



9月 幼 児 食 献 立 表



西原白百合保育園
栄養士 照屋恵美

令和8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(体を整えるもの)
1	火	黒棒	オレンジ	ご飯 鮭のオーロラソース焼き 豆腐チャンプルー ソーメン汁	鮭 ポーク缶 木綿豆腐 卵	白米 マヨネーズ ソーメン	コーン キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ	15	火	黒棒	パイナップル	ご飯 魚の香味焼き きんぴらごぼろ 豆腐のすまし汁	白身魚 ちくわ 絹豆腐 ワカメ	白米 ケーキMIX 白玉粉	ブロッコリー ごぼろ 人参 小松菜
			午後おやつ	ゼリー クラッカー	卵 ツナ缶 ヤクルト	小麦粉	にら				午後おやつ	もちもちどら焼き 牛乳	小倉あん 牛乳	りんご	
2	水	ビスケット	りんご	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 ブロッコリー 胡瓜 ねぎ	16	水	ビスケット	バナナ	タコライス 南瓜の煮物 アーサ汁	合挽 チーズ アーサ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン レタス トマト 南瓜 ねぎ
			午後おやつ	さつま芋ドーナツ 牛乳	豆腐 牛乳	さつま芋 片栗粉 砂糖 パター					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
3	木	動物ビスケット	オレンジ	麦ご飯 麩わつと豚つくね オクラと胡瓜の和え物 玉ねぎのみそ汁	豚ミンチ ツナ缶	白米 押し麦 マヨネーズ 車麩	長ネギ 人参 オクラ 胡瓜 冬瓜 しめじ ねぎ	17	木	ひねり揚げ	お弁当会				
			午後おやつ	ヒラヤーチー ヤクルト		ゼリー クラッカー					午後おやつ	アガラサー 牛乳	牛乳	強力粉 黒糖	
4	金	アンパンマン煎餅	グレープ フルーツ	ご飯 豚カツ キャベツ炒め 冬瓜のみそ汁	豚肉 卵 ウインナー 冬瓜 油揚げ	白米 小麦粉 パン粉	コーン キャベツ 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	18	金	星食べよ	りんご	ふりかけご飯 から揚げチキン ブロッコリーサラダ うどん汁	鶏肉 ツナ缶 ナルト	白米 ふりかけ うどん	ブロッコリー 人参 長ねぎ
			午後おやつ	卵サンド 牛乳	卵 牛乳	食パン マヨネーズ	胡瓜				午後おやつ	ゴマサント 牛乳	牛乳	食パン ゴマペースト	
5	土	お菓子	パイナップル	炊き込みご飯 胡瓜の和え物 鶏汁	ツナ缶 ひじき ちくわ 鶏肉	白米	人参 にら 胡瓜 人参 人参 冬瓜 しめじ ねぎ	19	土	お菓子	職員研修の為お弁当日				
			午後おやつ	タンナファクルー バナナ 牛乳	牛乳	タンナファクルー	バナナ				午後おやつ				
7	月	ビスケット	オレンジ	肉みそ丼 小松菜の白和え キャベツスープ	豚ミンチ ツナ缶 木綿豆腐 ベーコン	白米 しらたき	ごぼろ 人参 インゲン 小松菜 人参 キャベツ しめじ	24	木	果汁	オレンジ	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 マヨネーズ	玉ねぎ ねぎ トマト 胡瓜 コーン 大根 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 パター 砂糖 メープルシロップ					午後おやつ	いちごクリームサンド 牛乳	生クリーム 牛乳	食パン ジャム	
8	火	鉄分ウエハース	バナナ	大根チキンカレー 白菜サラダ もずくスープ	鶏肉 牛乳 もずく	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 大根 白菜 パイン 胡瓜 ねぎ	25	金	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 しらたき	ブロッコリー 人参 にら ねぎ
			午後おやつ	豆腐ドーナツ 牛乳	絹豆腐 牛乳	ケーキMIX 黒糖					午後おやつ	プリン せんべい	プリン せんべい	せんべい	
9	水	小亀せんべい	りんご	ご飯 きびなごの唐揚げ クーピーリチー ゆし豆腐	きびなご 刻み昆布 豚肉 木綿豆腐	白米	トマト 切干大根 人参 にら えのき 小松菜	26	土	お菓子	パイナップル	豚焼肉丼 和え物 豆腐のみそ汁	豚肉 ツナ缶 ワカメ 絹豆腐	白米 玉ねぎ 人参 ビーマン 胡瓜 ねぎ	
			午後おやつ	シュガーパイ 牛乳	牛乳	パイシート 砂糖					午後おやつ	黒棒 バナナ 牛乳	牛乳	黒棒	バナナ
10	木	かりんとう	オレンジ	三枚肉そば 大根の和え物 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 大根 胡瓜 人参	28	月	セサミビスケット	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 コーン 南瓜 レーズン 玉ねぎ
			午後おやつ	ワカメおにぎり 小魚	わかめ 小魚	白米					午後おやつ	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 パイン缶
11	金	はちや棒	バナナ	芋ご飯 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 さつま芋 春雨	ブロッコリー 胡瓜 人参 キャベツ しめじ ねぎ	29	火	カルシウムウエハース	りんご	もちきびご飯 魚の西京焼き 筑前煮 豆腐のみそ汁	白身魚 鶏肉 ゆし豆腐	白米 もちきび トマト 大根 人参 ごぼろ 梅干 絹さや ネギ	
			午後おやつ	ちんびん 牛乳	牛乳	小栗粉 黒糖 砂糖 BP 油					午後おやつ	芋天ぷら 牛乳	牛乳	さつま芋 てんぷら粉	
12	土	お菓子	パイナップル	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	水	ミニドーナツ	バナナ	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 レタス 胡瓜 長ねぎ	
			午後おやつ	ミニドーナツ バナナ 牛乳	牛乳	ドーナツ	バナナ				午後おやつ	鮭おにぎり 牛乳	鮭 牛乳	白米	
14	月	とんがりコーン	オレンジ	ご飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 白菜のみそ汁	豚肉 卵	白米	玉ねぎ ビーマン 人参 じゃが芋 マヨネーズ 胡瓜 コーン 白菜 しめじ ねぎ				※ 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食で対応いたします。 ※ 21日(月)敬老の日でお休みです。 ※ 22日(火)国民の休日でお休みです。 ※ 23日(水)秋分の日振替休日でお休みです。				
			午後おやつ	アメリカンドック 牛乳	ウインナー 牛乳 牛乳	ケーキMIX									





9月 離乳食 献立表



令和8年

西原白百合保育園

日	曜日	初期(ごつくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	果物	おやつ (3回食から)
1	火	初期 中期 後期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 豆腐と人参煮マッシュ すり流し汁 全粥 鮭と野菜のつぶし煮 豆腐つぶし煮 ソーメン汁 軟飯 鮭の野菜煮 豆腐のいり煮 ソーメン汁	オレンジ果汁 オレンジ	じゃが芋おやき
2	水	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト 豆腐のすり流し オニオンスープ 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶし煮奴 オニオンスープ 軟飯 鶏肉の煮物 煮奴 オニオンスープ	りんご果汁 煮りんご	鶏おじや 豆腐のすまし汁
3	木	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し ブロッコリー和えマッシュ 冬瓜スープ 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 ブロッコリーのつぶしあえ 冬瓜スープ 軟飯 豆腐の野菜煮 ブロッコリーの和え物 冬瓜スープ	オレンジ果汁 オレンジ	ツナおじや パンパキンスープ
4	金	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐のすり流し 野菜ペースト 冬瓜スープ 全粥 豆腐のつぶし煮 野菜のつぶし煮 冬瓜のみそ汁 軟飯 豆腐の煮物 野菜の軟らか煮 冬瓜のみそ汁	バナナ果汁 バナナ	さつま芋おじや キャベツスープ
5	土	初期 中期 後期	つぶし粥 魚のすり流し さつま芋ペースト 冬瓜スープ 全粥 魚のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 軟飯 魚の煮物 さつま芋の煮物 冬瓜のすまし汁	バナナ果汁 バナナ	ツナおじや オニオンスープ
7	月	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 小松菜あえマッシュ キャベツスープ 全粥 豆腐と野菜につぶし煮 小松菜のつぶし和え キャベツスープ 軟飯 豆腐の野菜煮 小松菜の和え物 キャベツスープ	オレンジ果汁 オレンジ	ツナおじや 豆腐のすまし汁
8	火	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト 白菜サラダマッシュ 豆腐のすり流し汁 全粥 ササミと野菜のつぶし煮 白菜つぶし煮 豆腐のすまし汁 軟飯 ササミと野菜の煮物 白菜サラダ 豆腐のすまし汁	バナナ果汁 バナナ	豆腐パンケーキ
9	水	初期 中期 後期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し さつま芋マッシュ 豆腐のすり流し汁 全粥 魚とトマトのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁 軟飯 魚のトマト煮 さつま芋の煮物 豆腐のすまし汁	りんご果汁 煮りんご	さつま芋おやき
10	木	初期 中期 後期	つぶし粥 魚のすり流し 大根和えマッシュ すましスープ 全粥 魚のつぶし煮 大根のつぶしあえ ソーメン汁 軟飯 魚の煮物 大根の和え物 ソーメン汁	オレンジ果汁 オレンジ	ツナおじや 大根スープ
11	金	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ キャベツスープ 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 キャベツのみそ汁 軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜煮 キャベツのみそ汁	バナナ果汁 バナナ	鶏おじや 南瓜のみそ汁
12	土	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト さつま芋サラダペースト 豆腐のすり流し汁 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 さつま芋つぶしサラダ 豆腐のみそ汁 軟飯 鶏肉の煮物 さつま芋サラダ 豆腐のみそ汁	バナナ果汁 バナナ	おじや キャベツスープ
14	月	初期 中期 後期	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 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 ポテトつぶしサラダ 白菜のみそ汁 軟飯 豆腐の野菜煮 ポテトサラダ 白菜のみそ汁	オレンジ果汁 オレンジ	おじや 野菜スープ
15	火	初期 中期 後期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 野菜ペースト 豆腐のすり流し汁 全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 野菜つぶし煮 豆腐のすまし汁 軟飯 白身魚の野菜煮 野菜きんぴら 豆腐のすまし汁	バナナ果汁 バナナ	さつま芋パンケーキ
16	水	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ 豆腐のすり流し汁 全粥 鶏肉とトマトのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 豆腐のすまし汁 軟飯 鶏肉のトマト煮 南瓜煮物 豆腐のすまし汁	バナナ果汁 バナナ	トマト粥 オニオンスープ
17	木	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ほうれん草あえマッシュ 豆腐のすり流し汁 全粥 魚と野菜のつぶし煮 ほうれん草のつぶし和え 豆腐のすまし汁 軟飯 魚の野菜煮 ほうれん草の和え物 豆腐のすまし汁	バナナ果汁 バナナ	南瓜パンケーキ
18	金	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト ブロッコリーサラダマッシュ すまし汁 全粥 鶏肉のつぶし煮 ブロッコリーつぶしあえ つぶしうどん汁 軟飯 鶏肉の煮物 ブロッコリーサラダ うどん汁	りんご果汁 煮りんご	ツナおじや さつま芋のみそ汁
19	土	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 野菜ペースト 豆腐のすり流し汁 全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶしツナサラダ 豆腐のすまし汁 軟飯 魚の野菜煮 ツナサラダ 豆腐のすまし汁	バナナ果汁 バナナ	職員研修
24	木	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐のすり流し トマトサラダマッシュ 大根スープ 全粥 豆腐のつぶし煮 トマトつぶしサラダ 大根のみそ汁 軟飯 豆腐の煮物 トマトサラダ 大根のみそ汁	オレンジ果汁 オレンジ	ササミおじや 南瓜スープ
25	金	初期 中期 後期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト すまし汁 全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 ゆし豆腐 軟飯 白身魚の野菜煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐	バナナ果汁 バナナ	バナナパンケーキ
26	土	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁 全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶし和え物 豆腐のみそ汁 軟飯 魚の野菜煮 和え物 豆腐のみそ汁	バナナ果汁 バナナ	ツナおじや オニオンスープ
28	月	初期 中期 後期	つぶし粥 マーボー豆腐すり流し 南瓜ペースト オニオンスープ 全粥 つぶしマーボー豆腐 マッシュ南瓜 オニオンスープ 軟飯 マーボー豆腐 マッシュ南瓜 オニオンスープ	オレンジ果汁 オレンジ	南瓜パンケーキ
29	火	初期 中期 後期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 野菜ペースト すまし汁 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 軟飯 魚のトマト煮 鶏肉と野菜の煮物 ゆし豆腐	バナナ果汁 煮梨	おじや 大根スープ
30	水	初期 中期 後期	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 全粥 豆腐とトマトのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 レタススープ 軟飯 豆腐のトマト煮 南瓜の煮物 レタススープ	バナナ果汁 バナナ	鮭おじや 豆腐のすまし汁



※ 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。
 ※ 21日(月)敬老の日でお休みです。
 ※ 22日(火)国民の休日でお休みです。