令和7年度 9月 献立表 ゆりかごこども園

日	曜	おひる	おやつ(牛乳)	●熱や力になる	▲血や肉になる	■体の調子を整える
1	月	ご飯 鯖の大葉みそ焼き 南瓜の含め煮 こんにゃくとコーンのおかか和え 大根の味噌汁 バナナ	【午前】 あられ 【午後】 照り焼きピザ	米 油	鯖 薄揚げ 鶏肉	南瓜 玉葱 人参 キャベツ 大根 白葱 ピーマン バナナ
2	火	たらこの和風パスタ 豆腐オムレツ 和風サラダ 人参のスープ オレンジ	【午前】 おこし 【午後】 納豆巻き	パスタ 油 ごま油 米	たらこ いか 卵 豆腐 薄揚げ 海苔	エリンギ しめじ 椎茸 玉葱 葱 人参 胡瓜 もやし オレンジ
3	水	ご飯 鰯の香草パン粉焼き さつま芋のレモン煮 もやしの胡麻和え えのきとわかめのすまし汁 パイナップル	【午前】 かりんとう 【午後】 フルーツカナッペ	米 マヨネーズ さつま芋 油	鰯 チーズ わかめ	パセリ 豆苗 もやし 人参 えのき 葱 パイナップル
4	木	クロワッサン 牛肉のウエスタン風 キャベツのソテー 人参ドレッシングサラダ もやしのスープ りんご	【午前】 野菜チップス 【午後】 ゆかりのおにぎり	パン 米 じゃが芋	牛肉 わかめ	人参 キャベツ 胡瓜 レタス サニーレタス 青梗菜 りんご
5	金	ご飯 高野豆腐の含め煮 蓮根のカレー炒め 胡瓜の吉野酢和え 麩のすまし汁 バナナ	【午前】 おこし 【午後】 さつまいも	米 さつま芋	高野豆腐 わかめ	椎茸 人参 大根 蓮根 コーン 胡瓜 玉葱 バナナ
6	土	ソース焼きそば 豆苗の浅漬け 玉葱の味噌汁 みかん缶	【午前】 あられ 【午後】 ミレービスケット	中華麺 油	豚肉	キャベツ ニラ 人参 もやし 豆苗 えのき 玉葱 葱
8	月	ご飯 鮭の西京焼き 切干大根煮 しらす和え なめこのすまし汁 バナナ	【午前】 かりんとう 【午後】 スモア	米 油	鮭 しらす 厚揚げ	人参 白菜 小松菜 なめこ えのき 玉葱 葱 バナナ
9	火	ご飯 茶碗蒸し風 舞茸の天ぷら ブロッコリーのおかか和え 若竹汁 オレンジ	【午前】 野菜チップス 【午後】 五平餅	米 油	卵 竹輪 わかめ	椎茸 三つ葉 舞茸 ブロッコリー 黄パプリカ 人参 筍 オレンジ
10	水	秋野菜の炊き込みご飯 里芋コロッケ 豆苗の胡麻和え 油揚げと玉葱の味噌汁 ぶどうゼリー	【午前】 おこし 【午後】 お楽しみパン	米 油 さつま芋	牛ミンチ 卵 わかめ 薄揚げ	栗 しめじ ごぼう 枝豆 里芋 玉葱 豆苗 もやし 人参 小松菜 葱
11	木	冷やしきつねうどん 蓮根豆腐 白菜のおかか和え 梨	【午前】 あられ 【午後】 そぼろご飯	うどん 米 油	薄揚げ 豆腐 豚ミンチ しらす	葱 蓮根 白菜 ほうれん草 梨
12	金	ご飯 ヤンニョムチキン 長芋のチヂミ もやしとわかめのナムル キャベツのスープ パイナップル	【午前】 野菜チップス 【午後】 かき氷・かき氷風ゼリー	米 油 ごま油	鶏肉 卵 しらす わかめ	にんにく 長芋 人参 葱 もやし キャベツ パセリ パイナップル
13	土	ツナと野菜のパスタ 海藻サラダ 人参とコーンのスープ 桃缶	【午前】 かりんとう 【午後】 ハッピーターン	パスタ 油	わかめ ツナ	玉葱 ピーマン 黄パプリカ にんにく レタス 胡瓜 人参 玉葱 コーン
16	火	コーンラーメン チンジャオロース ブロッコリーのナムル オレンジ	【午前】 おこし 【午後】 焼き葱味噌おにぎり	中華麺 米 ごま油	豚肉 なると	もやし 白葱 コーン 筍 ピーマン 人参 生姜 にんにく ブロッコリー 葱 オレンジ
17	水	カルシウムご飯 鮭のフライ ごぼうと人参の胡麻和え 豚汁 梨	【午前】 あられ 【午後】 ホットク	米 マヨネーズ 油 じゃが芋	しらす 桜エビ 鮭 卵 豚肉	小松菜 ごぼう キャベツ 人参 大根 白葱 梨
18	木	カレーライス ほうれん草のソテー ツナと大根のサラダ パイナップル	【午前】 かりんとう 【午後】 栗とさつま芋の蒸しパン	米 さつま芋 油 じゃが芋	豚ミンチ ツナ	玉葱 人参 ほうれん草 しめじ 大根 かいわれ大根 栗 パイナップル
19	金	卵サンド タンドリーチキン キャロットラペ 白菜のスープ バナナ	【午前】 野菜チップス 【午後】 たくあんのおにぎり	パン 米 マヨネーズ	卵 鶏肉	胡瓜 生姜 にんにく 玉葱 人参 白菜 パセリ バナナ
20	土	醤油焼きうどん ブロッコリーのゆかり和え 大根と玉葱のすまし汁 パイン缶	【午前】 おこし 【午後】 源氏パイ	うどん 油	豚肉	キャベツ ニラ 人参 もやし ブロッコリー 大根 玉葱 葱
22	月	秋刀魚のかば焼き丼 じゃが芋の煮っころがし 胡麻酢和え 豆腐とわかめのすまし汁 オレンジ	【午前】 あられ 【午後】 パンラスク	米 パン じゃが芋 バター	秋刀魚 わかめ 豆腐	胡瓜 ミニトマト 葱 オレンジ
24	水	ご飯 カレイの煮つけ 茄子の煮浸し ひじきの胡麻和え もやしとにらの味噌汁 バナナ	【午前】 かりんとう 【午後】 野菜チップス	米 油 さつま芋	カレイ 薄揚げ	生姜 人参 もやし ニラ ごぼう 蓮根 茄子 バナナ
25	木	ビビンバ 豆腐のチヂミ 胡瓜の中華和え えのきのスープ 柿	【午前】 おこし 【午後】 パンナコッタ	米 ごま油	牛ミンチ 豆腐	人参 ほうれん草 もやし ニラ 玉葱 胡瓜 赤パプリカ コーン えのき 葱 柿
26	金	ご飯 トンテキ 粉ふき芋 ブロッコリーの浅漬け あさりのすまし汁 パイナップル	【午前】 あられ 【午後】 南瓜のスティックパイ	米 じゃが芋 ごま油	豚肉 わかめ あさり	にんにく ブロッコリー 葱 南瓜 パイナップル
27	土	胡麻焼きそば 豆苗の海苔和え ほうれん草の味噌汁 みかん缶	【午前】 野菜チップス 【午後】 サッポロポテト	中華麺 油	豚肉 海老 薄揚げ	キャベツ 白葱 人参 豆苗 もやし 小松菜 ほうれん草
29	月	ご飯 太刀魚のおろし煮 おからの炒り煮 キャベツの浅漬け 麩と玉葱のすまし汁 梨	【午前】 かりんとう 【午後】 バナナ春巻き	米 油	太刀魚 鶏肉 おから	大根 葱 人参 ごぼう 白葱 キャベツ 玉葱 梨 バナナ
30	火	わかめうどん 鶏の天ぷら ほうれん草の白和え バナナ	【午前】 おこし 【午後】 ごはんピザ	うどん 米 油	わかめ 鶏肉 豆腐 チーズ	人参 葱 にんにく 生姜 ほうれん草 ピーマン 玉葱 バナナ

※午前のおやつ(1,2歳児のみ)は変更する場合があります。　10日はお誕生日会です。

立案者:横井 佳代子

令和7年度　9月　離乳食献立表　ゆりかごこども園

日	曜	おひる	食材	おやつ
1	月	軟飯　魚と野菜の煮物	米　カレイ　玉葱　南瓜　大根	【午前】赤ちゃんせんべい 【午後】軟飯
2	火	煮込みうどん　豆腐と野菜の煮物	うどん　豆腐　人参　胡瓜　さつま芋	【午前】バナナ 【午後】軟飯
3	水	軟飯　魚と野菜の煮物	米　鮭　人参　さつま芋　南瓜	【午前】赤ちゃんせんべい 【午後】軟飯
4	木	パン粥　ささみと野菜の煮物	パン　ささみ　人参　じゃが芋　キャベツ	【午前】バナナ 【午後】軟飯
5	金	軟飯　魚と野菜の煮物	米　鯛　大根　玉葱　さつま芋	【午前】赤ちゃんせんべい 【午後】軟飯
6	土	煮込みうどん　魚と野菜の煮物	うどん　カレイ　キャベツ　人参　玉葱	【午前】バナナ 【午後】赤ちゃんせんべい
8	月	軟飯　ささみと野菜の煮物	米　ささみ　白菜　玉葱　大根	【午前】赤ちゃんせんべい 【午後】軟飯
9	火	煮込みうどん　魚と野菜の煮物	うどん　鮭　ブロッコリー　人参　じゃが芋	【午前】バナナ 【午後】軟飯
10	水	軟飯　魚と野菜の煮物	米　鯛　さつま芋　玉葱　大根	【午前】赤ちゃんせんべい 【午後】軟飯
11	木	煮込みうどん　豆腐と野菜の煮物	うどん　豆腐　白菜　人参　ほうれん草	【午前】バナナ 【午後】軟飯
12	金	軟飯　魚と野菜の煮物	米　カレイ　キャベツ　南瓜　さつま芋	【午前】赤ちゃんせんべい 【午後】軟飯
13	土	煮込みうどん　魚と野菜の煮物	うどん　鮭　玉葱　ピーマン　人参	【午前】バナナ 【午後】赤ちゃんせんべい
16	火	煮込みうどん　ささみと野菜の煮物	うどん　ささみ　ブロッコリー　大根　南瓜	【午前】赤ちゃんせんべい 【午後】軟飯
17	水	軟飯　魚と野菜の煮物	米　鯛　大根　人参　じゃが芋	【午前】バナナ 【午後】軟飯
18	木	軟飯　魚と野菜の煮物	米　カレイ　ほうれん草　大根　さつま芋	【午前】赤ちゃんせんべい 【午後】軟飯
19	金	パン粥　ささみと野菜の煮物	パン　ささみ　白菜　人参　南瓜	【午前】バナナ 【午後】軟飯
20	土	煮込みうどん　魚と野菜の煮物	うどん　鮭　ブロッコリー　大根　キャベツ	【午前】バナナ 【午後】赤ちゃんせんべい
22	月	軟飯　豆腐と野菜の煮物	米　豆腐　じゃが芋　胡瓜　南瓜	【午前】バナナ 【午後】軟飯
24	水	軟飯　魚と野菜の煮物	米　鯛　さつま芋　人参　大根	【午前】赤ちゃんせんべい 【午後】軟飯
25	木	軟飯　豆腐と野菜の煮物	米　豆腐　人参　玉葱　ほうれん草	【午前】バナナ 【午後】軟飯
26	金	軟飯　ささみと野菜の煮物	米　ささみ　じゃが芋　ブロッコリー　南瓜	【午前】赤ちゃんせんべい 【午後】軟飯
27	土	煮込みうどん　魚と野菜の煮物	うどん　カレイ　キャベツ　人参　ほうれん草	【午前】バナナ 【午後】赤ちゃんせんべい
29	月	軟飯　魚と野菜の煮物	米　鮭　白菜　大根　さつま芋	【午前】赤ちゃんせんべい 【午後】軟飯
30	火	煮込みうどん　ささみと野菜の煮物	うどん　ささみ　ほうれん草　人参　じゃが芋	【午前】バナナ 【午後】軟飯

※午前のおやつは変更する場合があります。　10日はお誕生日会です。

立案者：横井　佳代子