



9月のこんだて

令和7年 社会福祉法人むつみ福祉会

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日 月	五目うどん かきあげ ほうれん草とコーンの和え物 フルーツヨーグルト	ゼリー 星たべよう	鶏肉 ちくわ もずく おさかなソーセージ ヨーグルト 牛乳	うどん 小麦粉 油 ごま ゼリー せんべい	人参 生姜 白菜 長ねぎ 椎茸 いんげん 玉ねぎ ほうれん草 コーン 果物缶
2日 火	あわご飯 へちまのみそ汁 白身魚のケチャップあん 千切りイリチー 果物	牛乳 チーズサブレ	白身魚 豚肉 ゆし豆腐 みそ 粉チーズ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 糸こんにゃく 小麦粉 砂糖 バター	生姜 玉ねぎ えのき ビーマン 切干大根 人参 椎茸 へちま ねぎ 果物
3日 水	ブルコギ風丼 白菜の梅あえ オクラのみそ汁 果物缶	牛乳 ソフトぼうろ	豚肉 鶏肉 糸かつお 豆腐 みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま ごま油 春雨 ソフトぼうろ 油	玉ねぎ 人参 ちんげん菜 にんにく 白菜 きゅうり オクラ えのき 果物缶
4日 木	麦ご飯 魚の西京焼き 大根の煮物 そうめんの汁 果物	牛乳 ピザトースト	赤魚 みそ さつま揚げ 大豆 ウインナー チーズ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 そうめん 食パン バター	長ネギ 生姜 大根 人参 椎茸 きぬさや ねぎ 玉ねぎ ビーマン 果物
5日 金	ドライカレー 野菜サラダ 春雨スープ 果物	牛乳 スイートポテト	合挽ミンチ 豚レバー 大豆 チーズ 牛乳 生クリーム	米 押麦 カレー粉 油 春雨 マヨドレ ごま さつま芋 バター 砂糖	人参 玉ねぎ ビーマン レーズン マッシュルーム ブロッコリー コーン カリフラワー パプリカ にんにく 小松菜 果物
6日 土	中華丼 春雨のごま和え きのこのスープ 果物缶	ぼたぼた焼き	豚肉 ツナ 鶏肉	米 押麦 油 片栗粉 春雨 砂糖 ごま ごま油 ぼたぼた焼き	白菜 人参 チンゲン菜 椎茸 生姜 きゅうり コーン 大根の葉 えのき しめじ 果物缶
8日 月	あわご飯 納豆みそ 肉じゃが アーサ汁 果物	牛乳 黒糖ちんすこう	納豆 みそ ツナ 豚肉 あおさ 豆腐 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 ごま じゃが芋 糸こんにゃく ラード 小麦粉 黒糖	ねぎ 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース 果物
9日 火	わかめご飯 かぶのみそ汁 レバーフライ・甘だれ漬け 南瓜サラダ 果物	牛乳 セサミクッキー	わかめ 豚レバー 卵 チーズ 油揚げ みそ 牛乳	米 押麦 パン粉 油 砂糖 バター 小麦粉 マヨドレ ごま	南瓜 にんにく かぶ 枝豆 大根の葉 果物缶
10日 水	麦ご飯 れんこん入り鶏つくね ブロッコリーポテト おつゆ麩のみそ汁 果物	牛乳 パンケーキ	鶏ミンチ 豆腐 牛乳 ウインナー みそ	米 押麦 パン粉 砂糖 ごま 片栗粉 じゃが芋 油 おつゆ麩 パンケーキ	玉ねぎ れんこん 生姜 ブロッコリー キャベツ 大根の葉 果物
11日 木	お弁当会	牛乳 りんごマフィン	牛乳 卵	砂糖 小麦粉 バター	果物缶
12日 金	麦ご飯 魚の揚げおろし煮 ひじきの五目煮 南瓜のみそ汁 果物	牛乳 さつまいもクッキー	赤魚 ひじき 鶏肉 みそ 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ケーキミックス さつま芋 バター ごま	大根 ねぎ 人参 たけのこ いんげん 南瓜 玉ねぎ 生姜 大根の葉 果物
13日 土	焼肉チャーハン 大根の和え物 厚揚げのみそ汁 果物	たい焼き	豚肉 ツナ 厚揚げ みそ	米 押麦 油 ごま油 砂糖 たい焼き	玉ねぎ 人参 ビーマン 生姜 大根 きゅうり 白菜 えのき 果物缶
15日 月	敬老の日(公休日)				
16日 火	焼きそば 豆腐シュウマイ 鶏肉スープ 果物	牛乳 ジュースーおにぎり	豚肉 青さのり シュウマイ 鶏肉 豚ミンチ ひじき 牛乳	中華麺 油 ごま油 ごま 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 ビーマン 大根 コーン にんにく 生姜 えのき ねぎ 果物
17日 水	麦ご飯 麻婆豆腐 スパゲティサラダ 中華スープ 果物缶	牛乳 ココアワッフル	豆腐 豚ミンチ みそ ツナ 鶏肉 牛乳	米 押麦 片栗粉 ごま油 砂糖 サラダバ マヨドレ 油 ごま ココアワッフル	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にんにく 生姜 きゅうり ちんげん菜 コーン 果物缶
18日 木	きのこご飯 魚のもみじ焼き ひじきの白和え 里芋のみそ汁 果物	牛乳 スコーン	鶏肉 白身魚 ひじき みそ 豆腐 牛乳 豆乳	米 マヨドレ 砂糖 ごま 里芋 油 ケーキミックス チョコチップ	しめじ えのき 椎茸 ねぎ 人参 パプリカ 小松菜 玉ねぎ 大根の葉 果物
19日 金	沖縄そば きゅうりとしらす和え 焼き芋 果物	牛乳 中華風ちまきおにぎり	三枚肉 かまぼこ しらす 鶏肉 スキムミルク	沖縄そば 砂糖 さつま芋 米 ごま油	きゅうり ねぎ 果物缶 たけのこ 人参 椎茸
20日 土	すき焼き風丼 納豆 さつま汁 果物	やわらかおかき	鶏肉 豆腐 納豆 豚肉 みそ	米 押麦 糸こんにゃく 砂糖 さつま芋 やわらかおかき	白菜 人参 長ネギ 椎茸 大根 ごぼう ねぎ 果物
22日 月	さつま芋ご飯 さばの蒲焼き風 きんぴられんこん 玉ねぎのみそ汁 果物	牛乳 お麩ラスク	さば 豚肉 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 さつま芋 ごま 片栗粉 油 砂糖 糸こんにゃく ごま油 おつゆ麩	生姜 れんこん 人参 いんげん 玉ね ぎ 果物缶
23日 火	秋分の日				
24日 水	三色丼 ブロッコリーサラダ 中華スープ フルーツヨーグルト	牛乳 どら焼き	鶏肉 豆腐 牛乳 ヨーグルト ツナ	米 押麦 油 マヨドレ ごま油 ごま 砂糖 片栗粉 どら焼き	玉ねぎ ほうれん草 人参 生姜 ブロッコリー パプリカ 白菜 大根の葉 果物缶
25日 木	お弁当会	牛乳 くずもち	牛乳 きな粉	砂糖 くず粉	
26日 金	麦ご飯 とんかつ ひじき煮物 大根のみそ汁 果物	ジュース お誕生日ケーキ	豚肉 ひじき さつま揚げ 大豆 豆腐 みそ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ケーキ	人参 いんげん 大根 大根葉 果物
27日 土	ガパオライス 青菜のごま和え ビーフンスープ 果物缶	今川焼き	豚ミンチ 豚肉 大豆	米 押麦 油 ごま 砂糖 ごま油 ビーフン 今川焼き	玉ねぎ ビーマン パプリカ コーン にんにく ほうれん草 えのき 人参 椎茸 長ねぎ 果物缶
29日 月	麦ご飯 豆腐の忍者揚げ 筑前煮 じゃが芋のみそ汁 果物	牛乳 コーンフレーク クッキー	豆腐 ツナ 鶏肉 わかめ みそ 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 カレー粉 油 砂糖 じゃが芋 バター 小麦粉 コーンフレーク	人参 コーン ねぎ 大根 椎茸 いんげん えのき 果物 レーズン
30日 火	ゆかりご飯 魚のごまみそ漬焼き 千切りイリチー アーサ入りゆし豆腐 果物	牛乳 ツナマヨトースト	さば みそ 豚肉 ゆし豆腐 あおさ ツナ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま 糸こんにゃく 食パン マヨドレ	生姜 切干大根 人参 ねぎ ゆかり 果物 パプリカ ビーマン コーン



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





離乳食献立表<その1>

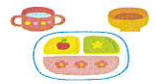
令和7年 社会福祉法人むつみ福祉会



回食 月齢	昼食			おやつ
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期・後期 7～11ヶ月頃
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
1	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 もずくと豆腐のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 もずくと豆腐の柔らか煮 南瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 もずく 豆腐 南瓜 ほうれん草 果物			鶏ミンチ 人参 オクラ
2	10倍粥 白身魚と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 玉ねぎとオクラのつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 玉ねぎとオクラの柔らか煮 ゆし豆腐 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 人参 玉ねぎ オクラ ゆし豆腐 果物			鶏ミンチ いんげん キャベツ
3	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 南瓜のつぶし煮 アサ汁 果物	野菜丼 南瓜の柔らか煮 アサ汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 しらす 白菜 人参 玉ねぎ 南瓜 あおさ 果物			ささみ きゅうり トマト
4	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚の青菜あんかけ 大根と人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 白身魚の青菜あんかけ 大根と人参の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 白身魚 小松菜 大根 人参 じゃが芋 果物			豆腐 ブロッコリー 玉ねぎ
5	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とブロッコリーのつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 豆腐とブロッコリーの柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 豆腐 ブロッコリー 白菜 人参 玉ねぎ 果物			鶏ミンチ 南瓜 玉ねぎ
6	10倍粥 きゅうりと白菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 きゅうりと白菜のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 きゅうりと白菜の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 ささみ ちんげん菜 きゅうり 白菜 人参 果物			しらす ブロッコリー 玉ねぎ
8	10倍粥 青菜と玉ねぎのペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 青菜と納豆のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 青菜と納豆の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 白身魚 人参 小松菜 納豆 玉ねぎ 果物			あおさ 冬瓜 トマト
9	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 冬瓜ときゅうりのつぶし煮 オクラのすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 冬瓜ときゅうりの柔らか煮 オクラのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 冬瓜 きゅうり オクラ 果物			白身魚 キャベツ 人参
10	10倍粥 じゃが芋とブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 じゃが芋とブロッコリーのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐のそぼろ煮 じゃが芋とブロッコリーの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 豆腐 鶏ミンチ じゃが芋 ブロッコリー キャベツ 果物			白身魚 人参 オクラ
11	 お弁当会 			野菜おじや
木				しらす 冬瓜 ブロッコリー
12	10倍粥 南瓜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と大根のつぶし煮 人参といんげんのつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と大根の柔らか煮 人参といんげんの柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 白身魚 大根 人参 いんげん 南瓜 果物			鶏ミンチ 人参 オクラ
13	10倍粥 しらすと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 しらすと青菜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 しらすと青菜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 しらす ほうれん草 白菜 きゅうり 人参 果物			鶏ミンチ 南瓜 玉ねぎ
15	敬老の日(公休日)			野菜おじや
月				
16	10倍粥 キャベツと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とトマトのつぶし煮 青菜とキャベツのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚とトマトの柔らか煮 青菜とキャベツの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 トマト ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ 果物			鶏ミンチ ひじき 人参



※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。





離乳食献立表<その2>

令和7年 社会福祉法人むつみ福祉会

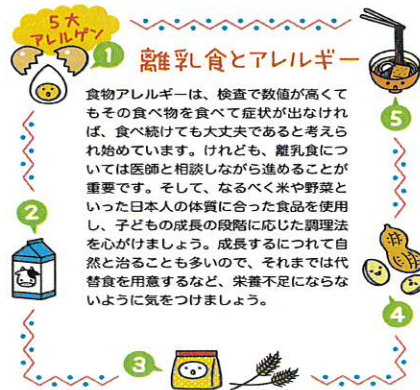
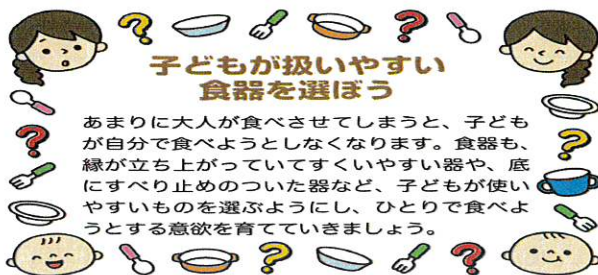


回食 月齢	昼食			おやつ
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期・後期 7～11ヶ月頃
固さの 目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
17	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐のそぼろ煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 豆腐 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 果物			わかめ ジャが芋 トマト
18	10倍粥 さつま芋とりんごペースト すまし汁	7倍粥 鮭と人参のつぶし煮 大根とひじきのつぶし煮 さつま芋のすまし汁 果物	全粥 鮭と人参の柔らか煮 大根とひじきの柔らか煮 さつま芋のすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 鮭 人参 大根 ひじき さつま芋 果物			しらす ブロッコリー 玉ねぎ
19	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 しらすときゅうりのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 しらすときゅうりの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 トマトのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 しらす きゅうり さつま芋 トマト 果物			鶏ミンチ 人参 玉ねぎ 青さのり
20	10倍粥 人参とブロッコリーのペースト すまし汁	7倍粥 納豆と白菜のつぶし煮 人参とブロッコリーのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 納豆と白菜の柔らか煮 人参とブロッコリーの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 納豆 白菜 人参 ブロッコリー ほうれん草 果物			鶏ミンチ 南瓜 玉ねぎ
22	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 人参のみそ汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ 青さのり さつま芋 人参 果物			わかめ いんげん 冬瓜
23	 秋分の日 			
火				
24	10倍粥 人参とりんごペースト すまし汁	7倍粥 人参とささみのつぶし煮 ブロッコリーと冬瓜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 人参とささみの柔らか煮 ブロッコリーと冬瓜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 人参 ささみ ブロッコリー 冬瓜 玉ねぎ 果物			豆腐 あおさ 白菜
25	 お弁当会 			野菜おじや
木				鶏ミンチ 大根 人参
26	10倍粥 キャベツときゅうりのペースト すまし汁	7倍粥 ささみとひじきのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみとひじきの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 ささみ きゅうり ひじき キャベツ 人参 わかめ 果物			しらす トマト オクラ
27	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	野菜丼 南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	野菜丼 南瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 しらす 白菜 人参 玉ねぎ 南瓜 ほうれん草 果物			鶏ミンチ 南瓜 玉ねぎ
29	10倍粥 じゃが芋と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 じゃが芋と青菜のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 じゃが芋と青菜の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 豆腐 人参 じゃが芋 ほうれん草 わかめ 果物			しらす きゅうり キャベツ
30	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 白身魚とブロッコリーのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 白身魚とブロッコリーの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 ブロッコリー 大根 人参 ゆし豆腐 果物			ツナ オクラ 玉ねぎ

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。
進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。





秋へと移り変わるこの時期、自然の恵みが豊かになります。
9月は多くの食材が旬を迎え、旬の食材を味わいながら、食の大切さを学ぶ絶好の機会です。改めて食べ物の大切さについて考え、バランスの取れた食生活を心がけましょう。



食欲の秋！秋に美味しいおススメ食材♪



柿



さつまいも



さんま



くり



きのこ

◎きのこは疲労回復に効果あり！！◎

きのこに含まれる栄養素には、ビタミンB群やビタミンD、カリウム、食物繊維などがあります。特にビタミンB群は、栄養素の代謝を助けるとともに、神経を正常に保ち健康維持を助ける働きがあり、疲労回復に効果があります♪



絵本を通じて食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。



非常食を準備しよう

9月1日は防災の日です。
非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救う事にも繋がります。

