

9月のこんだて



令和8年 可愛保育園

日	曜日	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	火	ご飯 レバーフライ・甘だレ漬け 南瓜のそぼろ煮 野菜のみそ汁 黄桃缶	牛乳 かりんとう	豚レバー 鶏ミンチ 油揚げ みそ 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉 ごま パン粉 さつま芋 片栗粉	生姜 にんにく 南瓜 いんげん 大根 人参 ほうれん草 黄桃缶
2	水	豚丼 キャベツときゅうりの梅和え 厚揚げのみそ汁 パイン缶	牛乳 たい焼き	豚肉 しらす 厚揚げ みそ 糸かつお 牛乳	米 こんにやく 砂糖 たい焼き	玉ねぎ 人参 椎茸 ほうれん草 キャベツ きゅうり 梅干 冬瓜 大根の葉 パイン缶
3	木	あわご飯 白身魚の照り焼き 切干大根煮 じゃが芋のみそ汁 パナナ	ぜんざい 星たべよ	白身魚 豚肉 油揚げ みそ 金時豆	米 もちきび 砂糖 じゃが芋 黒糖 押麦 星たべよ	いんげん 切干大根 人参 生姜 椎茸 ねぎ パナナ
4	金	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 オレンジ ゴーヤチャンプルー 南瓜のみそ汁	牛乳 1~2歳: ちんびん 3歳以上: くずもち	鶏肉 豆腐 ツナ 糸かつお 油揚げ みそ 小豆 牛乳 きな粉	米 砂糖 油 ちんびんミックス くず粉 黒糖	ゴーヤ 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく 南瓜 大根の葉 オレンジ
5	土	運動会				
6	日					
7	月	ご飯 麻婆豆腐 杏仁フルーツ 南瓜サラダ 青菜と春雨スープ	ヤクルト お麩ラスク	豆腐 豚ミンチ みそ 枝豆 ツナ きな粉 ヤクルト	米 ごま油 砂糖 片栗粉 マヨドレ 春雨 杏仁豆腐 お麩	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ ねぎ 南瓜 ほうれん草 えのき にんにく 生姜 みかん缶
8	火	ボークカレー マカロニサラダ わかめスープ 黄桃缶	牛乳 大学芋	豚肉 わかめ 牛乳 ごま	米 カレールー マヨドレ 油 マカロニ 砂糖 じゃが芋 さつまいも	人参 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム きゅうり コーン かぶ 椎茸 長ねぎ 黄桃缶
9	水	沖縄そば 青菜の納豆和え さつま芋のごま煮 パイン缶	お水 ジュシーおにぎり	三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 鶏肉 ひじき	沖縄そば 砂糖 さつま芋 ごま 米	ねぎ 小松菜 黄ピーマン 人参 椎茸 パイン缶
10	木	ご飯 チキンのレモン和え 豆腐チャンプルー 青菜のみそ汁 パナナ	牛乳 ココア蒸しパン	鶏肉 豆腐 豚肉 糸かつお 油揚げ みそ 牛乳 豆乳	米 片栗粉 砂糖 油 ごま油 小麦粉 ココア	キャベツ 人参 バセリ 長ネギ 小松菜 玉ねぎ パナナ
11	金	お弁当会	牛乳 豆腐スコーン	牛乳 きな粉 豆腐	砂糖 油 小麦粉 ごま	
12	土	ブルコギ丼 鶏肉ときゅうりの胡麻和え アーサ汁 りんご	牛乳 今川焼き	豚肉 鶏肉 あおさ 豆腐 牛乳	米 片栗粉 春雨 砂糖 ごま ごま油 今川焼き	玉ねぎ 人参 ちんげん菜 にんにく きゅうり キャベツ トマト 生姜 りんご
13	日					
14	月	あわご飯 さばのカレー粉焼き 青菜のソテー 豆乳クリームスープ パイン缶	牛乳 ごまちんすこう	さば さつま揚げ 鶏 肉 豆乳 牛乳	米 もちきび 油 カレー粉 小麦粉 ラード 砂糖 ごま	にんにく 生姜 バセリ 小松菜 人参 えのき 白菜 玉ねぎ マッシュルーム パイン缶
15	火	麦ご飯 酢豚 シューマイ オクラの中華スープ オレンジ	牛乳 豆腐サターアンダ ギー	豚肉 シューマイ 牛乳 豆腐 豆乳	米 片栗粉 油 じゃが芋 ごま油 小麦粉 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ たけのこ ピーマン 長ネギ オクラ オレンジ
16	水	中華丼 ハッシュドミニポテト コーンスープ	牛乳 黒糖アガラサー	豚肉 牛乳	米 片栗粉 じゃが芋 小麦粉 黒糖 砂糖 油	白菜 人参 ピーマン かぼちゃ 椎茸 コーン 大根の葉 黄桃缶
17	木	カレーうどん 南瓜天ぷら 白菜のツナ和え パナナ	お水 じゃことわかめのおにぎり	豚肉 ツナ わかめ しらす	うどん 片栗粉 油 砂糖 カレールー カレー粉 小麦粉 ごま 米	玉ねぎ 人参 ほうれん草 長ネギ 白菜 きゅうり 赤ピーマン 南瓜 パナナ
18	金	ご飯 魚のごまみそ漬焼き じゃが芋のそぼろ煮 もずくのすまし汁 りんごCaゼリー	牛乳 ごま入り豆腐ドーナツ	白身魚 みそ もずく 鶏ミンチ 牛乳 豆腐 きな粉	米 砂糖 油 ごま じゃが芋 片栗粉 ゼリー 小麦粉 油	生姜 椎茸 玉ねぎ 人参 いんげん えのき ねぎ
19	土	豚焼肉丼 さつま芋のサラダ キャベツのみそ汁 りんご	牛乳 やわらかおかき (のり)	豚肉 ツナ 豆腐 みそ 牛乳	米 油 さつま芋 マヨドレ おかき	玉ねぎ 生姜 人参 ピーマン キャベツ ねぎ りんご
20	日					
21	月					
22	火					
23	水					
24	木	スパゲティーミートソース 黄桃缶 野菜サラダ 青菜のスープ	お水 枝豆とゆかりおにぎり	豚ミンチ 大豆ミンチ ツナ ヨーグルト 枝豆 しらす	スパゲティー 油 小麦粉 砂糖 マヨドレ ごま 米	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュ ルーム ピーマン トマト ブロッ コリー キャベツ 赤ピーマン チン ゲン菜 えのき コーン ゆかり 黄桃 缶
25	金	さつま芋ご飯 さばの塩焼き オレンジ きんぴられんこん 白菜のみそ汁	牛乳 ココアクッキー	さば 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 豆乳	米 さつま芋 ごま 油 ごま油 こんにやく 小麦粉 ココア	生姜 れんこん 人参 ピーマン 白菜 大根の葉 オレンジ
26	土	五目チャーハン 大根ナムル 野菜スープ パナナ		鶏肉 ちくわ	米 砂糖 油 ごま ごま油 片栗粉	にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン 椎茸 大根 きゅうり 赤ピーマン 小松菜 えのき コーン パナナ
27	日					
28	月	あわご飯 ささみの梅煮 タマナーチャンプルー 里芋のみそ汁 オレンジ	牛乳 ちんびん	ささみ 豆腐 ツナ みそ 牛乳	米 もちきび 砂糖 黒糖 油 里芋 ちんびんミックス	生姜 梅干 キャベツ 人参 ピーマン しめじ 大根の葉 オレンジ
29	火	もずく丼 キャベツごま和え 豆乳入りさつま汁 パイン缶	豆乳ココア 黒糖ちんすこう	もずく 豚ミンチ ちくわ 油揚げ みそ 豆乳 豆乳ココア	米 砂糖 片栗粉 ごま さつま芋 ラード 黒糖	生姜 ピーマン 赤ピーマン コーン キャベツ ブロッコリー 大根 人参 ねぎ パイン缶
30	水	★お誕生日会★ タコライス ジャーマンポテト きなこヨーグルト マカロニサラダ ミネストローネ	ジュース お誕生日ケーキ	豚ミンチ 大豆ミンチ チーズ ウインナー ヨーグルト	米 油 砂糖 じゃがいも ごま マカロニ 誕生日ケーキ	たまねぎ にんにく トマト レタス コーン 赤ピーマン きゅうり 人参 キャベツ ブロッコリー りんご缶

※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。



離乳食献立表<その1>

令和8年 可愛保育園



回食		昼食			おやつ	
月齢	固さの目安	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	後期 9・10・11ヶ月	中期 7・8ヶ月
		トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ
1	火	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏ミンチと南瓜のつぶし煮 大根と青菜のすまし汁 果物	全粥 鶏ミンチと南瓜の柔らか煮 大根と青菜のすまし汁 果物	7倍粥 じゃが芋とブロッコリーつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 じゃが芋とブロッコリー柔らか煮 人参のすまし汁
		(主な材料)米 鶏ミンチ 南瓜 大根 ほうれん草 オレンジ			米 じゃが芋 ブロッコリー 人参	
2	水	10倍粥 しらすとじゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 しらすとじゃが芋のつぶし煮 ブロッコリーとキャベツのつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 しらすとじゃが芋の柔らか煮 ブロッコリーとキャベツの柔らか煮 人参のすまし汁	7倍粥 豆腐とかぼちゃのつぶし煮 ほうれん草のすまし汁	全粥 豆腐とかぼちゃのつぶし煮 ほうれん草のすまし汁
		(主な材料)米 しらす じゃが芋 ブロッコリー キャベツ 人参			米 豆腐 南瓜 ほうれん草	
3	木	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚といんげんのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁	全粥 白身魚といんげんの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 白菜のすまし汁	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 白菜のすまし汁
		(主な材料)米 白身魚 いんげん 大根 人参 じゃが芋			米 ささみ 小松菜 白菜	
4	金	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 南瓜とほうれん草のすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 南瓜とほうれん草のすまし汁 果物	7倍粥 白身魚と白菜のつぶし煮 大根のすまし汁	全粥 白身魚と白菜の柔らか煮 大根のすまし汁
		(主な材料)米 ささみ トマト 人参 玉ねぎ 南瓜 りんご			米 白身魚 白菜 大根	
5	土	 運動会 				
7	月	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜とキャベツのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 人参と人参のつぶし煮 青菜とキャベツの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁	7倍粥 ささみときゅうりのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁	全粥 ささみときゅうりの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁
		(主な材料)米 豆腐 ほうれん草 人参 キャベツ 玉ねぎ			米 ささみ きゅうり じゃが芋	
8	火	10倍粥 白身魚と青菜のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 大根となすのすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 大根となすのすまし汁 果物	7倍粥 豆腐とかぼちゃのつぶし煮 さつま芋のすまし汁	全粥 豆腐とかぼちゃの柔らか煮 さつま芋のすまし汁
		(主な材料)米 白身魚 小松菜 大根 なす オレンジ			米 豆腐 かぼちゃ さつま芋	
9	水	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 人参と納豆のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 青菜と冬瓜のすまし汁	全粥 人参と納豆の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 青菜と冬瓜のすまし汁	7倍粥 鶏ミンチと白菜のつぶし煮 トマトのすまし汁	全粥 鶏ミンチと白菜の柔らか煮 トマトのすまし汁
		(主な材料)米 人参 納豆 さつま芋 小松菜 冬瓜			米 鶏ミンチ 白菜 トマト	
10	木	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とブロッコリーのつぶし煮 キャベツと人参のすまし汁 果物	全粥 豆腐とブロッコリーの柔らか煮 キャベツと人参のすまし汁 果物	7倍粥 しらすとオクラのつぶし煮 大根のすまし汁	全粥 しらすとオクラの柔らか煮 大根のすまし汁
		(主な材料)米 豆腐 ブロッコリー キャベツ 人参 パナナ			米 しらす オクラ 大根	
11	金	 お弁当会 			7倍粥 鶏ミンチとトマトのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 鶏ミンチとトマトの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
					米 鶏ミンチ トマト 玉ねぎ	
12	土	10倍粥 白身魚と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁	7倍粥 鶏ミンチと青菜のつぶし煮 かぼちゃのすまし汁	全粥 鶏ミンチと青菜の柔らか煮 かぼちゃのすまし汁
		(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ 人参			米 鶏ミンチ 小松菜 かぼちゃ	
14	月	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜そぼろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁	全粥 野菜そぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁	7倍粥 白身魚と冬瓜のつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 白身魚と冬瓜の柔らか煮 人参のすまし汁
		(主な材料)米 鶏ミンチ じゃが芋 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ トマト			米 白身魚 冬瓜 人参	
15	火	10倍粥 冬瓜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とオクラのつぶし煮 冬瓜と人参のすまし汁 果物	全粥 豆腐とオクラの柔らか煮 冬瓜と人参のすまし汁 果物	7倍粥 しらすとさつま芋のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 しらすとさつま芋の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
		(主な材料)米 豆腐 オクラ 冬瓜 人参 オレンジ			米 しらす さつま芋 玉ねぎ	
16	水	10倍粥 玉ねぎと白菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 玉ねぎと白菜のつぶし煮 大根のすまし汁	全粥 ささみと人参のやわらか煮 玉ねぎと白菜の柔らか煮 大根のすまし汁	7倍粥 白身魚とブロッコリーのつぶし煮 トマトのすまし汁	全粥 白身魚とブロッコリーの柔らか煮 トマトのすまし汁
		(主な材料)米 ささみ 人参 玉ねぎ 白菜 大根			米 白身魚 ブロッコリー トマト	

※ 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8年 可愛保育園



回食		昼食			おやつ	
月齢		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	後期 9・10・11ヶ月	中期 7・8ヶ月
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)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)
17	木	10倍粥 豆腐と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 玉ねぎと人参のすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 玉ねぎと人参のすまし汁 果物	7倍粥 しらすと大根のつぶし煮 青菜のすまし汁	全粥 しらすと大根の柔らか煮 青菜のすまし汁
		(主な材料)米 豆腐 小松菜 いんげん 玉ねぎ もずく パナナ			米 しらす 大根 ほうれん草	
18	金	10倍粥 じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 じゃが芋と玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁	7倍粥 白身魚とオクラの柔らか煮 じゃが芋と玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁	7倍粥 鶏ミンチと人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁	全粥 鶏ミンチと人参の柔らか煮 キャベツのすまし汁
		(主な材料)米 白身魚 オクラ じゃが芋 玉ねぎ トマト			米 鶏ミンチ 人参 キャベツ	
19	土	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 人参のすまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 人参のすまし汁	7倍粥 しらすと青菜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁	全粥 しらすと青菜の柔らか煮 冬瓜のすまし汁
		(主な材料)米 ささみ ブロッコリー さつま芋 人参			米 しらす 小松菜 冬瓜	
21	月	敬老の日				
22	火	国民の休日				
23	水	秋分の日				
24	木	10倍粥 ブロッコリーと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 トマトとブロッコリーのスープ 果物	全粥 南瓜のそぼろ煮 トマトとブロッコリーのスープ 果物	7倍粥 しらすとオクラのつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 しらすとオクラの柔らか煮 人参のすまし汁
		(主な材料)米 鶏ミンチ 南瓜 ブロッコリー トマト パナナ			米 しらす オクラ 人参	
25	金	10倍粥 冬瓜のどろろ煮 すまし汁	7倍粥 豆腐と冬瓜のつぶし煮 大根といんげんのつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 豆腐と冬瓜の柔らか煮 大根といんげんのつぶし煮 人参のすまし汁	7倍粥 白身魚ときゅうりのつぶし煮 トマトのすまし汁	全粥 白身魚ときゅうりの柔らか煮 トマトのすまし汁
		(主な材料)米 豆腐 冬瓜 大根 人参 わかめ			米 白身魚 きゅうり トマト	
26	土	10倍粥 大根と人参のペースト すまし汁	7倍粥 ブロッコリーのそぼろ煮 大根と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁	全粥 ブロッコリーのそぼろ煮 大根と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁		
		(主な材料)米 鶏ミンチ ブロッコリー 大根 人参 小松菜				
28	月	10倍粥 玉ねぎと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とキャベツのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 青菜のすまし汁	7倍粥 白身魚とキャベツの柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 青菜のすまし汁	7倍粥 しらすとオクラのつぶし煮 キャベツのすまし汁	全粥 しらすとオクラの柔らか煮 キャベツのすまし汁
		(主な材料)米 白身魚 わかめ 人参 ちんげん菜 玉ねぎ			米 しらす オクラ キャベツ	
29	火	10倍粥 ゆし豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 ゆし豆腐	全粥 しらすと人参の柔らか煮 キャベツと玉ねぎの柔らか煮 ゆし豆腐のすまし汁	7倍粥 オクラのそぼろ煮 冬瓜のすまし汁	全粥 オクラのそぼろ煮 冬瓜のすまし汁
		(主な材料)米 しらす 人参 キャベツ 玉ねぎ ゆし豆腐			米 鶏ミンチ オクラ 冬瓜	
30	水	10倍粥 さつま芋のペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 豆乳入りさつま汁	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 豆乳入りさつま汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 キャベツのすまし汁
		(主な材料)米 ささみ ブロッコリー 大根 人参 さつまいも 豆乳			米 白身魚 人参 キャベツ	



手づかみ食べってなあに？

手づかみ食は、赤ちゃんが自分で食べ物を手でつかんで、口に運ぶことです。
「自分で食べたい！」という気持ちを大切に、食べる力や意欲を育てる大切なステップです。



手づかみ食のメリット

- 自分で食べることで、食への意欲や自信が育ちます
- 手先の動きや目と手の協調性が発達します
- 食べ物の形・感触・味を体験し、噛む力や飲み込む力の発達につながります
- 「食べるって楽しい！」という気持ちを育てます



始める目安

- 離乳食後期(生後9～11か月頃)から、食べ物をつかんで口に運ぶしぐさが見られたら、少しずつ始めてみましょう。
- 1人でおすわりができる
- 食べ物に手を伸ばす
- 口に入れたものを、上手に飲み込める

※ 発達には個人差がありますので、お子さんの様子に合わせて進めましょう。

