



令和8年9月

予定献立表

グッピー保育園

日曜日	曜	日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(さいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	火		あわごはん 魚のホイイル焼き 切干しだいこんのサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク トマトケーキ	鮭 チーズ ツナ 豆腐 牛乳 卵	米 あわ ごま HM粉	たまねぎ しめじ 切干しだいこん にんじん きゅうり とうがん オレンジ トマト缶
2	水		わかめごはん 鶏のサクサク焼き 小松菜のきなこ和え みそ汁 フルーツ	ミルク きなこトースト	鶏肉 ちくわ きな粉 油揚げ 牛乳 卵	米 コーンフレーク 食パン	わかめ ブロッコリー こまつな にんじん もやし しめ じ りんご
3	木		キャベツときこの和風パスタ ブロッコリーとお豆のサラダ おいものスープ フルーツ	ミルク おにぎり	豚肉 大豆 ベーコン 牛乳	スパゲッティ じゃがいも 米	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ しいたけ ブロッ コリー いんげん 赤ピーマン コーン パイン 梅びしお のり
4	金		あわごはん 魚のカレーフリッター ごぼうサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク 焼きとうもろこし	白身魚 牛乳	米 あわ 小麦粉 片栗粉	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ なす りんご と うもろこし
5	土		へちまカレー もずくスープ フルーツ	ミルク 調理パン	鶏肉 豆腐 牛乳 ツナ	米 ごま パン	へちま たまねぎ にんじん グリンピース りんご も ずく こねぎ オレンジ きゅうり レタス
7	月		ハヤシライス ほうれん草のツナ和え かぼちゃの豆乳スープ フルーツ	ミルク フレンチトースト	牛肉 ツナ 豆乳 牛乳 きな 粉	米 小麦粉 食パン	たまねぎ にんじん しめじ トマト缶 グリンピース ほ うれんそう 赤ピーマン かぼちゃ りんご
8	火		あわごはん 魚の唐揚げ 小松菜のサラダ みそ汁 フルーツ	麦茶 牛乳かんてん	白身魚 鶏ささみ 牛乳	米 あわ	ブロッコリー こまつな にんじん コーン なす もやし オレンジ 粉かんてん みかん缶
9	水		あわごはん 千草焼き オクラときゅうりの梅和え みそ汁 フルーツ	ミルク 大学芋	豆腐 卵 油揚げ 牛乳	米 あわ さつまいも ごま	乾しいたけ 赤ピーマン たまねぎ ブロッコリー オク ラ きゅうり 梅びしお ほうれんそう パイン
10	木		パン おからコロケ ひじきと豆のサラダ コンソメスープ フルーツ	ミルク おにぎり	おから 合いびき肉 卵 大豆 ヨーグルト 牛乳 鮭	パン じゃがいも 小麦粉 パ ン粉 米 ごま	たまねぎ 赤ピーマン ひじき にんじん いんげん コーン ブロッコリー りんご わかめ
11	金		納豆ごはん 豆腐の肉野菜あんかけ いんげんのごま和え みそ汁 フルーツ	ミルク バナナスコーン	納豆 豆腐 豚ひき肉 牛乳	米 片栗粉 ごま HM粉	こねぎ たまねぎ ピーマン にんじん いんげん 赤 ピーマン とうがん しめじ オレンジ バナナ
12	土		おべんとう (bring a lunch)	ミルク 調理パン	鶏ひき肉 卵 豆腐 牛乳 チーズ	米 パン	もやし こまつな にんじん わかめ りんご レタス
14	月		チキンカレー フルーツヨーグルト 中華スープ	ミルク おからのケーキ	鶏もも肉 ヨーグルト 卵 牛 乳 おから 豆乳	米 じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく りんご みか ん缶 バナナ もも缶 ほうれんそう えのき レーズ ン
15	火		あわごはん 魚のきのこあんかけ ひじきと大豆の炒め煮 みそ汁 フルーツ	ミルク きなこラスク	魚 レバー 大豆 油揚げ 牛 乳 きな粉	米 あわ 片栗粉 食パン	えのき しめじ しめじ しいたけ 黄ピーマン ひじき にんじ ん には かぼちゃ キャベツ オレンジ
16	水		沖縄そば ゴーヤーの白和え フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	三枚肉 かまぼこ 豆腐 牛乳	沖縄そば さつまいも 米	こねぎ ゴーヤー 赤ピーマン りんご ひじき にんじ ん には
17	木	琉球料理 の日	ハンダマごはん イナムドゥチ 人参シリシリ スヌイ ナイム(果物)	ミルク ふちゃぎもち	三枚肉 カステラかまぼこ 卵 ツナ 牛乳	米 小麦粉	梅干し しいたけ たけのこ にんじん こんにゃく ひじ き には もずく きゅうり レモン汁 パイン
18	金		パン 鶏のシークワサーソースかけ ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ	ミルク おにぎり	鶏もも肉 牛乳 しらす	パン じゃがいも 米 ごま	シークワサー きゅうり にんじん コーン ブロッコ リー たまねぎ しめじ 梨 こまつな
19	土		チャーハン みそ汁 フルーツ	ミルク 調理パン	鶏肉 豆腐 牛乳 ベーコン チーズ	米 食パン	たまねぎ にんじん ピーマン コーン ほうれんそう り んご
24	木		あわごはん レバニラ炒め 春雨サラダ 中華スープ フルーツ	ミルク 焼き芋	レバー 焼き豚 豆腐 牛乳	米 あわ 片栗粉 はるさめ さつまいも	もやし にんじん 黄ピーマン には こまつな 赤ピー マン きゅうり しめじ 長ネギ 梨
25	金	お月見	あわごはん お月見ハンバーグ 鶏サラダ オクラのスープ フルーツ	ミルク 紅芋サターアング ギー	合いびき肉 卵 牛乳 うずら 卵 鶏ささみ 豆腐 小豆	米 あわ パン粉 白玉粉	たまねぎ ブロッコリー にんじん レタス 赤ピーマン きゅうり トマト オクラ えのき りんご
26	土		アツアツきつねうどん はくさいのしらす和え フルーツ	ミルク おにぎり	豚肉 油揚げ しらす 糸かつ お 牛乳	うどん 米 ごま	たまねぎ にんじん こまつな はくさい えのき オレ ンジ えだまめ
28	月		もずく丼 いんげんのツナ和え ゆし豆腐汁 フルーツ	ミルク 蒸しパン	卵 豚ひき肉 ツナ ゆし豆腐 牛乳	米 片栗粉 HM粉 さつまい も	もずく 黄ピーマン 赤ピーマン こねぎ いんげん に んじん こねぎ オレンジ
29	火		おべんとうかい (bring a lunch)	ミルク オレンジゼリー ビスケット	牛乳	小麦粉	
30	水		コーンライス ポークチャップ キャロットサラダ コンソメスープ フル ーツ	ミルク パースディケーキ	豚肉 ベーコン 牛乳	米 片栗粉 じゃがいも	コーン たまねぎ グリンピース にんじん きゅうり レ タス りんご いんげん スイカ

作成:管理栄養士 幸正 直子

食のおはなし<備蓄食品について>

9月1日は防災の日です。最近ではいつも食べているものを少し多めに買って、普段の食事で消費しながら食べた分を買戻していく「ローリングス
トック」という備蓄法もすすめられています。

バックごはんやパスタやそうめんなどの乾麺、それらを食べるためのレトルトのソースやつゆ。缶詰ではツナ缶はもちろん、魚缶や焼き鳥缶のもの、大
豆やコーン、果物などもありますね。冷凍のお野菜やおかずも、いざという時に先に使う食材としては重宝しますし、長持ちしやすいたまねぎやにんじん
はいつも多めにストックしておくことも大切なのだそうです。

普段の食事を簡単に食べたいときに食べて、なくなったら補充していく。
災害時でも食べたことがある食事ができると安心感にもつながりますね。



琉球料理
の日

お月見



令和8年9月 離乳食献立表

グッピー保育園

	初期(5-6か月)		中期(7-8か月)		後期(9-11か月)	
	献立	献立	主な食材		献立	主な食材
1日 (火) 昼	豆腐 にんじん きゅうり	魚のムニエル スープ	白身魚,小麦粉 豆腐,とうがん		魚のムニエル 野菜のツナ和え スープ	白身魚,小麦粉 きゅうり,にんじん,ツナ 豆腐,とうがん
おやつ		トマトのおやき風	トマト,小麦粉		トマト蒸しパン	トマト,小麦粉
2日 (水) 昼	きな粉 にんじん こまつな	鶏と野菜煮 野菜のきなこ和え	鶏肉,ブロッコリー こまつな,にんじん,きな粉		鶏と野菜煮 野菜のきなこ和え スープ	鶏肉,ブロッコリー こまつな,にんじん,きな粉 もやし,しいたけ
おやつ		きなこ入りパン粥	食パン耳なし,きな粉		きなこサンド	食パン耳なし,きな粉
3日 (木) 昼	じゃがいも ブロッコリー キャベツ	じゃがマッシュ スープ	じゃがいも,コーン ブロッコリー,赤ピーマン		豚ときのご煮 じゃがマッシュ スープ	豚肉,キャベツ,しいたけ,しめじ じゃがいも,コーン ブロッコリー,赤ピーマン
おやつ		うめ粥	五分かゆ,梅びしお,にんじん		うめ粥	全かゆ,梅びしお,にんじん
4日 (金) 昼	白身魚 にんじん なす	魚と野菜煮 野菜のおかか煮	白身魚,キャベツ,なす きゅうり,にんじん,糸かつお		魚のムニエル 野菜のおかか煮 スープ	白身魚,小麦粉 きゅうり,にんじん,糸かつお キャベツ,なす
おやつ		コーンかゆ	五分かゆ,コーン		コーンかゆ	全かゆ,コーン
5日 (土) 昼	豆腐 にんじん レタス	鶏と野菜のりんご煮 スープ	鶏肉,へちま,にんじん,りんご 豆腐,たまねぎ		鶏と野菜のりんご煮 スープ	鶏肉,へちま,にんじん,りんご 豆腐,たまねぎ
おやつ		ツナ入りパン粥	食パン耳なし,ツナ,きゅうり,レタス		ツナ入りパン粥	食パン耳なし,ツナ,きゅうり,レタス
7日 (月) 昼	きな粉 かぼちゃ たまねぎ	野菜のツナ和え スープ	ほうれんそう,赤ピーマン,ツナ かぼちゃ,たまねぎ,豆腐		肉のトマト煮 野菜のツナ和え スープ	肉,にんじん,しめじ,トマト ほうれんそう,赤ピーマン,ツナ かぼちゃ,たまねぎ,豆腐
おやつ		フレンチトースト風	食パン耳なし,卵,牛乳		フレンチトースト風	食パン耳なし,卵,牛乳
8日 (火) 昼	白身魚 こまつな なす	魚と野菜煮 野菜のコーン煮	白身魚,ブロッコリー,片栗粉 こまつな,にんじん,コーン		魚と野菜煮 野菜のコーン煮 スープ	白身魚,ブロッコリー,片栗粉 こまつな,にんじん,コーン もやし,なす
おやつ		ミルクもち	牛乳,片栗粉		ミルクもち	牛乳,片栗粉,きな粉
9日 (水) 昼	豆腐 ほうれんそう きゅうり	野菜の白和え スープ	豆腐,ブロッコリー,たまねぎ ほうれんそう,赤ピーマン		野菜の白和え スープ	豆腐,ブロッコリー,たまねぎ オクラ,きゅうり,糸かつお ほうれんそう,赤ピーマン
おやつ		スイートポテト風	さつまいも,牛乳		スイートポテト風	さつまいも,バター,牛乳
10日 (木) 昼	ヨーグルト ブロッコリー じゃがいも	野菜のヨーグルト和え スープ	ヨーグルト,大豆,いんげん,にんじん ブロッコリー,コーン		野菜のヨーグルト和え 具入りマッシュ スープ	ヨーグルト,ひじき,大豆,いんげん,にんじん じゃがいも,豚ひき肉,赤ピーマン ブロッコリー,コーン
おやつ		鮭粥	五分かゆ,鮭,わかめ		鮭粥	全かゆ,鮭,わかめ
11日 (金) 昼	豆腐 にんじん たまねぎ	豆腐の肉野菜あん 野菜のおかか煮	豆腐,豚ひき肉,たまねぎ,ピーマン いんげん,赤ピーマン,糸かつお		豆腐の肉野菜あん 野菜のおかか煮 スープ	豆腐,豚ひき肉,たまねぎ,ピーマン いんげん,赤ピーマン,糸かつお とうがん,しめじ
おやつ		バナナフレーク	バナナ,コーンフレーク		バナナボール	バナナ,コーンフレーク,牛乳,きな粉
12日 (土) 昼	おべんとう (bring a lunch box)					
おやつ		パン粥	食パン耳なし,レタス,牛乳		オープンサンド	食パン耳なし,クリームチーズ,レタス
14日 (月) 昼	ヨーグルト ほうれんそう たまねぎ	鶏のりんご煮 じゃがマッシュ	鶏肉,たまねぎ,りんご じゃがいも,ピーマン		鶏のりんご煮 じゃがマッシュ スープ	鶏肉,たまねぎ,りんご じゃがいも,ピーマン 豆腐,ほうれんそう,えのき
おやつ		フルーツヨーグルト	ヨーグルト,バナナ,みかん		フルーツヨーグルト	ヨーグルト,バナナ,みかん
15日 (火) 昼	きな粉 かぼちゃ キャベツ	魚と野菜煮 マッシュかぼちゃ	白身魚,キャベツ かぼちゃ,黄ピーマン		魚のきのこあん マッシュかぼちゃ スープ	白身魚,えのき,しめじ,しいたけ,キャベツ かぼちゃ,黄ピーマン にんじん,にら
おやつ		きな粉入りパン粥	食パン耳なし,きな粉,牛乳		きなこサンド	食パン耳なし,きな粉,牛乳
16日 (水) 昼	豆腐 にんじん さつまいも	肉うどん いもと野菜の白和え	うどん,鶏ひき肉,にんじん さつまいも,ゴーヤー,赤ピーマン,豆腐		肉うどん いもと野菜の白和え	うどん,鶏ひき肉,にんじん さつまいも,ゴーヤー,赤ピーマン,豆腐
おやつ		ポロポロジュシー風	五分かゆ,鶏ひき肉,にんじん		ポロポロジュシー風	全かゆ,鶏ひき肉,にんじん,ひじき,にら
17日 (木) 昼	卵黄 にんじん きゅうり	野菜のツナ煮 スープ	ツナ,にんじん もずく,きゅうり		肉団子煮 野菜のツナ煮 スープ	肉団子,片栗粉 ツナ,にんじん,にら,ひじき もずく,きゅうり
おやつ		豆腐もち	豆腐,片栗粉,あずきあん		豆腐もち	豆腐,片栗粉,あずきあん
18日 (金) 昼	しらす ブロッコリー じゃがいも	鶏と野菜煮 じゃがマッシュ	鶏肉,にんじん,きゅうり じゃがいも,コーン		鶏と野菜煮 じゃがマッシュ スープ	鶏肉,にんじん,きゅうり じゃがいも,コーン ブロッコリー,たまねぎ
おやつ		しらす粥	五分かゆ,しらす,こまつな		しらす粥	全かゆ,しらす,こまつな
19日 (土) 昼	豆腐 ほうれんそう たまねぎ	鶏おじや スープ	五分かゆ,鶏肉,たまねぎ,ピーマン,コーン 豆腐,ほうれんそう		鶏おじや スープ	全かゆ,鶏肉,たまねぎ,にんじん,ピーマン,コーン 豆腐,ほうれんそう
おやつ		パン粥	食パン耳なし,たまねぎ,ピーマン,牛乳		ケチャップサンド	食パン耳なし,ケチャップ,たまねぎ,ピーマン,粉チーズ
24日 (木) 昼	豆腐 こまつな きゅうり	レバーと野菜煮 野菜の白和え	レバー,にんじん,黄ピーマン 豆腐,こまつな,赤ピーマン		レバーと野菜煮 野菜の白和え スープ	レバー,にんじん,黄ピーマン 豆腐,こまつな,赤ピーマン きゅうり,しめじ
おやつ		スイートポテト風	さつまいも,牛乳		スイートポテト風	さつまいも,バター,牛乳
25日 (金) 昼	豆腐 トマト レタス	鶏のトマト和え スープ	鶏肉,トマト オクラ,レタス		肉団子と野菜煮 鶏のトマト和え スープ	肉団子,ブロッコリー,にんじん 鶏肉,トマト オクラ,レタス
おやつ		ミルクもち	牛乳,片栗粉,きな粉		ミルクもち	牛乳,片栗粉,きな粉
26日 (土) 昼	しらす にんじん はくさい	肉うどん 野菜のしらす煮	うどん,豚肉,たまねぎ,にんじん,こまつな しらす,はくさい		肉うどん 野菜のしらす煮	うどん,豚肉,たまねぎ,にんじん,こまつな しらす,はくさい,えのき
おやつ		豆入り粥	五分かゆ,えだまめ		豆入り粥	全かゆ,えだまめ
28日 (月) 昼	豆腐 にんじん さつまいも	もずく丼風 野菜のツナ煮 ゆし豆腐汁	五分かゆ,もずく,豚ひき肉,赤ピーマン,黄ピーマン ツナ,いんげん,にんじん ゆし豆腐汁		もずく丼風 野菜のツナ煮 ゆし豆腐汁	全かゆ,もずく,豚ひき肉,赤ピーマン,黄ピーマン ツナ,いんげん,にんじん ゆし豆腐汁
おやつ		スイートポテト風	さつまいも,牛乳		スイートポテト風	さつまいも,バター,牛乳
29日 (火) 昼	おべんとう会 (bring a lunch box)					
おやつ		ミルクもち	牛乳,片栗粉		ミルクもち	牛乳,片栗粉,きな粉
30日 (水) 昼	じゃがいも にんじん レタス	野菜のおかか煮 スープ	きゅうり,レタス,糸かつお いんげん,コーン		肉のりんご煮 野菜のおかか煮 スープ	肉,りんご,にんじん きゅうり,レタス,糸かつお いんげん,コーン
おやつ		じゃがおやき	じゃがいも,グリーンピース,片栗粉		じゃがおやき	じゃがいも,グリーンピース,片栗粉

☆主食(おやつ)、フルーツ、ミルクは紙面上省いています

作成:管理栄養士 幸正 直子