

● 🐰 ● 🐰 ● 🐰 ● 🐰 ● 🐰 ● 9月 給食献立表 ● 🐰 ● 🐰 ● 🐰 ● 🐰 ● 🐰 ●

令和6年

日	曜	午前	昼食	3時	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児
2日	月	飲み物 お菓子	カレーライス マカロニサラダ スープ(じゃがいも・たまねぎ) みかん缶	牛乳 ごまブリッツ	豚小間・スキムミルク・ツナ缶 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・じゃがいも 調合油・マヨネーズ・マヨドレ 薄力粉・黒ごま・上白糖	たまねぎ・にんじん・コーン冷凍 みかん缶【国産】	飲み物・水 カレーの王子様 トナリチヤップ・中濃ソース 食塩・バセリ・コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	514 17.5 16.6 198 1.6 1.4
3日	火	飲み物 お菓子	ごはん 揚げない豚小間とんかつ ひじきの炒め煮 みそ汁(大根・油揚げ) マスカットゼリー	ジョア マーブルスコーン	豚小間・焼き竹輪・油揚げ みそ・ジョアマスカット 調整豆乳	お菓子・米・薄力粉 マヨドレ・パン粉・調合油 上白糖・マスカットゼリー	ひじき・にんじん・グリンドース冷凍 大根	飲み物・トナリチヤップ 中濃ソース・食塩・だし みりん・しょうゆ ペーキングパウダー ビュアココア	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	488 17.1 13.8 227 6.3 1
4日 19日	水 木	飲み物 お菓子	食パン 鶏肉のクリームソースかけ ごまドレサラダ 野菜スープ(じゃがいも・コーン) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 しらすと青のりのおにぎり	鶏もも・牛乳・ヨーグルト スキムミルク・普通牛乳 しらす干し	お菓子・食パン・調合油 無塩バター・薄力粉・上白糖 すり白ごま・じゃがいも ブルーベリージャム・米・ごま油	たまねぎ・ごま・にんじん コーン冷凍・青のり	飲み物・食塩・コンソメ・バセリ 穀物酢・水・しょうゆ・みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	445 19.4 14 279 1.8 1.8
6日	金	飲み物 お菓子	ごはん 揚げのそぼろあんかけ 野菜のツナ和え みそ汁(かぼちゃ・麩) パイナップル缶	牛乳 ミルククッキー	厚揚げ・豚ひき肉・ツナ缶 みそ・普通牛乳・スキムミルク 牛乳	お菓子・米・ごま油 かたくり粉・白ごま・上白糖 小町麩・薄力粉 無塩バター	たまねぎ・グリンドース冷凍 キャベツ・ピーマン・かぼちゃ パインアップル缶詰	飲み物・しょうゆ・だし しょうゆ・みりん・水・穀物酢	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	485 17.1 17.1 293 2.2 0.9
7日 21日	土	飲み物 お菓子	中華丼(キャベツ) パイク野菜スープ みそ汁(えのき・豆腐) アップルゼリー	牛乳 プリン	豚小間・絹ごし豆腐・みそ 普通牛乳	お菓子・米・ごま油・上白糖 かたくり粉・アップルゼリー プリン	にんじん・たまねぎ・キャベツ コーン冷凍・大根・えのきだけ	飲み物・水・しょうゆ 鶏ガラスープ顆粒・しょうゆ 穀物酢・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	439 14.3 13.2 227 2.7 1.1
9日	月	飲み物 お菓子	ごはん 豚と野菜の甘辛炒め かぼちゃの煮物 みそ汁(わかめ・油揚げ) オレンジ	牛乳 いちごジャム蒸しパン	豚小間・油揚げ・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・薄力粉 調合油・白ごま・上白糖 いちごジャム	たまねぎ・にんじん・ピーマン かぼちゃ・カットわかめ・オレンジ	飲み物・しょうゆ・料理酒 だし・ペーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	492 17.6 14.3 210 1.4 1
10日 24日	火	飲み物 お菓子	ごはん 納豆 五目たまご焼き にんじんのごま和え みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) ピーナゼリー	牛乳 レーズンケーキ	焼きわり納豆・卵・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・調合油 上白糖・すり白ごま じゃがいも・ピーナゼリー お砂糖・キシリトール・無塩バター	たまねぎ・にんじん・ひじき 切干しいんご・干しぶどう	飲み物・しょうゆ・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	507 17.6 14.7 253 2.7 1.2
11日 25日	水	飲み物 お菓子	豚肉とピーマンの和風スープ 粉ふき芋 スープ(たまねぎ・グリンドース) カップヨーグルト	牛乳 焼きおにぎり	豚小間・ヨーグルト 普通牛乳・かつお削り節	お菓子・スナック・調合油 じゃがいも・米・白ごま ごま油	たまねぎ・ピーマン グリンドース冷凍	飲み物・だし・料理酒 しょうゆ・食塩・バセリ・水 コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	480 19.9 11.8 248 4.9 1.3
12日 26日	木	飲み物 お菓子	ごはん チキン南蛮(宮崎県) ブロッコリーのおかか和え 冷や汁(宮崎県) 梨	牛乳 チーズビスケット	鶏むね・かつお削り節 木綿豆腐・ツナ缶・みそ 普通牛乳・粉チーズ・牛乳	お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖・マヨドレ すり白ごま・薄力粉	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん きゅうり・梨	飲み物・食塩・しょうゆ 穀物酢・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	515 21.2 21.1 215 1.3 1.4
13日 27日	金	飲み物 お菓子	ごはん 煮のマヨ焼き ごまなど・にんじんのひたし すまし汁(豆腐・たまねぎ) オレンジ	牛乳 ミルクかぼちゃようかん	ます・油揚げ かつお削り節・絹ごし豆腐 普通牛乳・スキムミルク・牛乳	お菓子・米・調合油 マヨドレ・上白糖	ねぎ・ごま・にんじん たまねぎ・オレンジ・かぼちゃ 粉寒天	飲み物・食塩・しょうゆ だし・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	416 18.1 14.8 261 1.7 0.8
14日 28日	土	飲み物 お菓子	豚丼 切干大根のナムル みそ汁(じゃがいも・わかめ) 青りんごゼリー	牛乳 プリン	豚小間・みそ・普通牛乳	お菓子・米・調合油・ごま油 上白糖・じゃがいも 青りんごゼリー プリン	たまねぎ・切干しいんご チンゲンサイ・にんじん カットわかめ	飲み物・だし・しょうゆ みりん・料理酒・穀物酢	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	457 16.6 14 232 2.8 1.1
17日	火	飲み物 お菓子	ごはん 揚げない豚小間とんかつ ひじきの炒め煮 みそ汁(大根・油揚げ) マスカットゼリー	牛乳 お月見風スイートポテト	豚小間・焼き竹輪・油揚げ みそ・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・薄力粉 マヨドレ・パン粉・調合油 上白糖・マスカットゼリー さつまいも・無塩バター 黒ごま	ひじき・にんじん・グリンドース冷凍 大根	飲み物・トナリチヤップ 中濃ソース・食塩・だし みりん・しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	452 16.2 14 188 1.9 0.9
18日 30日	水 月	飲み物 お菓子	ごはん ハンバーグマトソース 茹でブロッコリー オニオンスープ パイナップル缶	牛乳 ヨーグルト寒天	豚ひき肉・スキムミルク 粉チーズ・普通牛乳 ヨーグルト	お菓子・米・調合油 パン粉・上白糖 無塩バター・マヨドレ マーマレード	たまねぎ・トマト水煮・ブロッコリー パインアップル缶詰・粉寒天	飲み物・水・食塩 トナリチヤップ・コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	415 16 14.8 218 1.5 0.7
20日	金	飲み物 お菓子	ごはん めかじきの変わり焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁(大根・キャベツ) オレンジ	牛乳 きな粉とつぶあんのおはぎ	めかじき・高野豆腐・みそ 普通牛乳・きな粉 つぶあん	お菓子・米・マヨドレ 乾燥マッシュポテト・調合油 上白糖	にんじん・さやいんげん・大根 キャベツ・オレンジ	飲み物・食塩・料理酒 バセリ・だし・しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	532 20.4 12.7 198 1.9 1
5日(木) 誕生会	木	飲み物 お菓子	うさぎさんごはん 森のサラダ スープ(じゃがいも・キャベツ) オレンジゼリー	牛乳 レモンケーキ	鶏むね・普通牛乳 調整豆乳 おやつクリーム ヨーグルト	お菓子・米 調合油・白ごま じゃがいも オレンジゼリー お砂糖・キシリトール 上白糖	たまねぎ・にんじん グリンドース冷凍 しょうゆ・キャベツ レモン果汁	飲み物 トナリチヤップ・コンソメ 食塩・穀物酢・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	449 14.8 12.8 205 2.4 1.7

※食べていない食材がある場合は給食提供日まで、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。
※都合により献立・食材を変更することがあります。



令和6年

離乳食

日	曜	5～6ヶ月	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	7～8ヶ月	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	9～11ヶ月	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
2日	月	10倍がゆ 豆腐のペースト じゃがいものペースト にんじんのペースト	絹ごし豆腐	米・じゃがいも	にんじん	水・だし	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ じゃがいもの軟らか煮	ささ身	米・かたくり粉・じゃがいも	たまねぎ・にんじん	水・だし	5倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ スティックじゃがいも ★ホットケーキ	ささ身・牛乳	米・かたくり粉・じゃがいも 薄力粉・上白糖・調合油	たまねぎ・にんじん	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー
3日	火	10倍がゆ 麩のペースト にんじんのペースト 大根のペースト		米・小町麩・かたくり粉	にんじん・大根	水・だし	7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 大根の軟らか煮	鶏ひき肉	米・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・大根	水・だし	5倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 スティック大根 ★豆乳蒸しパン	鶏ひき肉・調整豆乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	たまねぎ・にんじん・大根	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー
4日 19日	水 木	10倍がゆ しらすのペースト こまつなのペースト じゃがいものペースト		米・じゃがいも	こまつな	水・だし	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ こまつなの軟らか煮	ささ身	米・じゃがいも・かたくり粉	にんじん・こまつな	水・だし	5倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ こまつなの軟らか煮 ★青のりがゆ	ささ身	米・じゃがいも・かたくり粉	にんじん・こまつな・青のり	水・だし・しょうゆ
5日	木	10倍がゆ 白身魚のペースト キャベツのペースト にんじんのペースト	たら	米・かたくり粉	キャベツ・にんじん	水・だし	7倍がゆ 魚と野菜のほぐし煮 キャベツの軟らか煮	たら	米・かたくり粉	大根・にんじん・キャベツ	水・だし	5倍がゆ 魚と野菜のほぐし煮 キャベツの軟らか煮 ★マカロニきな粉	たら・きな粉	米・かたくり粉・マカロニ 上白糖	大根・にんじん・キャベツ	水・だし・しょうゆ・食塩
6日	金 月	10倍がゆ 豆腐のペースト かぼちゃのペースト キャベツのペースト	絹ごし豆腐	米	かぼちゃ・キャベツ	水・だし	7倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 かぼちゃの軟らか煮つぶし	絹ごし豆腐	米・かたくり粉	キャベツ・たまねぎ・かぼちゃ	水・だし	5倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 かぼちゃの軟らか煮 ★ホットケーキ	絹ごし豆腐・牛乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	キャベツ・たまねぎ・かぼちゃ	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー
7日 21日	土	10倍がゆ 麩のペースト たまねぎのペースト にんじんのペースト		米・小町麩・かたくり粉	たまねぎ・にんじん	水・だし	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ 大根の軟らか煮	ささ身	米・かたくり粉	キャベツ・にんじん・大根	水・だし	5倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ スティック大根 ★野菜入り豆乳蒸しパン	ささ身・調整豆乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	キャベツ・にんじん・大根 こまつな	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー
9日	月	10倍がゆ 豆腐のペースト たまねぎのペースト かぼちゃのペースト	絹ごし豆腐	米	たまねぎ・かぼちゃ	水・だし	7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 かぼちゃの軟らか煮つぶし	鶏ひき肉	米・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ	水・だし	5倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 かぼちゃの軟らか煮 ★蒸しパン	鶏ひき肉・牛乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー
10日 24日	火	10倍がゆ 麩のペースト にんじんのペースト じゃがいものペースト		米・小町麩・かたくり粉 じゃがいも	にんじん	水・だし	7倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 にんじんの軟らか煮	絹ごし豆腐	米・じゃがいも・かたくり粉	たまねぎ・にんじん	水・だし	5倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 スティックにんじん ★ホットケーキ	絹ごし豆腐・牛乳	米・じゃがいも・かたくり粉 薄力粉・上白糖・調合油	たまねぎ・にんじん	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー
11日 25日	水	10倍がゆ 豆腐のペースト じゃがいものペースト たまねぎのペースト	絹ごし豆腐	米・じゃがいも	たまねぎ	水・だし	7倍がゆ ツナと野菜の煮物 じゃがいもの軟らか煮	ツナ缶	米・かたくり粉・じゃがいも	たまねぎ・ほうれんそう	水・だし	5倍がゆ ツナと野菜の煮物 スティックじゃがいも ★おかかがゆ	ツナ缶・かつお節・鰹節	米・かたくり粉・じゃがいも	たまねぎ・ほうれんそう	水・だし・しょうゆ
12日 26日	木	10倍がゆ 麩のペースト ブロッコリーのペースト きゅうりのペースト		米・小町麩・かたくり粉	ブロッコリー・きゅうり	水・だし	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ きゅうりの軟らか煮	ささ身	米・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・きゅうり	水・だし	5倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ スティックきゅうり ★ホットケーキ	ささ身・牛乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	たまねぎ・にんじん・きゅうり	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー
13日 27日	金	10倍がゆ 白身魚のペースト こまつなのペースト にんじんのペースト	たら	米・かたくり粉	こまつな・にんじん	水・だし	7倍がゆ 魚と野菜のほぐし煮 こまつなの軟らか煮 ★野菜入りがゆ	たら	米・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・こまつな	水・だし	5倍がゆ 魚と野菜のほぐし煮 こまつなの軟らか煮 ★野菜入りがゆ	たら	米・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・こまつな かぼちゃ	水・だし・しょうゆ
14日 28日	土	10倍がゆ 麩のペースト チンゲンサイのペースト じゃがいものペースト		米・小町麩・かたくり粉 じゃがいも	チンゲンサイ	水・だし	7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 チンゲンサイの軟らか煮	鶏ひき肉	米・じゃがいも・かたくり粉	たまねぎ・チンゲンサイ	水・だし	5倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 チンゲンサイの軟らか煮 ★野菜ホットケーキ	鶏ひき肉・牛乳	米・じゃがいも・かたくり粉 薄力粉・上白糖・調合油	たまねぎ・チンゲンサイ にんじん	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー
17日	火	10倍がゆ 麩のペースト にんじんのペースト 大根のペースト		米・小町麩・かたくり粉	にんじん・大根	水・だし	7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 大根の軟らか煮	鶏ひき肉	米・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・大根	水・だし	5倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 スティック大根 ★ふかしぎつまいも	鶏ひき肉	米・かたくり粉・さつまいも	たまねぎ・にんじん・大根	水・だし・しょうゆ・食塩
18日 30日	水 月	10倍がゆ 豆腐のペースト たまねぎのペースト ブロッコリーのペースト	絹ごし豆腐	米	たまねぎ・ブロッコリー	水・だし	7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 ブロッコリーの軟らか煮	鶏ひき肉	米・じゃがいも・かたくり粉	たまねぎ・ブロッコリー	水・だし	5倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 ブロッコリーの軟らか煮 ★ホットケーキ	鶏ひき肉・牛乳	米・じゃがいも・かたくり粉 薄力粉・上白糖・調合油	たまねぎ・ブロッコリー	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー
20日	金	10倍がゆ 白身魚のペースト キャベツのペースト にんじんのペースト	たら	米・かたくり粉	キャベツ・にんじん	水・だし	7倍がゆ 魚と野菜のほぐし煮 キャベツの軟らか煮	たら	米・かたくり粉	大根・にんじん・キャベツ	水・だし	5倍がゆ 魚と野菜のほぐし煮 キャベツの軟らか煮 ★きな粉がゆ	たら・きな粉	米・かたくり粉	大根・にんじん・キャベツ	水・だし・しょうゆ

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。

※都合により献立・食材を変更することがあります。