

令和8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	火	ビビンバ風 わかめスープ バナナ	チリコンカン クラッカー ぶどうジュース	米　すりごま 白ごま ぶどうジュース	合挽ミンチ　卵 わかめ　かつお節 大豆 レッドキドニー缶 豚バラ肉	大根　胡瓜　人参 玉葱　たけのこ水煮 えのき　バナナ にんにく　トマト缶	豆類が少し苦手な子も チリコンカンは よく食べてくれます
2	水	雑穀御飯 チキンのケチャップ煮 ポテトソテー 胡瓜とみかんの和え物 へちまの味噌汁 グレープフルーツ	アイスクリーム 塩せんべい	米　もちきび 押麦　じゃが芋 アイスクリーム せんべい	鶏もも肉　豚バラ肉 わかめ　沖縄豆腐 豚肉　かつお節 煮干し	玉葱　にんにく　生姜 ピーマン　赤ピーマン 胡瓜　みかん缶 へちま　にら グレープフルーツ	へちまは化粧水が 作れるほど水分量が 多い夏野菜です。 沖縄の夏にぴったり です
3	木	雑穀御飯 納豆味噌 和風ミートローフ 南瓜サラダ ほうれん草のすまし汁 プルーン	ぜんざい	米　もちきび　押麦 長芋　マヨネーズ 黒糖　さつま芋	納豆　鶏ひき肉 沖縄豆腐　卵 かつお節　金時豆	玉葱　れんこん水煮 青しそ　南瓜　胡瓜 ホールコーン缶 ほうれん草　プルーン	ポテトサラダも いいけど 南瓜サラダも甘味が あり美味しいですよ
4	金	雑穀御飯 白身魚のチーズ焼き 冬瓜のウブサー アーサのすまし汁 オレンジ	スティックパイ バナナ ミルク	米　もちきび 押麦　マヨネーズ パイシート	白身魚　ピザチーズ 豚肉　沖縄豆腐 乾燥あおさ　ミルク かつお節	玉葱　赤ピーマン パセリ　冬瓜　人参 にら　ねぎ　オレンジ バナナ	冬瓜も水分が多い 夏野菜です。カリウム 豊富でほてった体を しずめます。
5	土	ハヤシライス 大根サラダ わかめのすまし汁 プルーン	ゆかりおにぎり ミルク	米　もちきび 押麦	豚肉　わかめ かつお節　ミルク	にんにく　玉葱　人参 しめじ　トマト缶 大根　胡瓜　プルーン ホールコーン缶 ゆかり粉	ハヤシライスは 作りやすくて 食べやすい！忙しい お母さんにおすすめ メニューです
7	月	雑穀御飯 白身魚バターじょうゆ焼き 五目きんぴら さつま芋の味噌汁 グレープフルーツ	とうもろこしの かき揚げ フルーツ野菜 ジュース	米　もちきび　押麦 小麦粉　すりごま さつま芋	白身魚　ひじき 豚肉　油揚げ　卵 かつお節　煮干し	ごぼう　人参 玉葱　ねぎ グレープフルーツ ホールコーン缶	かき揚げにとうもろこし をいれて甘くて シャキシャキっと 食感を楽しみましょう
8	火	雑穀御飯 鶏のから揚げ 野菜イリチー もずくの味噌汁 オレンジ	黒糖ちんびん ミルク	米　もちきび　押麦 小麦粉　黒糖	鶏もも肉　豚肉 おきなわもずく かつお節　煮干し 卵　ミルク	生姜　にんにく キャベツ　人参　玉葱 にら　大根　オレンジ	今日は人気のから揚げ 野菜もしっかりたべてね 沖縄のおやつ 黒糖ちんびんも 楽しみですね
9	水	沖縄そば 胡瓜とおくらの和え物 青切みかん	いなり寿司	ゆで沖縄そば　米 白ごま	豚肉　かつお節 かまぼこ　ツナ缶 味付いなりの皮	玉葱　人参　ねぎ 胡瓜　オクラ 青切みかん	大好きな沖縄そば 副菜のオクラも ちゃんと食べてね
10	木	親子丼 ポパイサラダ 絹ごし豆腐とわかめのみそ汁 バナナ	フルーツゼリー 胚芽クラッカー	米　マヨネーズ 胚芽クラッカー ゼリー	きざみのり　卵 鶏もも肉　ツナ缶 絹ごし豆腐　わかめ かつお節　煮干し	玉葱　人参　乾燥椎茸 ねぎ　生姜　バナナ ほうれん草 ホールコーン缶	鶏肉と卵は最高の 組合せ。 子供達が食べやすい 献立ですね
11	金	雑穀御飯 豆まめミートローフ ひじき炒め 冬瓜のふわとろスープ グレープフルーツ	きなこ牛乳 バタートースト	米　もちきび　押麦 パン粉　食パン	合挽き肉　卵 ボイル大豆 レッドキドニー缶 ひじき　豚肉 鶏もも肉　かつお節 きな粉　牛乳	にんにく　玉葱 赤ピーマン　人参 冬瓜　いんげん グレープフルーツ	豆にはタンパク質や 食物繊維などほかにも 栄養がたっぷり ミートローフにして 食べやすく！
12	土	島焼きそば 大根甘酢 アーサの味噌汁 プルーン	ふりかけおにぎり ミルク	ゆで沖縄そば　米	鶏もも肉　かつお節 乾燥あおさ　煮干し ミルク	キャベツ　人参 玉葱　しめじ ピーマン　大根 ねぎ　プルーン	島焼きそばは沖縄そばを 使った焼きそばです 太めの麺にソースが 絡んでおいしそ～

＊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8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
14	月	もずく丼 大根サラダ ほうれん草のみそ汁 バナナ	焼き芋 ミルク	米　さつま芋	おきなわもずく 豚挽き肉　卵 ツナ缶　かつお節 煮干し　ミルク	ピーマン　赤ピーマン 大根　人参　胡瓜 ほうれん草　バナナ	真っ黒でヌルヌルの もずく丼。 黄色い卵と赤ピーマン をトッピングして 彩良くしています
15	火	雑穀御飯 鮭の塩焼き おからイリチー きゃべつの味噌汁 オレンジ	レバーペースト サンド ミルク	米　もちきび　押麦 食パン　生クリーム	鮭　おから　豚肉 ひじき　かつお節 煮干し　鶏レバー ミルク	人参　玉葱　乾燥椎茸 キャベツ　舞茸 オレンジ	最近はおからイリチー （卵の花）を食べなく なりました。良質の タンパク質でお腹の 掃除をしてくれますよ
16	水	鶏肉と野菜のうどん 南瓜甘煮 梨	味噌おにぎり ミルク	うどん　米	鶏もも肉　油揚げ かつお節　煮干し ツナ缶　きざみのり ミルク	乾燥椎茸　玉葱　人参 ごぼう　南瓜　梨	野菜たっぷりの うどんは栄養 バランス満点です
17	木	雑穀御飯 チンジャオロース じゃがバター 大根とえのきの味噌汁 プルーン	お芋のケーキ ミルク	米　もちきび　押麦 白ごま　じゃが芋 さつま芋　小麦粉 黒ごま	豚肉　青のり粉　卵 かつお節　煮干し プレーンヨーグルト ミルク	玉葱　人参　ピーマン たけのこ水煮　大根 にんにく　えのき ねぎ　プルーン	野菜使いの上手い 中華料理は あじくーたーで 食べやすいですね。
18	金	ポークカレー 野菜サラダ わかめのすまし汁 オレンジ	ボロボロジューシー チーズ	米　じゃが芋	豚肉　豚レバー わかめ　かつお節 チーズ	にんにく　生姜　玉葱 人参　南瓜　りんご レタス　胡瓜　トマト オレンジ　乾燥椎茸 ニラ	保育園のサラダの 手作りドレッシングは 安心・安全で 美味しいですよ！
19	土	豚丼 胡瓜とワカメのじゃこ和え 冬瓜の味噌汁 バナナ	お味噌の蒸しケーキ ミルク	米　小麦粉 白ごま	豚肉　わかめ しらす干し　煮干し かつお節　ミルク	玉葱　にんじん　生姜 ごぼう　にんにく グリンピース　胡瓜 冬瓜　バナナ	和え物にしらす干し をプラスして カルシウム強化です ゴマ油で炒めても 美味しいですよ！
24	木	雑穀御飯 鮭のチーズフライ ブロッコリーソテー 南瓜のみそ汁 バナナ	うさぎクッキー ミルク	米　もちきび　押麦 小麦粉　パン粉	鮭　粉チーズ　卵 豚バラ肉　かつお節 煮干し　ミルク	ブロッコリー　人参 玉葱　南瓜　ねぎ バナナ	明日は中秋の名月です 家族できれいな お月様をみてね！ 晴れたらいいな～
25	金	スタミナ丼 胡瓜のおろし和え ゆし豆腐汁 プルーン	お誕生ケーキ ミルク	米　小麦粉 生クリーム	豚肉　豚レバー わかめ　しらす干し ゆし豆腐　かつお節 卵　ミルク	玉葱　人参　もやし しめじ　にんにく にら　大根　胡瓜 ねぎ　プルーン みかん缶	９月生まれの おともだち～ おめでとう ございます
26	土	茄子味噌丼 胡瓜とワカメの和え物 さつま芋の味噌汁 グレープフルーツ	ジャムサンド ミルク	米　さつま芋 食パン いちごジャム	豚肉　わかめ 油揚げ　かつお節 煮干し　ミルク	茄子　人参　玉葱 えのき　ピーマン　葱 胡瓜　ホールコーン缶 グレープフルーツ	茄子味噌丼 甘味噌パワーで ご飯がすすみます
28	月	タコライス マッシュポテト アーサ汁 オレンジ	スコーン ミルク	米　じゃが芋 生クリーム　小麦粉 ブルーベリージャム	合挽き肉　大豆 サラダ用チーズ 乾燥あおさ かつお節　卵 ミルク	にんにく　玉葱 トマト缶　レタス トマト　えのき オレンジ	タコライスのミートに 大豆を混ぜて 栄養価アップです
29	火	雑穀御飯 魚の味噌マヨーネーズ焼き 千切りイリチー 小松菜としめじの味噌汁 梨	クファジューシー りんごジュース	米　もちきび　押麦 マヨネーズ　黒糖 りんごジュース	白身魚　刻み昆布 豚肉　かつお節 煮干し　ひじき	生しいたけ　人参 玉葱　切干し大根 にら　小松菜　しめじ 梨　乾燥椎茸　ねぎ	味噌とマヨネーズは 相性バッチリ！ 美味しいよー。
30	水	チキンきのこカレー 甘酢大根 かき卵のみそ汁 青切みかん	黒糖くずもち ミルク	米　じゃが芋　黒糖 芋くず　タピオカ粉	鶏むね肉　鶏もも肉 鶏レバー　卵 かつお節　煮干し きなこ　ミルク	にんにく　生姜　人参 玉葱　エリンギ えのき　りんご　大根 ねぎ　青切みかん	カレーの具材は 季節の野菜を使うと 色々な種類の野菜が 摂れてオススメです

＊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8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 大根煮物 かつおだし汁 南瓜雑炊　バナナ 米　合挽ミンチ　大根　胡瓜 人参　ブロッコリー　わかめ 玉葱　かつお節　南瓜　バナナ	2 お粥 チキンの柔らか煮 じゃが芋煮物 へちまの味噌汁 野菜雑炊　ヨーグルト 米　鶏もも肉　玉葱　じゃが芋 ピーマン　赤ピーマン　胡瓜 へちま　沖縄豆腐　豚肉 かつお節　ヨーグルト	3 お粥　納豆煮 ミンチと野菜の煮込み 南瓜煮物 ほうれん草のすまし汁 さつま芋雑炊　プルーン 米　納豆　鶏ひき肉　玉葱 南瓜　胡瓜　人参　ほうれん草 ホールコーン缶　かつお節 プルーン　さつま芋	4 お粥 煮魚 冬瓜のウブサー かつおだし汁 野菜雑炊　オレンジ 米　白身魚　玉葱　赤ピーマン 豚肉　沖縄豆腐　冬瓜　人参 かつお節　オレンジ ブロッコリー	5 お粥 豚肉の柔らか煮 大根煮物 わかめのすまし汁 コーン雑炊　プルーン 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　プルーン
7 お粥 煮魚 ごぼう煮物 さつま芋の味噌汁 コーン雑炊　すりおろしりんご煮 米　白身魚　ごぼう　人参 豚肉　さつま芋　玉葱　ねぎ かつお節　ホールコーン缶 りんご	8 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 大根の味噌汁 さつま芋雑炊　オレンジ 米　鶏もも肉　キャベツ　豚肉 人参　玉葱　大根　かつお節 オレンジ　さつま芋	9 お粥 豚肉と豆腐の煮物 胡瓜とおくらの煮浸し みそ汁 南瓜雑炊　みかん 米　豚肉　絹ごし豆腐　玉葱　人参 かつお節　ねぎ　胡瓜　オクラ 青切みかん　南瓜	10 のり粥 チキンの柔らか煮 ほうれん草煮込み 絹ごし豆腐とわかめのみそ汁 コーン雑炊　バナナ 米　きざみのり　鶏もも肉　玉葱 人参　乾燥椎茸　ねぎ ほうれん草　ホールコーン缶 絹ごし豆腐　わかめ　かつお節 バナナ	11 お粥 ミンチと野菜の煮込み インゲン煮物 冬瓜のみそ汁 野菜雑炊　マッシュ南瓜 米　合挽ミンチ　玉葱　人参 赤ピーマン　豚肉　いんげん 冬瓜　南瓜　ブロッコリー 鶏もも肉　かつお節	12 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 みそ汁 野菜煮物　プルーン 米　鶏もも肉　キャベツ　人参 玉葱　しめじ　ピーマン　大根 ねぎ　かつお節　プルーン
14 お粥 ミンチと豆腐の煮込み 大根煮物 ほうれん草のみそ汁 さつま芋雑炊　バナナ 米　絹ごし豆腐　豚挽き肉 ピーマン　赤ピーマン　大根 人参　ほうれん草　かつお節 バナナ　さつま芋	15 お粥 煮魚 おからと野菜の煮物 きゃべつの味噌汁 レバー雑炊　オレンジ 米　鮭　おから　豚肉　人参 玉葱　乾燥椎茸　キャベツ かつお節　オレンジ　鶏レバー ブロッコリー	16 お粥 煮奴 南瓜の煮物 鶏肉と野菜の煮込みうどん汁 野菜雑炊　すりおろし梨煮 米　絹ごし豆腐　うどん　鶏もも肉 乾燥椎茸　玉葱　人参　ごぼう かつお節　南瓜　梨	17 お粥 豚肉と野菜の煮物 じゃが芋煮物 大根の味噌汁 さつま芋雑炊　プルーンヨーグルト 米　豚肉　玉葱　人参 ピーマン　じゃが芋　青のり 大根　ねぎ　かつお節　プルーン プレーンヨーグルト　さつま芋	18 お粥 豚肉のトマト煮 野菜煮物 わかめのすまし汁 ボロボロジューシー　オレンジ 米　豚肉　豚レバー　玉葱 人参　じゃが芋　南瓜　レタス 胡瓜　トマト　わかめ　かつお節 乾燥椎茸　オレンジ	19 お粥 豚肉の柔らか煮 ごぼう煮物 冬瓜の味噌汁 しらす雑炊　バナナ 米　豚肉　玉葱　にんじん ごぼう　グリンピース　胡瓜 わかめ　しらす干し　冬瓜 かつお節　バナナ
21 	22 	23 	24 お粥 煮魚 ブロッコリー煮物 南瓜のみそ汁 コーン雑炊　バナナ 米　鮭　ブロッコリー　人参 玉葱　南瓜　ねぎ　かつお節 バナナ　ホールコーン缶	25 お粥 豚肉と野菜の煮物 大根煮物 ゆし豆腐汁 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　胡瓜 わかめ　しらす干し　ゆし豆腐 ねぎ　かつお節　プルーン	26 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 さつま芋の味噌汁 野菜雑炊　コーン煮物 米　茄子　豚肉　人参　玉葱 ピーマン　胡瓜　わかめ ホールコーン缶　さつま芋　ねぎ かつお節
28 お粥 ミンチと豆腐の煮物 マッシュポテト みそ汁 野菜雑炊　オレンジ 米　合挽き肉　絹ごし豆腐　人参 玉葱　レタス　トマト　じゃが芋 かつお節　オレンジ	29 お粥 煮魚 豚肉と野菜の煮物 小松菜としめじの味噌汁 ボロボロジューシー　すりおろし梨煮 米　白身魚　生しいたけ　人参 玉葱　豚肉　じゃが芋　小松菜 しめじ　かつお節　梨　乾燥椎茸　ひじき　ねぎ	30 お粥 チキンの柔らか煮 大根煮物 みそ汁 野菜雑炊　みかん 米　鶏むね肉　鶏レバー　人参 玉葱　じゃが芋　大根　ねぎ かつお節　青切みかん ブロッコリー　トマト	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！　食べこぼしが散らかり 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！		

※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。

料：佐久医師会作成「子どもの熱中症予防」より