9月　献立表　幼児食

2025 年　9 月

ここわ認定こども園

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 月	ごはん 赤魚ときのこの中華蒸し ほうれん草と切り干し大根のごま和え 味噌汁（キャベツ・豚肉）	◎スキムミルク ◎スイートポテト	赤魚、豚かたロース、スキムミルク、豆乳	たまねぎ、ぶなしめじ、えのきたけ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、ほうれんそう、切干しだいこん、キャベツ、カットわかめ	うるち米、ごま油、かたくり粉、すりごま、さつまいも、てんさい含蜜糖、調合油、いりごま	水、清酒、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ	エネルギー　511kcal たんぱく質　25.0g 脂質　11.4g 炭水化物　80.6g 塩分　1.3g
2 火	秋野菜チャンポン（米粉めん） 鶏肉のしょうが焼き オレンジ	◎スキムミルク ◎ツナごぼうおにぎり	豚かたロース、鶏もも肉、スキムミルク、ツナ缶	こまつな、にんじん、たまねぎ、りょくとうもやし、ぶなしめじ、しょうがおろし汁、バレンシアオレンジ、ごぼう、葉ねぎ	米粉めん、ごま油、かたくり粉、うるち米	かつおだし、食塩、こいくちしょうゆ、清酒、本みりん、水	エネルギー　600kcal たんぱく質　28.8g 脂質　18.2g 炭水化物　82.5g 塩分　1.5g
3 水	ごはん 白身魚の照り焼き 豆腐と野菜の炒め物 すまし汁（大根・にんじん・こまつな）	◎スキムミルク ◎オートミールクッキー	キングクリップ、木綿豆腐、豚かたロース、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、干ししいたけ、だいこん、こまつな、レーズン	うるち米、炒め油、米粉、オートミール、てんさい含蜜糖、調合油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、戻し汁、食塩、かつおだし、ベーキングパウダー	エネルギー　528kcal たんぱく質　29.3g 脂質　12.5g 炭水化物　78.5g 塩分　1.5g
4 木	ごはん 酢豚 三色ナムル 中華風コーンスープ すいか	◎スキムミルク ◎じゅーしーおにぎり	豚かたロース、スキムミルク、豚ばら肉、油揚げ	しょうがおろし汁、にんじん、たまねぎ、たけのこ、干ししいたけ、青ピーマン、こまつな、りょくとうもやし、コーン缶、葉ねぎ、すいか、干しひじき	うるち米、かたくり粉、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま油、すりごま	水、戻し汁、本みりん、トマトケチャップ、米酢、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩	エネルギー　691kcal たんぱく質　25.7g 脂質　17.6g 炭水化物　110.0g 塩分　1.6g
5 金	ビビンバ丼 コロコロさつまいも わかめスープ	◎スキムミルク ◎あずき蒸しパン	豚ひき肉、木綿豆腐、スキムミルク、ゆで小豆缶、豆乳、大豆粉	りょくとうもやし、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、カットわかめ	うるち米、てんさい含蜜糖、炒め油、ごま油、すりごま、さつまいも、揚げ油、調合油、米粉	水、米みそ、こいくちしょうゆ、食塩、かつおだし、ベーキングパウダー	エネルギー　640kcal たんぱく質　25.0g 脂質　24.2g 炭水化物　86.1g 塩分　1.4g
6 土	マーボー丼 スープ（こまつな・ねぎ・わかめ） バナナ	◎ゆかりおにぎり	豚ももミンチ、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、こまつな、カットわかめ、バナナ	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、かたくり粉	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩、ゆかり	エネルギー　482kcal たんぱく質　16.2g 脂質　5.9g 炭水化物　93.4g 塩分　0.7g
8 月	ごはん 鶏肉とじゃがいもの煮物 ブロッコリーのひじきサラダ スープ（ほうれん草・えのき）	◎スキムミルク ◎ごまきな粉クッキー	鶏もも肉、スキムミルク、大豆粉、豆乳	にんじん、ブロッコリー、コーン缶、干しひじき、ほうれんそう、えのきたけ	うるち米、じゃがいも、炒め油、かたくり粉、調合油、てんさい含蜜糖、すりごま、米粉、いりごま	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー　554kcal たんぱく質　25.2g 脂質　18.4g 炭水化物　76.8g 塩分　1.4g
9 火	ドライカレー 春雨サラダ すまし汁（キャベツ・わかめ） バナナ	◎スキムミルク ◎ココア蒸しパン	豚ひき肉、スキムミルク、豆乳、大豆粉	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、しょうがおろし、干しぶどう、コーン缶、きゅうり、きくらげ、キャベツ、カットわかめ、バナナ	うるち米、炒め油、はるさめ、てんさい含蜜糖、ごま油、米粉、調合油	水、おろしにんにく、カレールウ、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、ピュアココア	エネルギー　615kcal たんぱく質　25.5g 脂質　18.9g 炭水化物　91.8g 塩分　1.6g
10 水	ごはん 魚の磯辺天ぷら オクラとキャベツのお浸し けんちん汁（厚揚げ）	◎スキムミルク ◎みそそぼろおにぎり	キングクリップ、かつお節、厚揚げ、スキムミルク、豚ひき肉	あおのり、オクラ、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しょうがおろし、味付けのり	うるち米、かたくり粉、揚げ油、さといも、ごま油、てんさい含蜜糖	水、おろししょうが、こいくちしょうゆ、かつおだし、本みりん、食塩、米みそ	エネルギー　636kcal たんぱく質　28.6g 脂質　15.1g 炭水化物　99.3g 塩分　1.6g
11 木	ごはん 煮込みハンバーグ ポテトサラダ スープ（冬瓜・こまつな）	◎スキムミルク ◎シリアルスナック	豚ひき肉、除去マヨネーズ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、きゅうり、とうがん、こまつな、玄米フレーク	うるち米、炒め油、かたくり粉、てんさい含蜜糖、じゃがいも、ココアフレーク、米ぬか油	水、食塩、トマトケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、マシュマロ	エネルギー　602kcal たんぱく質　23.0g 脂質　19.6g 炭水化物　87.9g 塩分　1.6g
12 金	鶏やさい丼 ちくわのマヨ焼き すまし汁（豆腐・こまつな） オレンジ	◎ゆかりチーズおにぎり ◎スキムミルク	鶏もも肉、焼き竹輪、除去マヨネーズ、かつお節、絹ごし豆腐、プロセスチーズ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、あおのり、こまつな、バレンシアオレンジ	うるち米、てんさい含蜜糖、かたくり粉	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、ゆかり	エネルギー　611kcal たんぱく質　28.0g 脂質　12.6g 炭水化物　98.7g 塩分　1.9g
13 土	三色丼（豚肉・にんじん・ほうれん草） 味噌汁（豆腐・わかめ） バナナ	◎青菜おにぎり	豚ひき肉、絹ごし豆腐	にんじん、ほうれんそう、カットわかめ、バナナ、こまつな	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、米みそ	エネルギー　477kcal たんぱく質　15.3g 脂質　9.0g 炭水化物　87.0g 塩分　1.3g
15 月	敬老の日						

16 火	ごはん 鶏肉のバーベキューソース ほうれん草とコーンのソテー すまし汁（じゃがいも・たまねぎ） バナナ(45g)	◎スキムミルク ◎鮭ひじきおにぎり	鶏もも肉、スキムミルク、さけ	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、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、バナナ、干しひじき	うるち米、かたくり粉、炒め油、てんさい含蜜糖、じゃがいも、いりごま	水、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、米酢、食塩、こしょう、かつおだし	エネルギー 663kcal たんぱく質 25.9g 脂質 14.5g 炭水化物 111.2g 塩分 1.5g
17 水	ごはん さばの竜田揚げ 厚揚げとピーマンの土佐煮 すまし汁（小松菜・なめこ）	◎スキムミルク ◎おいもチーズケーキ	さば、厚揚げ、かつお節、スキムミルク、大豆粉、豆乳、プロセスチーズ	青ピーマン、にんじん、こまつな、カットなめこ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、炒め油、てんさい含蜜糖、さつまいも、米粉、調合油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、おろししょうが、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 622kcal たんぱく質 28.3g 脂質 26.2g 炭水化物 73.5g 塩分 1.6g
18 木	お弁当会	◎ごまと野菜のビスケット ◎スキムミルク	大豆粉、豆乳、スキムミルク	にんじん	米粉、てんさい含蜜糖、調合油、ごま	ベーキングパウダー、食塩、パセリ、水	エネルギー 191kcal たんぱく質 12.3g 脂質 5.0g 炭水化物 26.0g 塩分 0.5g
19 金	ポークカレーライス きゅうりとキャベツのコールスローサラダ スープ（わかめ・えのきたけ）	◎スキムミルク ◎青菜じゃこおにぎり	豚かたロース、除去マヨネーズ、スキムミルク、しらす干し、かつお節	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン缶、レモン、カットわかめ、えのきたけ、こまつな	うるち米、じゃがいも、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま油、いりごま	水、カレールウ、米酢、食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ	エネルギー 645kcal たんぱく質 24.4g 脂質 19.4g 炭水化物 97.1g 塩分 1.9g
20 土	三色丼（豚肉・にんじん・ほうれん草） 味噌汁（豆腐・わかめ） バナナ	◎わかめおにぎり	豚ひき肉、絹ごし豆腐	にんじん、ほうれんそう、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、米みそ	エネルギー 478kcal たんぱく質 15.3g 脂質 9.0g 炭水化物 87.1g 塩分 1.4g
22 月	ごはん 魚の煮つけ 豚肉とチンゲン菜の炒め物 味噌汁（かぼちゃ・たまねぎ） バナナ(45g)	◎スキムミルク ◎大学いも	キングクリップ、豚ロース、スキムミルク	こまつな、にんじん、えのきたけ、かぼちゃ、たまねぎ、バナナ	うるち米、てんさい含蜜糖、ごま油、さつまいも、揚げ油、いりごま	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、清酒、米みそ	エネルギー 590kcal たんぱく質 27.3g 脂質 16.3g 炭水化物 87.4g 塩分 1.5g
23 火	秋分の日						
24 水	ごはん さばの味噌煮 ひじき入り和風ポテトサラダ すまし汁（ほうれん草・ねぎ・豚肉）	◎スキムミルク ◎青菜おにぎり	さば、豚かたロース、スキムミルク	しょうが、たまねぎ、にんじん、干しひじき、ほうれんそう、長ねぎ、こまつな	うるち米、てんさい含蜜糖、じゃがいも、調合油、いりごま	水、米みそ、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、かつおだし、食塩	エネルギー 591kcal たんぱく質 27.0g 脂質 12.8g 炭水化物 97.5g 塩分 1.6g
25 木	チキンカレーライス 和風サラダ すまし汁（豆腐・わかめ） オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎ココアケーキ	鶏もも肉、木綿豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳	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、バレンシアオレンジ	うるち米、じゃがいも、炒め油、すりごま、てんさい含蜜糖、調合油、米粉	水、カレールウ、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、ピュアココア	エネルギー 577kcal たんぱく質 26.3g 脂質 18.6g 炭水化物 81.5g 塩分 1.6g
26 金	なす入りスパゲッティミートソース（米粉めん） きゅうりとキャベツのコールスローサラダ スープ（じゃがいも・ほうれんそう・しめじ）	◎スキムミルク ◎じゃことおかかの混ぜおにぎり	豚ひき肉、除去マヨネーズ、スキムミルク、しらす干し、かつお節	なす、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、きゅうり、キャベツ、コーン缶、レモン、ほうれんそう、ぶなしめじ、葉ねぎ	米粉めん、炒め油、てんさい含蜜糖、米粉、じゃがいも、うるち米、ごま油	かつおだし、こいくちしょうゆ、米酢、食塩、水	エネルギー 549kcal たんぱく質 23.4g 脂質 13.4g 炭水化物 88.6g 塩分 1.7g
27 土	豚丼 すまし汁（豆腐・小松菜・えのき） オレンジ	◎青菜おにぎり	豚もも肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、バレンシアオレンジ	うるち米、てんさい含蜜糖	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 474kcal たんぱく質 21.3g 脂質 7.8g 炭水化物 81.7g 塩分 0.9g
29 月	ごはん じゃがいものそぼろあんかけ ブロッコリーのしらす和え すまし汁（豆腐・たまねぎ・わかめ） なし	◎スキムミルク ◎にんじんの蒸しパン	鶏ひき肉、しらす干し、木綿豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、カットわかめ、なし	うるち米、じゃがいも、調合油、かたくり粉、てんさい含蜜糖、米粉	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 536kcal たんぱく質 26.0g 脂質 13.1g 炭水化物 85.2g 塩分 1.6g
30 火	ごはん 豚肉となすの味噌炒め 切り干し大根のハリハリサラダ すまし汁（小松菜・たまねぎ・えのき）	◎スキムミルク ◎昆布おにぎり	豚ロース、ツナ缶、スキムミルク、かつお節	しょうが、なす、にんじん、長ねぎ、にら、切干しだいこん、きゅうり、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、塩昆布	うるち米、かたくり粉、ごま油、てんさい含蜜糖	水、かつおだし、米みそ、こいくちしょうゆ、米酢、食塩、本みりん	エネルギー 579kcal たんぱく質 25.3g 脂質 11.1g 炭水化物 97.0g 塩分 1.7g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です。

※行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。

2025 年 9 月

9月 献立表 離乳食（完了期）

ここわ認定こども園

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 月	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ	うるち米、かたくり粉	水
2 火	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
3 水	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、こまつな、だいこん	うるち米、かたくり粉	水
4 木	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
5 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	うるち米	水
6 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
8 月	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	うるち米、じゃがいも	水
9 火	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ、青ピーマン	うるち米	水
10 水	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、こまつな、だいこん、キャベツ	うるち米、かたくり粉	水
11 木	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな、とうがん	うるち米	水
12 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
13 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水

16 火	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、青ピーマン	うるち米、じゃがいも	水
17 水	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、こまつな、青ピーマン	うるち米、かたくり粉	水
18 木	お弁当会	◎野菜がゆ		にんじん、こまつな、たまねぎ	うるち米	水
19 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ	うるち米、じゃがいも	水
20 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	うるち米	水
22 月	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米、かたくり粉	水
24 水	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水
25 木	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ	うるち米、じゃがいも	水
26 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ	うるち米、じゃがいも	水
27 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
29 月	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	うるち米、じゃがいも	水
30 火	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり	うるち米	水

※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。