					
4	月	オレンジ	麦ご飯		白米　押し麦	
			チンジャオロース	豚肉		もやし　人参　ピーマン
			南瓜サラダ	卵　チーズ	マヨネーズ	南瓜　レーズン
			冬瓜スープ			冬瓜　しめじ　ねぎ
		午後おやつ	アイスクリーム	アイスクリーム		
			鉄分ウエハース		ウエハース	
5	火	バナナ	もちきびご飯		白米　もちきび	
			サバのおろし煮	サバ		大根　ねぎ
			トマトサラダ	チーズ		トマト　胡瓜　コーン
			豚汁	豚肉		キャベツ　人参　しめじ　長ネギ
		午後おやつ	さつま芋ドーナツ	卵　牛乳	さつま芋　小麦粉　砂糖　バター	
			牛乳	牛乳		
6	水	りんご	ご飯		白米	
			レバーの唐揚げ	レバー		コーン
			かみかみあえ	サキイカ		キャベツ　人参　胡瓜
			厚揚げのみそ汁	厚揚げ		白菜　ねぎ
		午後おやつ	ヒラヤーチー	卵　ツナ缶	小麦粉	ねぎ
			牛乳	牛乳		
7	木	パイン	きつねうどん	ナルト　いなり揚げ　ワカメ	うどん	長ネギ
			小松菜の白和え	ツナ缶　木綿豆腐		小松菜　人参
			ちくわの磯部揚げ	ちくわ	てんぷら粉	
		午後おやつ	鮭おにぎり	鮭	白米	
			牛乳	牛乳		
8	金	ヨーグルトあえ	ご飯		白米	
			豆腐ハンバーグ	木綿豆腐　豚ミンチ		玉ねぎ　ねぎ
			レタスサラダ	カニ棒		レタス　胡瓜
			大根のみそ汁	油揚げ		大根　ねぎ
		午後おやつ	メープルバタートースト		食パン　バター　メープルシロップ	
			牛乳	牛乳		
9	土	バナナ	小松菜チャーハン	ポーク缶	白米	小松菜　人参　コーン
			ツナサラダ	ツナ缶		胡瓜　人参
			ワカメのみそ汁	ワカメ　木綿豆腐		
		午後おやつ	お楽しみおやつ			
11	月	オレンジ	もちきびご飯		白米　もちきび	
			豚肉のみそ漬け焼き	豚肉		玉ねぎ　いんげん　人参
			ポテトサラダ	卵　魚肉ソーセージ	じゃが芋　マヨネーズ	胡瓜
			白菜のすまし汁	カニ棒		白菜　ねぎ
		午後おやつ	南瓜ホットケーキ	絹豆腐　卵	ケーキMIX　油	南瓜
			牛乳	牛乳		
12	火		お弁当会			
13	水	りんご	パン		パン	
			ホワイトシチュー	鶏肉	じゃが芋	玉ねぎ　人参　グリンピース
			ブロッコリーサラダ	ちくわ		ブロッコリー　人参
			ボイルウインナー	ウインナー		
		午後おやつ	油味噌おにぎり	ツナ缶	白米　油　砂糖	
			胡瓜スティック			胡瓜
14	木	バナナ	玄米ご飯		白米　玄米	
			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
			オクラのごまあえ	ちくわ		オクラ　人参
			キャベツのみそ汁			キャベツ　えのき　ねぎ
		午後おやつ	小倉サンド		食パン　小倉ジャム	
			牛乳	牛乳		

日	曜日	果物 緑	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）
15	金	バナナ	ご飯		白米	
			鮭のマリネ	鮭		レタス　胡瓜　トマト
			ひじき炒め	ひじき　豚肉　油あげ	しらたき	人参　にら
			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ
		午後おやつ	もちもちどら焼き	小倉あん	ケーキMIX　白玉粉	
			牛乳	牛乳		
16	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
			小松菜の和え物	ツナ缶		小松菜　コーン
			ワカメのみそ汁	ワカメ　絹豆腐		ねぎ
		午後おやつ	お楽しみおやつ			
19	火	オレンジ	きのこ炊き込みご飯	ツナ缶	白米	人参　しめじ　椎茸　ねぎ
			鶏肉の煮つけ	鶏肉		人参
			もずく酢	もずく		胡瓜
			大根のみそ汁	ちくわ		大根　小松菜
		午後おやつ	ヨーグルトあえ	ヨーグルト		みかん缶　パイン缶
			ビスケット		ビスケット	
20	水	梨	麦ご飯		白米　押し麦	
			魚の西京焼き	白身魚		トマト
			筑前煮	鶏肉	こんにゃく	大根　人参　ごぼう　絹さや
			ソーメン汁	ソーメン		ねぎ
		午後おやつ	芋天ぷら		さつま芋　てんぷら粉	
			牛乳	牛乳		
21	木	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
			チョレギサラダ	ハム		レタス　胡瓜
			卵スープ	卵		小松菜
		午後おやつ	昆布おにぎり	しそ昆布	白米	
			チーズ	チーズ		
22	金	バナナ	ご飯		白米	
			きびなごの唐揚げ	きびなご		トマト
			クーブイリチー	豚肉　昆布	こんにゃく	切干大根　人参　にら
			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ
		午後おやつ	チーズスティック	粉チーズ　牛乳	ケーキMIX　バター　砂糖	
			牛乳	牛乳		
25	月	オレンジ	ふりかけご飯		白米　ふりかけ	
			鶏肉の甘辛南蛮	鶏肉　卵	マヨネーズ	玉ねぎ
			春雨サラダ	ハム	春雨	胡瓜　人参
			キャベツのみそ汁	油揚げ		キャベツ　ねぎ
		午後おやつ	アガラサー	牛乳	強力粉　黒糖	
			牛乳	牛乳		
26	火	グレープフルーツ	雑穀米ご飯		白米　雑穀米	
			豚カツ	豚肉　卵	小麦粉　パン粉	コーン
			キャベツ炒め	ウインナー		キャベツ　玉ねぎ　人参　ピーマン
			冬瓜のみそ汁	冬瓜　油揚げ		ねぎ
		午後おやつ	バースディケーキ		ケーキ	
			野菜ジュース			野菜ジュース
27	水	パイン	タコライス	合挽　チーズ	白米	玉ねぎ　人参　ピーマン　レタス　トマト
			南瓜の煮物			南瓜
			冬瓜スープ	アーサ		冬瓜
		午後おやつ	りんごサワーケーキ	ヨーグルト　卵	ケーキMIX　砂糖　バター	りんご
			牛乳	牛乳		
28	木	青切みかん	三枚肉そば	三枚肉　かまぼこ	沖縄そば	ねぎ
			小松菜の和え物	ワカメ　ハム		小松菜　人参
			金時豆の甘煮	金時豆		
		午後おやつ	ジューシーおにぎり	ひじき　ツナ缶	白米	人参　ねぎ
			小魚	小魚		
29	金	梨	お月見カレー	鶏肉	白米　じゃが芋	玉ねぎ　人参　GP　レーズン
			白菜サラダ		マヨネーズ	白菜　りんご　人参　胡瓜
			もずくスープ	もずく		ねぎ
		午後おやつ	豆腐ドーナツ	絹豆腐	ケーキMIX　黒糖	
			牛乳	牛乳		
30	土	バナナ	生姜焼き丼	豚肉	白米	玉ねぎ　人参　ピーマン
			和え物	ツナ缶　ワカメ		胡瓜
			みそ汁	絹豆腐		ほうれん草
		午後おやつ	お楽しみおやつ			

※　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

つぼみっ子保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5～6ヶ月　ヨーグルト状(ペースト) 中期(もぐもぐ期)7～9ヶ月　豆腐の固さ(マッシュ) 後期(かみかみ期)10ヶ月～12ヶ月　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	運動会			
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		
7	木	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		
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	お楽しみ おやつ
		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　魚と野菜のすり流し　ほうれん草の和え物マッシュ　豆腐のすり流し汁	りんご果汁	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和え　豆腐のすまし汁	煮りんごすりおろし	
		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		
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	バナナパンケーキ
		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　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		
16	土	初期	ぶつし粥　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	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　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　魚とトマトのすり流し　さつま芋ペースト　すましスープ	バナナ果汁	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	バナナ	
		後期	軟飯　魚のトマト煮　さつま芋の煮物　ゆし豆腐		
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　さつま芋マッシュ　野菜ペースト　冬瓜スープ	バナナ果汁	バナナパンケーキ
		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		
27	水	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	りんごパンケーキ
		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		
28	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	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		
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	お楽しみ おやつ
		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。