



令和7年 9月

幼児食 予定献立表

輝宝保育園



日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
1	月	雑穀ごはん ひじき佃煮 豚肉生姜焼き パパイア炒め ほうれん草の味噌汁 ブルー	シリアルミルク	米 押麦 もちきび 白ごま コーンフレーク	ひじき 糸削り節 豚肉 ツナ缶 牛乳 かつお節 煮干し	玉葱 ピーマン 生姜 青パパイア 人参 にら ほうれん草 ブルー	鉄分・カルシウムが 豊富なひじき佃煮 簡単なのでお家でも 作ってみて下さいね
2	火	胚芽ロールパン 根菜とトマトのポトフ 南瓜サラダ みかんヨーグルト	いなり寿司 ミルク	胚芽ロールパン じゃが芋 米 マヨネーズ 白ごま	鶏もも肉 卵 ウインナー ミルク 粉チーズ プレーンヨーグルト 味付いなりの皮	にんにく 大根 玉葱 人参 エリンギ 胡瓜 トマト缶 南瓜 ホールコーン缶 みかん缶	ポトフにすると 具材が柔らかくて 食べやすいので いいですね！ 作ってみて下さいね
3	水	雑穀御飯 お魚フライ スパゲッティソース ブロッコリーソース ワカメの味噌汁 オレンジ	フルーツゼリー ビスケット チーズ	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 スパゲッティ ゼリー ビスケット	白身魚 卵 ツナ缶 豚バラ肉 わかめ かつお節 チーズ 煮干し	人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー 人参 ホールコーン缶 しめじ オレンジ	今日はバイキング たくさん食べて 下さいね！ 楽しみです！
4	木	雑穀御飯 チキンのケチャップ煮 ポテトソース へちまの味噌汁 パイン缶	黒糖アガラサー ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 黒糖	鶏もも肉 ベーコン 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 にんにく 生姜 ピーマン 赤ピーマン へちま にら パイン缶 レーズン	沖縄県産の黒糖は ミネラルが豊富です 料理に使っても コクがでて美味しく なりますよ！
5	金	雑穀御飯 白身魚のチーズ焼き 冬瓜のウブサー わかめのすまし汁 みかん缶	シナモントースト ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 食パン	白身魚 ピザチーズ 豚肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 ミルク	玉葱 赤ピーマン パセリ 冬瓜 人参 にら みかん缶	水分が多い冬瓜は 体内の余分な熱を 取り除く役割が あります
6	土	インディアンスパゲティ ブロッコリーサラダ わかめのすまし汁 ブルー	ふりかけおにぎり ミルク	スパゲッティ 米	合挽き肉 ツナ缶 わかめ かつお節 ミルク	にんにく 人参 玉葱 ピーマン トマト缶 マッシュルーム缶 ブロッコリー 人参 ホールコーン缶 ブルー	インディアン スパゲティは カレー風味の ミートソースみたいな 感じです
8	月	ビビンバ風 コンスープ オレンジ	黒胡麻黒糖 ちんすこう 豆乳	米 すりごま 黒糖 黒ごま 小麦粉	豚肉 卵 鶏もも肉 かつお節 調製豆乳	大根 胡瓜 人参 クリームコーン缶 玉葱 乾燥椎茸 オレンジ	ビビンバは 炭水化物、タンパク質 ミネラル類と一緒に 摂れていいですね
9	火	雑穀御飯 鮭のチーズフライ ピーマン炒め ワカメと油揚げの味噌汁 パイン缶	ジャムサンド 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉 食パン いちごジャム	鮭 粉チーズ 卵 豚肉 わかめ 油揚げ かつお節 煮干し 調製豆乳	人参 玉葱 ピーマン だけのこ水煮 黄ピーマン パイン缶	衣に粉チーズをプラス コクが出て美味しく 仕上がります
10	水	沖縄そば 胡瓜とおくらの和え物 グレープフルーツ	クファージュシー フルーツ 野菜ジュース	ゆで沖縄そば 米	豚肉 ちぎ揚げ かつお節 ツナ缶 ひじき	人参 玉葱 ねぎ 胡瓜 オクラ グレープフルーツ 乾燥椎茸 にんじん	今日の夕食は 野菜料理でお願い します
11	木	チキンきのこカレー 甘酢大根 アーサのすまし汁 ブルー	黒糖棒 ミルク	米 じゃが芋 黒糖棒	鶏むね肉 鶏もも肉 乾燥あおさ ミルク 絹ごし豆腐 かつお節	にんにく 生姜 人参 玉葱 エリンギ えのき りんご 大根 ブルー	野菜の甘酢漬けは 季節の野菜を使用する のがおすすめです
12	金	黒米ごはん 鯖塩焼き 千切りイリチー いなむどうち 青切みかん	人参ホットケーキ ミルク	米 黒米 黒糖 ホットケーキミックス はちみつ	さば 白身魚 刻み昆布 豚肉 かまぼこ かつお節 卵 ミルク	生姜 切干し大根 人参 にら 大根 切こんにゃく ねぎ 乾燥椎茸 青切みかん	黒米は白米に比べて 栄養価が高く 黒米特有の風味や 食感を楽しんで 食べてみてね
13	土	ケチャップライス 胡瓜とみかんの和え物 チーズ 小松菜とえのきの味噌汁 バナナ	ふかし芋 ミルク	米 さつまい	鶏もも肉 わかめ プロセスチーズ かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 人参 ホールコーン缶 グリンピース 胡瓜 みかん缶 小松菜 えのき バナナ	ケチャップライスは みんな大好き！ おかわりどうぞ～

*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。





令和7年 9月

幼児食 予定献立表

輝宝保育園



日曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
16 火	雑穀御飯 魚の甘酢あんかけ 野菜炒め もずくの味噌汁 グレープフルーツ	南瓜天ぷら ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	白身魚 豚肉 おきなわもずく 沖縄豆腐 かつお節 煮干し 卵 ミルク	玉葱 キャベツ 人参 ピーマン 南瓜 グレープフルーツ	豊富な食物繊維と ミネラルを含んだ もずく、腸内環境を 整えてくれます
17 水	豚肉と野菜のうどん 胡瓜のおろし和え 梨	味噌おにぎり ミルク	うどん 米	豚肉 油揚げ かつお節 煮干し わかめ しらす干し ツナ缶 きざみのり ミルク	乾燥椎茸 玉葱 人参 ごぼう 生姜 大根 胡瓜 梨	うどん汁には野菜の 卸し和えでさっぱり と食べ進めましょう。
18 木	雑穀御飯 小魚佃煮 コーンたっぷりつくね 春雨サラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	アイスクリーム ノンソルト クラッカー	米 もちきび 押麦 白ごま 春雨 白ごま じゃが芋 アイスクリーム クラッカー	カエリ 豚挽き肉 ロースハム わかめ 煮干し かつお節	ホールコーン缶 ねぎ 生姜 胡瓜 人参 玉葱 バナナ	初挑戦の コーンのつくね！ コーンの食感を 楽しんでくださいね
19 金	雑穀御飯 のり納豆 鮭の塩焼き 冬瓜の鶏そぼろ煮 きゃべつの味噌汁 オレンジ	そうめんいりチャー 豆乳	米 もちきび 押麦 そうめん	納豆 のり佃煮 鮭 鶏ひき肉 かつお節 厚揚げ豆腐 煮干し ツナ缶 調製豆乳	冬瓜 人参 乾燥椎茸 グリーンピース 玉葱 キャベツ 舞茸 ねぎ オレンジ	納豆はカルシウムや 鉄分が多く含まれて います みんな大好きですね
20 土	スタミナ丼 甘酢大根 アーサの味噌汁 ブルーベリー	ごまクリームサンド ミルク	米 食パン ごまクリーム	豚肉 豚レバー 乾燥あおさ 煮干し かつお節 ミルク	玉葱 人参 もやし しめじ にんにく にら 大根 ブルーン	レバーを食べて 夏の疲れを 吹き飛ばしましょう
22 月	親子丼 ブロッコリーおかか和え えのきと大根の味噌汁 パイン缶	お誕生ケーキ ミルク	米 小麦粉 生クリーム	きざみのり 煮干し 鶏もも肉 卵 糸削り節 かつお節 ミルク	玉葱 人参 乾燥椎茸 ブロッコリー 大根 えのき パイン缶 果物	卵に鶏肉は高たんぱく 食材。幼児期の成長に 必要不可欠です。
24 水	ハヤシライス 大根サラダ わかめのすまし汁 ブルーベリー	フルーツ ヨーグルト和え 野菜クラッカー	米 ごまドレッシング	豚肉 わかめ かつお節 プレーンヨーグルト	にんにく 玉葱 人参 しめじ トマト缶 大根 胡瓜 ブルーン ホールコーン缶 黄桃缶 バナナ	ビタミンBが豊富な 豚肉を食べて 疲れのない体を 作りましょう！
25 木	沖縄そば からし菜の白和え りんご	ポロポロジュシー チーズ	ゆで沖縄そば マヨネーズ 白ごま 米	豚肉 ちき揚げ かつお節 沖縄豆腐 ツナ缶 チーズ	人参 玉葱 ねぎ からし菜 りんご 乾燥椎茸	からし菜も白和え にすると食べやすく なって子供達に 人気です
26 金	雑穀御飯 マーボー豆腐 いんげんの和え物 ほうれん草のすまし汁 バナナ	アップルケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 すりごま 小麦粉	豚挽き肉 沖縄豆腐 ツナ缶 かつお節 卵 ミルク	にんにく 玉葱 乾燥椎茸 いんげん グリーンピース 人参 もやし ほうれん草 バナナ りんご レモン	保育園のマーボー豆腐 は具たくさん。 野菜料理の副菜を 更に添えて栄養満点。
27 土	雑穀御飯 肉野菜炒め 南瓜甘煮 きのこの味噌汁 オレンジ	ジャムサンド ミルク	米 もちきび 押麦 食パン ブルーベリージャム	豚肉 豚レバー わかめ かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 人参 キャベツ にら 南瓜 舞茸 えのき オレンジ	緑の仲間はビタミン が豊富で病気に 負けない元気な体を 作ります
29 月	和風そぼろ丼 オクラとトマトの酢の物 冬瓜のふわとろスープ 青切みかん	牛乳寒天 亀の甲せんべい	米 砂糖 せんべい	きざみのり わかめ 沖縄豆腐 豚挽き肉 糸削り節 鶏もも肉 卵 かつお節 牛乳	いんげん 乾燥椎茸 人参 生姜 オクラ トマト 冬瓜 青切みかん みかん缶 寒天パウダー	ほんのり甘い牛乳寒天 暑い時期にはピッタリ な簡単おやつ お家でも果物を変えて 作ってみては？
30 火	雑穀御飯 さばの照焼き レバー炒め 大根とえのきの味噌汁 梨	揚げパン 豆乳	米 もちきび 押麦 コッパン	さば、白身魚 豚レバー 豚肉 かつお節 煮干し きな粉 調製豆乳	生姜 人参 もやし 玉葱 にんにく にら 大根 えのき ねぎ 梨	レバーには血を作る鉄 疲労回復のビタミンが たくさん含まれていて 二ろがさらに吸収を 高めてくれます！

*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。



令和7年 9月

離乳食予定献立表

輝宝保育園

月	火	水	木	金	土	
1 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 ほうれん草の味噌汁	2 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁	3 お粥 煮魚 野菜煮物 わかめのみそ汁	4 お粥 チキンの柔らか煮 マッシュじゃが芋 へちまの味噌汁	5 お粥 煮魚 冬瓜のウブサー わかめのみそ汁	6 お粥 ミンチと野菜の煮込み ブロッコリー煮物 わかめのみそ汁	
野菜雑炊 プルーン 米 豚肉 玉葱 ピーマン 人参 さつま芋 ほうれん草 かつお節 プルーン	コーン雑炊 ヨーグルト 米 鶏もも肉 大根 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 胡瓜 かつお節 コーン缶 プレーンヨーグルト	野菜雑炊 オレンジ 米 白身魚 人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー しめじ ホールコーン缶 わかめ かつお節 オレンジ	野菜雑炊 レーズン煮込み 米 鶏もも肉 玉葱 じゃが芋 ピーマン 赤ピーマン へちま 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 レーズン	野菜雑炊 すりおろしりんご 米 白身魚 玉葱 赤ピーマン 豚肉 沖縄豆腐 冬瓜 人参 わかめ かつお節 りんご	野菜雑炊 プルーン 米 合挽き肉 人参 ピーマン 玉葱 ブロッコリー コーン缶 わかめ かつお節 プルーン	
8 お粥 豚肉の柔らか煮 チキンと大根の煮物 かつおだし汁	9 お粥 煮魚 ピーマン煮込み ワカメの味噌汁	10 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 沖縄そば煮込み汁	11 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 絹ごし豆腐のみそ汁	12 お粥 煮魚 ブロッコリー煮物 大根の味噌汁	13 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 小松菜の味噌汁	
野菜雑炊 オレンジ 米 豚肉 大根 胡瓜 人参 鶏もも肉 玉葱 かつお節 オレンジ	野菜雑炊 マッシュさつま芋 米 鮭 豚肉 人参 玉葱 ピーマン 黄ピーマン わかめ かつお節 さつま芋	ポロポロジュシー マッシュ南瓜 米 ゆで沖縄そば 豚肉 人参 玉葱 かつお節 ねぎ 胡瓜 オクラ 乾燥椎茸 ひじき 南瓜	野菜雑炊 プルーン 米 鶏むね肉 人参 玉葱 じゃが芋 大根 絹ごし豆腐 かつお節 プルーン	野菜雑炊 みかん 米 白身魚 豚肉 玉葱 人参 ブロッコリー 大根 乾燥椎茸 ねぎ かつお節 青切みかん	さつま芋雑炊 パナナ 米 鶏もも肉 玉葱 人参 ホールコーン缶 グリンピース 小松菜 かつお節 パナナ さつま芋	
15	16 お粥 煮魚 野菜煮物 豆腐のみそ汁	17 お粥 豚肉の柔らか煮 大根としらすの煮物 うどん煮込み汁	18 お粥 煮魚 ミンチと野菜の煮込み じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	19 お粥 煮魚 納豆煮 冬瓜の鶏そぼろ煮 きゃべつの味噌汁	20 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根煮物 かつおだし汁	
	野菜雑炊 マッシュ南瓜 米 白身魚 玉葱 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン 沖縄豆腐 かつお節 南瓜	野菜雑炊 すりおろし梨 米 うどん 豚肉 乾燥椎茸 玉葱 人参 ごぼう かつお節 大根 胡瓜 わかめ しらす干し 梨	野菜雑炊 パナナ 米 ホールコーン缶 豚挽き肉 絹ごし豆腐 ねぎ 胡瓜 人参 じゃが芋 玉葱 わかめ かつお節 パナナ	そうめん煮込み オレンジ 米 納豆 鮭 冬瓜 鶏ひき肉 乾燥椎茸 グリンピース キャベツ 人参 舞茸 かつお節 オレンジ そうめん 玉葱 ねぎ	野菜雑炊 プルーン 米 豚肉 豚レバー 玉葱 人参 もやし しめじ 大根 かつお節 プルーン	
22 のり粥 チキンの柔らか煮 ブロッコリー煮物 大根の味噌汁	23	24 お粥 豚肉の柔らか煮 大根煮物 わかめのみそ汁	25 お粥 豚肉の柔らか煮 豆腐と青菜の煮物 沖縄そば煮込み汁	26 お粥 マーボー豆腐風 いんげんの煮物 ほうれん草のみそ汁	27 お粥 豚肉と野菜の煮込み 南瓜煮物 わかめのみそ汁	
野菜雑炊 すりおろしりんご 米 きざみのり 鶏もも肉 玉葱 人参 乾燥椎茸 ブロッコリー 大根 かつお節		野菜雑炊 パナナヨーグルト 米 豚肉 玉葱 人参 しめじ 大根 胡瓜 ホールコーン缶 わかめ かつお節 パナナ プレーンヨーグルト	ポロポロジュシー すりおろしりんご 米 ゆで沖縄そば 豚肉 人参 玉葱 かつお節 ねぎ 沖縄豆腐 からし菜 りんご 乾燥椎茸	野菜雑炊 パナナ 米 豚挽き肉 玉葱 乾燥椎茸 グリンピース 沖縄豆腐 いんげん 人参 もやし ほうれん草 かつお節 パナナ	野菜雑炊 オレンジ 米 豚肉 豚レバー 玉葱 にんじん キャベツ 南瓜 舞茸 わかめ かつお節 オレンジ	
29 のり粥 豆腐とミンチの煮込み チキンのトマト煮 冬瓜のみそ汁	30 お粥 煮魚 レバーと野菜の煮込み 大根の味噌汁	食べる意欲 離乳食に慣れてくると、食べ物を触ってみたり興味が出てきます。 触った感触や口まで運ぶ感覚や達成感。様々な事が得られます。 人参や大根、さつま芋などをスティック状にカットして柔らかく煮て握りやすくしてあげるのも いいですね！ 汚れて片づけは大変と思いますが、食べる意欲を育むことはとても大切な事 です。この時期だけです、温かく見守っていきましょう！				
野菜雑炊 みかん 米 きざみのり 沖縄豆腐 豚挽き肉 いんげん 乾燥椎茸 人参 オクラ トマト わかめ 冬瓜 鶏もも肉 かつお節 青切みかん	野菜雑炊 すりおろし梨 米 白身魚 豚レバー 豚肉 人参 もやし 玉葱 ブロッコリー 大根 ねぎ かつお節 梨					

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。