



# 9月 幼児食献立表



西原百合保育園  
栄養士 照屋恵美

令和7年

※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日	曜日	朝おやつ	果物	昼食	おもな食材(食品)			日	曜日	朝おやつ	果物	昼食	おもな食材(食品)		
					赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)						赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1	月	ひねり揚げ	オレンジ	玄米ご飯 鶏肉の煮つけ もずく酢 かき玉汁	鶏肉 もずく 卵	白米 玄米	大根 ブロccoli 胡瓜 ねぎ	16	火	タンナファクルー	オレンジ	ご飯 魚の天ぷら 胡瓜の和え物 うどん汁	白身魚 ツナ缶 なると	白米 てんぷら粉 うどん	胡瓜 トマト 長ねぎ
			午後おやつ	さつま芋トナツ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	さつま芋 小麦粉 砂糖 バター ベーキングパウダー					ヨーグルトあえ ビスケット	ヨーグルト	ビスケット	みかん缶 ハイネ缶	
2	火	とんがりコーン	りんご	ご飯 魚の香味焼き きんぴらごぼう 豆腐のすまし汁	白身魚 ちくわ	白米	トマト ごぼう 人参 小松菜	17	水	小亀せんべい	パイン	タコライス 南瓜の煮物 アーサ汁	合挽 チーズ アーサ 絹豆腐	白米	南瓜
			午後おやつ	もちもちどら焼き 牛乳	小倉あん 牛乳	ケーキMIX 白玉粉					ジャムサンド 牛乳	牛乳	食パン ジャム		
3	水	小魚	パイン	麦ご飯 麩わつと豚つくね オクラとブロッコリーの和え物 冬瓜のみそ汁	豚ミンチ ツナ缶	白米 押し麦 マヨネーズ 車麩	長ネギ コーン オクラ ブロッコリー 冬瓜 しめじ ねぎ	18	木	はちや棒	みかん缶	三枚肉そば 小松菜の和え物 金時豆の甘煮	三枚肉 かまぼこ ツナ缶 金時豆	沖縄そば	ねぎ 小松菜 人参
			午後おやつ	アイスクリーム 鉄分ウエハース	アイスクリーム	ウエハース					ワカメおにぎり 小魚	わかめ 小魚	白米		
4	木	クラッカー	バナナ	ジュシー ケチャップウインナー ほうれん草サラダ イナムドゥチ	ツナ缶 昆布 ウインナー ちくわ	白米	人参 ねぎ ほうれん草 人参 大根 人参 椎茸 ねぎ	19	金	とんがりコーン	バナナ	麦ご飯 魚の西京焼き 筑前煮 ゆし豆腐	白身魚 鶏肉 ゆし豆腐	白米 押し麦	トマト ネギ
			午後おやつ	焼き芋 ヤクルト		さつま芋 ヤクルト					羊天ぷら 牛乳		さつま芋 てんぷら粉 牛乳		
5	金	黒棒	オレンジ	ミートスパゲティ チョレギサラダ わかめスープ	合挽 ハム ワカメ	スパゲティ	玉ねぎ 人参 コーン セロリ シタス 胡瓜 長ネギ	20	土	お菓子 職員研修の為お弁当					
6	土	お菓子	ワークイ(お弁当)						22	月	ビスケット	りんご 鮭のオーロラソース焼き ゴーヤーチャンプルー ソーメン汁	鮭 ホウレン草 木綿豆腐 卵	マヨネーズ ソーメン	コーン ゴーヤー 玉ねぎ 人参 ねぎ
8	月	せんべい	みかん缶	大根チキンカレー 白菜サラダ もずくスープ	鶏肉 もずく	白米 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 白菜 パイン 人参 胡瓜 ねぎ	24	水	ひねり揚げ	オレンジ	麦ご飯 タンドリーチキン 春雨サラダ キャベツのみそ汁	鶏肉 ヨーグルト ハム	白米 押し麦 春雨	ブロッコリー 胡瓜 人参 キャベツ しめじ ねぎ
			午後おやつ	ゼリー ビスケット		ゼリー ビスケット					アガラサー 牛乳	牛乳	強力粉 黒糖		
9	火	かりんとう	黄桃缶	ご飯 きびなごの唐揚げ クーバイチー 豆腐のみそ汁	きびなご 刻み昆布 椎茸 大豆 木綿豆腐	白米	トマト 切干大根 人参 なら えのき 小松菜	25	木	小魚	バナナ	豚そぼろ丼 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	豚ミンチ ツナ缶 絹豆腐	白米	玉ねぎ 人参 小松菜 胡瓜 人参 ねぎ
			午後おやつ	ちんすこう りんご 牛乳	牛乳	ちんすこう りんご					パースディケーキ 野菜ジュース		ケーキ 野菜ジュース		
10	水	ウエハース	オレンジ	ご飯 豚肉のみそ漬焼き ポテトサラダ 白菜のすまし汁	豚肉 卵 魚肉ソーセージ	白米	玉ねぎ ビーマン 人参 胡瓜 白菜 しめじ ねぎ	26	金	ビスコ	グレープ フルーツ	ご飯 唐揚げチキン キャベツ炒め 冬瓜のみそ汁	鶏肉 ウインナー 冬瓜 油揚げ	白米	コーン キャベツ 玉ねぎ 小松菜 ねぎ
			午後おやつ	メープルケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖 メープルシロップ					ごまサンド 牛乳	牛乳	食パン ゴマクリーム		
11	木	はちや棒	バナナ	ご飯 魚の竜田揚げ ひじき炒め ゆし豆腐	白身魚 ひじき 豚肉 油あげ ゆし豆腐	白米	ブロッコリー 人参 なら ねぎ	27	土	お菓子	パイン缶	スパゲティポリタン 胡瓜の和え物 オニオンスープ	ウインナー ツナ缶	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ビーマン 胡瓜 コーン 玉ねぎ 人参 ねぎ
			午後おやつ	プリン クラッカー		プリン クラッカー					黒棒 ハナナ 牛乳	牛乳	黒棒	バナナ	
12	金	セサミビスケット	りんご	ご飯 豆腐ハンバーグ トマトサラダ 大根のみそ汁	木綿豆腐 豚ミンチ チーズ 油揚げ	白米	玉ねぎ ねぎ トマト 胡瓜 コーン 大根 ねぎ	29	月	クラッカー	オレンジ	玄米ご飯 カラフルマーボー豆腐 南瓜サラダ ワカメのみそ汁	木綿豆腐 豚ミンチ 卵 チーズ ワカメ	白米 玄米 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ビーマン 南瓜 レーズン 玉ねぎ ねぎ
			午後おやつ	おやつパン 牛乳		菓子パン					ホットケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX		
13	土	お菓子	パイン缶	焼きそば 胡瓜の和え物 ワカメのみそ汁	豚肉 ツナ缶 ワカメ 絹豆腐	中華麺	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 胡瓜 コーン ねぎ	30	火	ウエハース	オレンジ	納豆肉みそ丼 ほうれん草の白和え 白菜スープ	豚ミンチ 納豆 ツナ缶 木綿豆腐 カニ棒	白米	ねぎ ほうれん草 人参 白菜 しめじ
			午後おやつ	ミニドーナツ バナナ 牛乳		ドーナツ					アメリカンドック 牛乳	ウインナー 卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX		



※ 食材の都合により献立を変更することがあります。  
 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。  
 ※ 15日(月)敬老の日でお休みです。  
 ※ 23日(火)秋分の日振替休日でお休みです。



# 9月 離乳食 献立表



令和7年

西原白百合保育園

日	曜日	時期	メニュー	果物	おやつ (3回食から)	
		初期(ごっくん期)5~6ヶ月	ヨーグルト状(ペースト)			
		中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月	豆腐の固さ(マッシュ)			
		後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	バナナの固さ(柔らかく刻む)			
1	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 煮奴 オニオンスープ	オレンジ果汁	鶏おじや	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 煮奴 オニオンスープ	オレンジ	豆腐のすまし汁	
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 煮奴 オニオンスープ			
2	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参きんぴら煮マッシュ 豆腐のすり流し汁	りんご果汁	さつま芋パンケーキ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 豆腐のすまし汁	煮りんご		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 人参きんぴら 豆腐のすまし汁			
3	水	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し ブロッコリーの和え物マッシュ 冬瓜スープ	オレンジ果汁	ささみおじや	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 ブロッコリーつぶし和え物 冬瓜スープ	オレンジ	パンプキンスープ	
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 ブロッコリーの和え物 冬瓜スープ			
4	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト ほうれん草サラダマッシュ オニオンスープ	バナナ果汁	芋粥	
		中期	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 つぶしほうれん草サラダ みそ汁	バナナ	ほうれん草スープ	
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 ほうれん草サラダ			
5	金	初期	つぶし粥 豆腐とトマトのすり流し 南瓜ペースト オニオンスープ	りんご果汁	鶏おじや	
		中期	全粥 豆腐のトマトつぶし煮 南瓜のつぶし煮 レタススープ	煮りんご	南瓜スープ	
		後期	軟飯 豆腐のトマト煮 南瓜の煮物 レタススープ			
6	土	 ウークイ (お弁当) 				
8	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 白菜サラダマッシュ 大根スープ	バナナ果汁	豆腐パンケーキ	
		中期	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 白菜つぶしサラダ 大根スープ	バナナ		
		後期	軟飯 ササミと野菜の煮物 白菜サラダ 大根スープ			
9	火	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し さつま芋ペースト 豆腐のすり流し汁	りんご果汁	さつま芋おやき	
		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 豆腐のみそ汁	煮りんご		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 さつま芋の煮物 豆腐のみそ汁			
10	水	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ 白菜スープ	オレンジ果汁	おじや	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ 白菜のすまし汁	オレンジ	野菜スープ	
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 ポテトサラダ 白菜のすまし汁			
11	木	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト すましスープ	バナナ果汁	バナナパンケーキ	
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐	バナナ		
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐			
12	金	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し トマトサラダマッシュ 大根スープ	りんご果汁	鶏おじや	
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 トマトつぶしサラダ 大根のみそ汁	煮りんご	南瓜スープ	
		後期	軟飯 豆腐の煮物 トマトサラダ 大根のみそ汁			
13	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 人参ペースト 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	おじや	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 胡瓜のおろしあえ 豆腐のみそ汁	バナナ	キャベツスープ	
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁			
16	火	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し トマトサラダペースト すましスープ	オレンジ果汁	ツナおじや	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 トマトつぶしサラダ つぶしうどん汁	オレンジ	さつま芋のみそ汁	
		後期	軟飯 豆腐の煮物 トマトサラダ うどん汁			
17	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜の煮物マッシュ 豆腐のすり流し汁	りんご果汁	トマト粥	
		中期	全粥 鶏肉とトマトのつぶし煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁	煮りんご	オニオンスープ	
		後期	軟飯 鶏肉のトマト煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁			
18	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 和え物マッシュ すましスープ	オレンジ果汁	ツナおじや	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 つぶし和え物 ソーメン汁	オレンジ	小松菜スープ	
		後期	軟飯 魚の煮物 和え物 ソーメン汁			
19	金	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 野菜ペースト すましスープ	バナナ果汁	おじや	
		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 鶏肉と野菜のつぶし煮 ゆし豆腐	煮梨	大根スープ	
		後期	軟飯 魚のトマト煮 鶏肉と野菜の煮物 ゆし豆腐			
20	土	 職員研修の為お弁当日 				
22	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 豆腐のすり流し すましスープ	りんご果汁	じゃが芋おやき	
		中期	全粥 鮭と野菜のつぶし煮 豆腐のつぶし煮 ソーメン汁	煮りんご		
		後期	軟飯 鮭の野菜煮 豆腐のいり煮 ソーメン汁			
24	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト マッシュ南瓜 キャベツスープ	オレンジ果汁	鶏おじや	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 マッシュ南瓜 キャベツのみそ汁	オレンジ	南瓜のみそ汁	
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 マッシュ南瓜 キャベツのみそ汁			
25	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト さつま芋マッシュ 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	南瓜パンケーキ	
		中期	全粥 ササミのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 豆腐のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 ササミの煮物 さつま芋の煮物 豆腐のみそ汁			
26	金	初期	つぶし粥 さつま芋ペースト 野菜ペースト 冬瓜スープ	りんご果汁	さつま芋おじや	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 野菜のつぶし煮 冬瓜のみそ汁	煮りんご	キャベツスープ	
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 野菜の軟らか煮 冬瓜のみそ汁			
27	土	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し さつま芋ペースト オニオンスープ	バナナ果汁	おじや	
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 オニオンスープ	バナナ	豆腐のすまし汁	
		後期	軟飯 豆腐の煮物 さつま芋の煮物 オニオンスープ			
29	月	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 南瓜ペースト オニオンスープ	オレンジ果汁	りんごパンケーキ	
		中期	全粥 つぶしマーボー豆腐 マッシュ南瓜 オニオンスープ	オレンジ		
		後期	軟飯 マーボー豆腐 マッシュ南瓜 オニオンスープ			
30	火	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し ほうれん草の和え物マッシュ 白菜スープ	バナナ果汁	ツナおじや	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ 白菜スープ	バナナ	豆腐のすまし汁	
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 ほうれん草の和え物 白菜スープ			



※ 食材の都合により献立を変更することがあります。  
 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。  
 ※ 15日(月)敬老の日でお休みです。  
 ※ 23日(火)秋分の日振替休日でお休みです。