



2026年9月 幼児食予定献立表



愛の泉保育園

日	曜日	献立名	おやつ	備考	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
1	火	胚芽米雑穀御飯 チキンの照焼き 野菜イリチー 大根のみそ汁 パナナ	アイスクリーム (1歳児は ヨーグルト) クラッカー	野菜イリチーに玉葱を 入れると甘味がでて 子ども達が食べやすい 野菜炒めになります	鶏もも肉 豚肉 沖縄豆腐 わかめ ヨーグルト	胚芽米 押麦 もちぎび じゃが芋 アイスクリーム ノンソルトクラッカー	玉葱 にんにく 生姜 キャベツ 人参 大根 いんげん パナナ
2	水	豚丼 納豆おろし和え かちゅー湯 グレープフルーツ	ブルーベリータルト 酪農牛乳	保育園の大根おろしは 苦味をなくす為に火を 通しています、甘味が でて子供たちが食べや すくなります	豚肉 挽きわり納豆 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 タルト	玉葱 生しいたけ ごぼう グリンピース 生姜 大根 長ネギ ほうれん草 グレープフルーツ
3	木	ゆかり御飯 鮭の南蛮漬け 南瓜のそぼろ炒め わかめのみそ汁 オレンジ	大学芋 酪農牛乳	南瓜やほうれん草の ビタミンAは粘膜を 強くし免疫力を高めて 病気から体を守って くれます	鮭 合ミンチ わかめ 酪農牛乳	胚芽米 小麦粉 さつま芋	玉葱 胡瓜 人参 赤ピーマン 南瓜 黄ピーマン えのき グリンピース ねぎ えのき オレンジ
4	金	親子丼 ドラゴンフルーツ入り サラダ もずくのみそ汁 梨	レバーペースト サンド 酪農牛乳	鮮やかなピンクと白の ドラゴンフルーツ 目で楽しみ ながら食べ ま〜す 	鶏むね肉 卵 もずく 鶏レバー 酪農牛乳	胚芽米 食パン	玉葱 人参 生椎茸 レタス コーン缶 ドラゴンフルーツ りんご 大根 梨
5	土	胚芽米雑穀御飯 豚肉と野菜の トマト煮込み わかめのみそ汁 ドライブルー	シュガーラスク 酪農牛乳	豚肉のビタミンBを 食べて、夏の疲れを 吹き飛ばしましょう	豚肉 わかめ プロセスチーズ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび じゃが芋 食パン	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ しめじ トマト缶 ブルーン
7	月	黒米御飯 魚のから揚げ 千切りイリチー アーサのみそ汁 オレンジ	クリームパン 酪農牛乳	うちなー料理の千切り イリチーは豚肉と昆布 切干大根のうま味が つまっています	赤魚 あおのり粉 豚肉 刻み昆布 アーサ 酪農牛乳	胚芽米 黒米 小麦粉 パン	にんにく 切干大根 人参 乾燥椎茸 葱 オレンジ
8	火	和風そぼろ丼 茄子と南瓜の煮浸し かちゅー湯 バナナ	さつま芋ぜんざい	かつお節はたんぱく質 が豊富、その他に疲労 回復や味覚の発達等、 かつお節をそのまま 食べるかちゅー湯は いいですね！	刻みのり 豚ミンチ 沖縄豆腐 糸削り節 金時豆	胚芽米 押麦 さつま芋	人参 いんげん 乾燥椎茸 生姜 茄子 南瓜 大根 長ねぎ バナナ
9	水	冷やしうどん ちくわの磯揚げ (1歳児は煮魚) オレンジ	雑穀味噌おにぎり 酪農牛乳	ひやしうどん 楽しみですね、 ちくわはよく噛んで 食べてね	豚肉 刻みのり 卵 ちくわ 赤魚 あおのり粉 三枚肉 酪農牛乳	うどん 小麦粉 胚芽米 雑穀ミックス	大根 オクラ トマト 生姜 オレンジ
10	木	豚肉と野菜の カレーライス スティック野菜 シークワーサー ラッシー	黒糖蒸しケーキ 酪農牛乳	沖縄産の黒糖は ビタミン、ミネラルが 豊富です、料理に使う とコクがでて美味しく なりますよ	豚肉 酪農牛乳 プレーンヨーグルト	胚芽米 じゃが芋 カレールウ はちみつ 小麦粉	にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 りんご 大根 胡瓜 シークワーサー
11	金	胚芽米雑穀御飯 ひじき佃煮 スタミナ炒め じゃがバター かちゅー湯 ぶどう			ひじき 豚肉 豚レバー 青のり粉 糸削り節	胚芽米 押麦 もちぎび 白ごま じゃが芋 有塩バター	にんにく 生姜 人参 キャベツ 玉葱 なら 長ねぎ ぶどう
14	月	ミートスパゲティ グリーンサラダ 豆乳 バナナ	ポロポロジュシー	スパゲティのミート にレバーをプラスして 鉄分を強化しています	合ミンチ 鶏レバー プロセスチーズ 調製豆乳 豚肉	スパゲティの麺 胚芽米	玉葱 人参 ピーマン 乾燥椎茸 にんにく トマト缶 レタス 胡瓜 コーン缶 なら バナナ
15	火	胚芽米雑穀御飯 じゃが芋のチーズ焼き ブロッコリーソテー シブ汁 青切みかん	パインのヨーグルト ケーキ 酪農牛乳	沖縄の方言でシブイ 何のお野菜が分か りますか？ ・・・冬瓜です	合ミンチ 鶏もも肉 プロセスチーズ 卵 刻み昆布 酪農牛乳 プレーンヨーグルト	胚芽米 押麦 もちぎび じゃが芋 パン粉 無塩バター 小麦粉	玉葱 赤ピーマン パセリ ブロッコリー 人参 コーン缶 冬瓜 青切みかん パイン缶

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。



2026年9月 幼児食予定献立表



愛の泉保育園

日	曜日	献立名	おやつ	備考	あかの食品 (血や肉となる)	さいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
16	水	胚芽米雑穀御飯 さばのみそバター焼き (1.2歳児は白身魚) 大根の煮物 茄子のみそ汁 ぶどう	スイートポテト 酪農牛乳	ビタミンDは健康な骨 をつくれます、乾燥 椎茸やお魚などに多く 含まれます	さば 赤魚 鶏もも肉 油揚げ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 有塩バター ジャガ芋 スイートポテト	生姜 大根 人参 生しいたけ 茄子 玉葱 葱 ぶどう
17	木	お誕生会 (お弁当・すいとう)	お誕生ケーキ 酪農牛乳	9月生まれのお ともたちへ おめでとうございます			
18	金	もずく丼 チーズ 愛の泉ファイトスープ オレンジ	フレンチトースト 豆乳	玉葱・人参・南瓜 キャベツを水で煮た ファイトスープ 野菜の甘味を感じて 子ども達の味覚を 育てます	もずく 豚ミンチ 卵 プロセスチーズ 酪農牛乳 調製豆乳	胚芽米 食パン 有塩バター	生姜 ピーマン 人参 赤ピーマン 玉葱 キャベツ 南瓜 オレンジ
19	土	クファージュシー 南瓜甘煮 ゆし豆腐汁 グレープフルーツ	バナナケーキ 酪農牛乳	今日の給食は みどりの仲間が不足 です、夕食は野菜料理 でお願いします	豚肉 ひじき ゆし豆腐 酪農牛乳	胚芽米 バナナケーキ	人参 乾燥椎茸 葱 南瓜 グレープフルーツ
24	木	沖縄そば 青菜の白和え オレンジ	わかめおにぎり 小魚	お豆腐とお野菜を みそマヨネーズで 和えた白和えは人気 メニューです、お家 でも作ってみてね	豚肉 かまぼこ 沖縄豆腐 ツナ缶 わかめ ミニフィッシュ	沖縄そば 白ごま マヨネーズ 胚芽米	玉葱 人参 葱 ほうれん草 オレンジ
25	金	さつま芋ときのこの御飯 鮭の照焼き 胡瓜とみかんの和え物 豚汁 うさぎりんご	うさぎクッキー 酪農牛乳	今日は中秋の名月です 今夜は家族できれいな お月様をみましょう 晴れたらいいな～	鶏もも肉 鮭 わかめ 豚肉 酪農牛乳	胚芽米 さつま芋 無塩バター 小麦粉	まいたけ えのき 葱 胡瓜 みかん缶 人参 玉葱 大根 ごぼう 乾燥椎茸 葱 りんご
26	土	胚芽米御飯 かみかみマーボー豆腐 ほうれん草のすまし汁 グレープフルーツ	ジャムパン 酪農牛乳	お野菜やたけのこの 入ったマーボー豆腐 食感を楽しみましょう	豚ミンチ 沖縄豆腐 酪農牛乳	胚芽米 食パン ブルーベリージャム	にんにく 生姜 玉葱 人参 グリンピース 乾燥椎茸 ほうれん草 たけのこ水煮 グレープフルーツ
28	月	胚芽米雑穀御飯 納豆みそ 魚のコーン焼き 野菜イリチー 大根のすまし汁 グレープフルーツ	いなり寿司 酪農牛乳	油みその豚肉を納豆に 変えた納豆みそ！ 人気メニューです、 簡単なのでお家でも 作ってみてね	挽きわり納豆 赤魚 豚肉 わかめ いなり油揚げ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 マヨネーズ 白ごま	クリームコーン缶 パセリ キャベツ 人参 玉葱 ピーマン 大根 グレープフルーツ
29	火	豚肉と野菜の カレーライス ブロッコリーおかか和え わかめのすまし汁 バナナ	ヨーグルト せんべい	お野菜がたっぷり 入ったカレーライス 食べて元気いっぱい 遊びましょう	豚肉 糸削り節 わかめ ヨーグルト	胚芽米 ジャガ芋 カレールウ せんべい	にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 りんご ブロッコリー バナナ
30	水	胚芽米雑穀御飯 小魚佃煮 鶏とじゃが芋の 味噌ソースかけ ほうれん草のお浸し かちゅー湯 青切みかん	お豆腐ブラウニー 酪農牛乳	この時期においしい 青切みかんの爽やかな 香りを楽しみましょう	カエリ 鶏もも肉 油揚げ 糸削り節 絹ごし豆腐 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび 白ごま じゃが芋 ラード 小麦粉	玉葱 生姜 にんにく 葱 ほうれん草 人参 長ねぎ 青切みかん レーズン

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。



2026年 9月 離乳食献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土
	1 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 大根のみそ汁 野菜雑炊 ヨーグルトバナナ 米 鶏肉 玉葱 人参 豚肉 じゃが芋 キャベツ インゲン 豆腐 大根 わかめ かつお節 バナナ プレーンヨーグルト	2 お粥 納豆煮 豚肉の柔らか煮 野菜煮込み かつおだし汁 野菜雑炊 マッシュ南瓜 米 豚肉 玉葱 人参 生椎茸 ごぼう グリンピース 大根 納豆 ほうれん草 かつお節 南瓜	3 お粥 煮魚 野菜煮物 わかめのみそ汁 さつま芋雑炊 オレンジ 米 鮭 玉葱 人参 ピーマン 南瓜 グリンピース わかめ かつお節 オレンジ さつま芋	4 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 レバー雑炊 すりおろし梨煮 米 鶏肉 玉葱 人参 椎茸 コーン缶 大根 梨 さつま芋 かつお節 鶏レバー	5 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 わかめのすまし汁 野菜雑炊 かつおだし汁 米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ じゃが芋 しめじ わかめ 絹ごし豆腐 かつお節
7 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 オレンジ 米 赤魚 玉葱 人参 豚肉 絹ごし豆腐 南瓜 かつお節 オレンジ ブロッコリー	8 お粥 ミンチと野菜の煮物 マッシュ南瓜 かつおだし汁 さつま芋雑炊 バナナ 米 豚ミンチ 玉葱 人参 豆腐 インゲン 茄子 南瓜 さつま芋 かつお節 バナナ	9 お粥 煮魚 野菜煮込み うどん煮込み汁 野菜雑炊 オレンジ 米 赤魚 玉葱 人参 大根 おくら トマト さつま芋 かつお節 うどん オレンジ	10 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ヨーグルト 米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 大根 胡瓜 かつお節 プレーンヨーグルト	11 お粥 豚肉と野菜の煮込み マッシュポテト かつおだし汁 米 豚肉 玉葱 人参 豚レバー キャベツ じゃが芋 かつお節 ぶどう	
14 お粥 ミンチと野菜の煮込み 野菜煮物 かつおだし汁 ポロポロジュシー バナナ 米 合いびきミンチ 玉葱 人参 胡瓜 コーン缶 ピーマン レタス かつお節 バナナ 豚肉 椎茸	15 お粥 チキンの柔らか煮 ブロッコリー煮物 シブイ汁 野菜雑炊 ヨーグルトみかん 米 鶏肉 玉葱 人参 ピーマン じゃが芋 冬瓜 ブロッコリー コーン缶 みかん かつお節 プレーンヨーグルト	16 お粥 煮魚 野菜煮物 茄子のみそ汁 野菜雑炊 ぶどう 米 赤魚 玉葱 人参 大根 じゃが芋 椎茸 鶏肉 かつお節 茄子 ブロッコリー ぶどう	17 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ブルーン 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 南瓜 ブロッコリー かつお節 ブルーン	18 お粥 ミンチと野菜の煮込み 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 オレンジ 米 豚ミンチ 玉葱 人参 キャベツ 南瓜 ピーマン オレンジ かつお節	19 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 ゆし豆腐汁 野菜雑炊 かつおだし汁 米 豚肉 玉葱 人参 ひじき 椎茸 南瓜 ゆし豆腐汁 ねぎ かつお節 ブロッコリー
21	22	23	24 お粥 豚肉の柔らか煮 豆腐と野菜の煮物 沖縄そば煮込み汁 野菜雑炊 オレンジ 米 豚肉 玉葱 人参 ほうれん草 豆腐 南瓜 オレンジ かつお節 沖縄そばの麺	25 お粥 煮魚 野菜煮物 豚汁 野菜雑炊 すりおろしりんご煮 米 鮭 玉葱 人参 さつま芋 豚肉 大根 ごぼう ねぎ かつお節 りんご	26 お粥 マーボー豆腐風 マッシュ南瓜 ほうれん草のすまし汁 野菜雑炊 かつおだし汁 米 豚ミンチ 玉葱 人参 椎茸 グリンピース 豆腐 かつお節 ほうれん草 南瓜
28 お粥 煮魚 納豆煮 野菜煮物 大根のすまし汁 野菜雑炊 かつおだし汁 米 赤魚 玉葱 人参 納豆 キャベツ 豚肉 ピーマン 大根 かつお節 わかめ さつま芋	29 お粥 豚肉の柔らか煮 ブロッコリー煮物 わかめのすまし汁 野菜雑炊 バナナ 米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 ブロッコリー わかめ かつお節 バナナ	30 お粥 チキンの柔らか煮 ほうれん草の煮浸し かつおだし汁 野菜雑炊 みかん 米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 ほうれん草 みかん かつお節 絹ごし豆腐	手づかみ食べ 離乳食に慣れた頃からは、食材に興味を持ち手づかみをしたい気持ちができます。 食器から口に運ぶ、手で触った時の感触や温度、手指や目の協調運動・感覚・言葉を 育てる大切な練習の時期です。 散らかって、服も汚れて後片付けもとても大変と思いますが、少しの間です、この時期を 乗り越えれば上手に食べる事が出来ると思います。温かく見守りましょう！		

* 材料、その他の都合により献立を一部変更する事があります。