

9月 献立表 幼児食

2026 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 火	ごはん ホキの竜田揚げ 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 ◎レーズンの蒸しパン	ホキ、豚かたロース、スキムミルク、豆乳、大豆粉	ほうれんそう、切干しだいこん、にんじん、キャベツ、干しぶどう	うるち米、かたくり粉、揚げ油、すりごま、ごま油、てんさい含蜜糖、調合油、米粉	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、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 615kcal たんぱく質 27.3g 脂質 20.4g 炭水化物 83.9g 塩分 1.3g
2 水	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、釜揚げしらす、かつお節	にんにく、なす、たまねぎ、にんじん、カットトマト缶、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	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、いりごま	かつおだし、トマトケチャップ、中濃ソース、米酢、食塩、こいくちしょうゆ、水	エネルギー 583kcal たんぱく質 23.0g 脂質 15.9g 炭水化物 92.3g 塩分 1.7g
3 木	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 ◎ごまきな粉クッキー	さば、豚かたロース、スキムミルク、大豆粉、豆乳	しょうが、たまねぎ、にんじん、干しひじき、こまつな、長ねぎ	うるち米、てんさい含蜜糖、じゃがいも、調合油、ごま油、米粉、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、ベーキングパウダー	エネルギー 609kcal たんぱく質 29.9g 脂質 21.1g 炭水化物 82.1g 塩分 1.5g
4 金	もずく丼ぶり 小松菜ともやしのツナ和え 味噌汁（えのき・にんじん・油揚げ） みかん(50g)	◎スキムミルク ◎スイートポテト	豚ひき肉、ツナ缶、油揚げ、スキムミルク、豆乳	もずく、コーン缶、にんじん、青ピーマン、赤パプリカ、しょうが、りよくともやし、こまつな、えのきたけ、葉ねぎ、みかん	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、調合油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、米みそ	エネルギー 580kcal たんぱく質 23.5g 脂質 17.9g 炭水化物 86.1g 塩分 1.4g
5 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 15.2g 脂質 9.0g 炭水化物 86.9g 塩分 1.3g
7 月	ごはん 酢豚 三色ナムル もずくスープ	◎スキムミルク ◎黒糖蒸しパン	豚かたロース、スキムミルク、大豆粉、豆乳	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、りよくともやし、もずく、コーン缶、葉ねぎ	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、米粉、黒砂糖、調合油	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、ベーキングパウダー	エネルギー 576kcal たんぱく質 23.7g 脂質 19.3g 炭水化物 80.5g 塩分 1.3g
8 火	ごはん 魚のマヨチーズ焼き キャベツとコーンの和え物 味噌汁（豆腐・にんじん・えのき）	◎スキムミルク ◎にんじんスコーン	赤魚、プロセスチーズ、除去マヨネーズ、木綿豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーン缶、えのきたけ	うるち米、米粉、てんさい含蜜糖、調合油、いりごま	水、食塩、こいくちしょうゆ、りんご酢、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 568kcal たんぱく質 28.7g 脂質 17.9g 炭水化物 77.3g 塩分 1.5g
9 水	秋野菜チャンボン（米粉めん） 鶏肉のしょうが焼き バナナ(45g)	◎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、りよくともやし、ぶなしめじ、しょうがおろし汁、バナナ、ごぼう、葉ねぎ	米粉めん、ごま油、かたくり粉、炒め油、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 676kcal たんぱく質 28.8g 脂質 24.2g 炭水化物 88.2g 塩分 1.5g
10 木	ごはん さばの香味揚げ 豚肉と小松菜の炒め物 味噌汁（かぼちゃ・たまねぎ）	◎スキムミルク ◎おいもチーズケーキ	赤魚、豚ロース、スキムミルク、大豆粉、豆乳、プロセスチーズ	しょうがおろし汁、葉ねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、かぼちゃ、たまねぎ	うるち米、米粉、揚げ油、いりごま、てんさい含蜜糖、炒め油、ごま油、さつまいも、調合油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米酢、清酒、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 691kcal たんぱく質 31.7g 脂質 27.2g 炭水化物 84.8g 塩分 1.6g
11 金	チキンカレーライス 和風サラダ すまし汁（豆腐・わかめ） りんご(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、りんご	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 624kcal たんぱく質 27.2g 脂質 21.5g 炭水化物 87.4g 塩分 1.6g
12 土	マーボー丼 スープ（こまつな・ねぎ・わかめ） バナナ(45g)	◎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 492kcal たんぱく質 16.7g 脂質 6.0g 炭水化物 95.1g 塩分 1.0g

14 月	ごはん 鶏肉のバーベキューソース キャロットサラダ すまし汁（こまつな・豆腐）	◎スキムミルク ◎鮭ひじきおにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐、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、にんじん、 キャベツ、きゅうり、こまつな、干しひじき	うるち米、かたくり粉、炒め油、てんさい含蜜 糖、調合油、ごま油、いりごま	水、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、 米酢、かつおだし、食塩	エネルギー 642kcal たんぱく質 25.8g 脂質 19.2g 炭水化物 94.4g 塩分 1.5g
15 火	ごはん サバのごまだれ焼き 白菜と小松菜のおかか和え 味噌汁（にんじん・じゃがいも・油揚げ）	◎スキムミルク ◎大学いも	さば、かつお節、油揚げ、スキムミルク	はくさい、こまつな、にんじん	うるち米、てんさい含蜜糖、すりごま、調合 油、じゃがいも、さつまいも、揚げ油、いりごま	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本 みりん、米みそ	エネルギー 586kcal たんぱく質 24.6g 脂質 20.6g 炭水化物 82.1g 塩分 1.5g
16 水	ジャージャーうどん（米粉めん） ブロッコリーのサラダ スープ（豆腐・えのき・わかめ） オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎青菜おにぎり	鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、スキムミ ルク	長ねぎ、たまねぎ、にんじん、しょうが、ブロッ コリー、コーン缶、えのきたけ、カットわかめ、バ レンシアオレンジ、こまつな	米粉めん、ごま油、てんさい含蜜糖、かたくり 粉、炒め油、調合油、うるち米、いりごま	米みそ、こいくちしょうゆ、かつおだし、 水、米酢、食塩、本みりん	エネルギー 620kcal たんぱく質 26.1g 脂質 19.9g 炭水化物 89.0g 塩分 1.7g
17 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
18 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 すまし汁（小松菜・えのき）	◎スキムミルク ◎きな粉蒸しパン	豚かたロース、除去マヨネーズ、スキムミ ルク、豆乳、大豆粉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コー ン缶、レモン、こまつな、えのきたけ	うるち米、じゃがいも、てんさい含蜜糖、米 粉、調合油	水、カレールウ、米酢、食塩、かつお だし、こいくちしょうゆ、ベーキングパウ ダー	エネルギー 576kcal たんぱく質 25.9g 脂質 19.1g 炭水化物 80.3g 塩分 1.6g
19 土	豚丼 すまし汁（豆腐・小松菜・えのき） バナナ(45g)	◎わかめおにぎり	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 ナナ、カットわかめ	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 444kcal たんぱく質 15.2g 脂質 4.8g 炭水化物 87.1g 塩分 1.0g
21 月	敬老の日						
22 火	国民の日						
23 水	秋分の日						
24 木	ごはん 魚の磯辺天ぷら キャベツときゅうりの和え物 けんちん汁（厚揚げ）	◎スキムミルク ◎あずき蒸しパン	ホキ、厚揚げ、スキムミルク、ゆで小豆缶、 豆乳、大豆粉	あおのり、きゅうり、キャベツ、にんじん、コー ン缶、こまつな、ごぼう、長ねぎ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、てんさい含蜜 糖、ごま、ごま油、調合油、米粉	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、ベーキ ングパウダー	エネルギー 612kcal たんぱく質 28.0g 脂質 19.6g 炭水化物 84.5g 塩分 1.4g
25 金	鶏やさい丼 小松菜とちくわの和え物 味噌汁（豆腐・わかめ・えのき） りんご(30g)	◎みそそばろおにぎり ◎スキムミルク	鶏もも肉、焼き竹輪、木綿豆腐、豚ひき 肉、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、こまつな、り よくとうもやし、えのきたけ、カットわかめ、りん ご、しょうがおろし	うるち米、てんさい含蜜糖、かたくり粉、炒め 油、ごま油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本 みりん、米酢、米みそ	エネルギー 651kcal たんぱく質 28.0g 脂質 15.1g 炭水化物 104.6g 塩分 1.8g
26 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
28 月	ごはん 豚肉となすの味噌炒め きゅうりとえのきの中華和え すまし汁（小松菜・たまねぎ・豆腐） みかん(50g)	◎スキムミルク ◎昆布おにぎり	豚ロース、木綿豆腐、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、きゅ うり、えのきたけ、こまつな、たまねぎ、みかん、 塩昆布	うるち米、かたくり粉、ごま油、てんさい含蜜 糖、炒め油	水、かつおだし、米みそ、こいくちし ょうゆ、米酢、食塩	エネルギー 650kcal たんぱく質 26.0g 脂質 17.3g 炭水化物 100.5g 塩分 1.5g
29 火	ごはん サバの竜田揚げ 小松菜ともやしのナムル 味噌汁（じゃがいも・にんじん・えのき）	◎スキムミルク ◎セサミスコーン	さば、スキムミルク、大豆粉、豆乳	りよくとうもやし、こまつな、にんじん、えのきた け	うるち米、かたくり粉、揚げ油、てんさい含蜜 糖、ごま油、すりごま、じゃがいも、米粉、調 合油、いりごま	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、米みそ、ベー キングパウダー、食塩	エネルギー 655kcal たんぱく質 27.7g 脂質 25.1g 炭水化物 86.0g 塩分 1.3g
30 水	味噌ラーメン（米粉めん） 厚揚げと白菜の土佐炒め バナナ	◎スキムミルク ◎人参おかかおにぎり	豚かたロース、厚揚げ、かつお節、スキムミ ルク	りよくとうもやし、こまつな、にんじん、葉ねぎ、 コーン缶、カットわかめ、はくさい、えのきた け、バレンシアオレンジ	米粉めん、炒め油、ごま油、てんさい含蜜 糖、うるち米、いりごま	米みそ、おろしにんにく、かつおだし、 こいくちしょうゆ、水、本みりん	エネルギー 591kcal たんぱく質 24.6g 脂質 18.5g 炭水化物 84.6g 塩分 1.4g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。

※行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。

2026 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 火	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、キャベツ、 ほうれんそう	うるち米、かたくり粉	水
2 水	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、キャベツ	うるち米、じゃがいも	水
3 木	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、じゃがいも	水
4 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、 青ピーマン	うるち米	水
5 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
7 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、こまつな、 青ピーマン	うるち米	水
8 火	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、キャベツ、た まねぎ	うるち米、かたくり粉	水
9 水	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
10 木	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
11 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
12 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

14 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、こまつな、 キャベツ	うるち米	水
15 火	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、はくさい	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水
16 水	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
17 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
18 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、こ まつな	うるち米、じゃがいも	水
19 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
21 月	敬老の日					
22 火	国民の日					
23 水	秋分の日					
24 木	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、キャベツ、こ まつな	うるち米、かたくり粉	水
25 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
26 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
28 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、こまつな	うるち米	水
29 火	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、じゃがいも	水
30 水	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

※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。