



# 令和7年 9月献立表

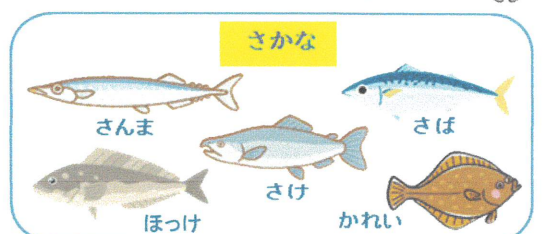
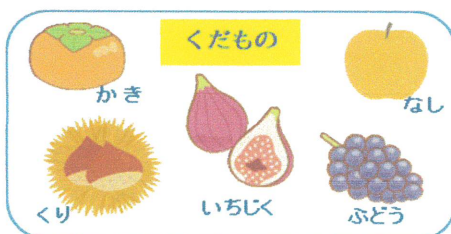
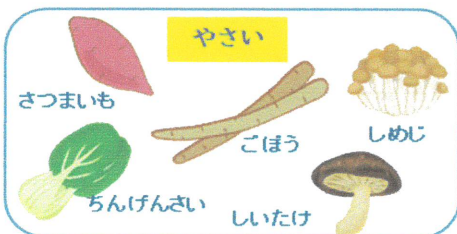
めぐみの森保育園

| 日  | 曜日 | 昼                                          | おやつ                    | 血や肉、骨をつくる（あか）               | 力や熱となる（きいろ）                   | 体の調子をととのえる（みどり）                                        |
|----|----|--------------------------------------------|------------------------|-----------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1  | 月  | 麻婆なす丼<br>ゴーヤーささみ和え<br>スープ フルーツ             | ミルク<br>ふかし芋            | 牛乳 鶏肉 きな粉 卵 豚肉<br>豆腐        | あわ 片栗粉 砂糖 さつまいも<br>白米 麩       | 玉ねぎ なす 人参 キャベツ<br>ゴーヤー コーン しめじ ねぎ<br>オレンジ わかめ          |
| 2  | 火  | あわご飯 冬瓜サラダ<br>チキン南蛮タルタルソース<br>オクラのスープ フルーツ | ミルク<br>ジャムサンド          | 牛乳 鶏肉 卵 豆腐 チーズ              | あわ 片栗粉 食パン 砂糖<br>白米           | 玉ねぎ パセリ 人参 オクラ<br>りんご きゅうり 冬瓜 レーズン<br>トマト イチゴジャム       |
| 3  | 水  | ご飯<br>豚の生姜焼き 酢の物<br>みそ汁 フルーツ               | ミルク<br>ヨーグルト蒸しパン       | 牛乳 ヨーグルト ツナフレーク<br>豚肉       | 砂糖 ホットケーキミックス<br>白米           | 玉ねぎ サラダ菜 トマト わかめ<br>きゅうり 人参 小松菜 えのき<br>パイン             |
| 4  | 木  | 月見うどん<br>ブロッコリーおかか和え<br>フルーツ               | ミルク<br>チーズおかかおにぎり      | 牛乳 卵 なたと 糸かつお<br>チーズ        | うどん 砂糖 白米                     | わかめ ねぎ ブロッコリー<br>キャベツ 人参 ビーマン パナナ                      |
| 5  | 金  | あわご飯 カラフルサラダ<br>白身魚のケチャップあんかけ<br>みそ汁 フルーツ  | ミルク<br>黄金ちんすこう         | 牛乳 油揚げ 白身魚 きな粉              | あわ 片栗粉 すりごま 小麦粉<br>砂糖 白米      | 玉ねぎ トマト 人参 にんにく<br>いんげん オレンジ コーン<br>青梗菜 白菜             |
| 6  | 土  | 旧盆（お弁当会）                                   |                        |                             |                               |                                                        |
| 8  | 月  | ホワイトシチュー<br>キャベツのマリネ スープ<br>フルーツ           | ミルク<br>くずもち            | 牛乳 卵 鶏肉 ロースハム<br>きな粉        | 砂糖 じゃが芋 いもくず 粉黒糖<br>白米        | 玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコ<br>リー キャベツ 人参 きゅうり<br>レモン汁 わかめ ねぎ オレンジ |
| 9  | 火  | あわご飯 魚のごま味噌焼き<br>千切りいりちー 白菜スープ<br>フルーツ     | ミルク<br>お好み焼き           | 牛乳 魚 糸かつお<br>かすてらかまぼこ 豚肉    | あわ ごま 乾 小麦粉 砂糖<br>白米          | 刻み昆布 切干し大根 乾 人参<br>青のり パイン きくらげ 白菜<br>キャベツ             |
| 10 | 水  | タコライス<br>みそ汁<br>フルーツ                       | コーンフレークインミルク<br>フルーツ   | 牛乳 合挽肉 スライスチーズ<br>豆腐        | 砂糖 コーンフレーク 白米                 | 玉ねぎ レタス トマト 小松菜<br>人参 パナナ りんご                          |
| 11 | 木  | あわご飯 かき揚げ<br>ひじきの炒め煮<br>みそ汁 フルーツ           | ミルク<br>バナナケーキ          | 牛乳 卵 さつま揚げ 豚肉<br>豆乳 大豆      | あわ 米粉 砂糖 白米                   | しょうが 玉ねぎ なら 冬瓜<br>人参 オレンジ パナナ ひじき<br>まいたけ              |
| 12 | 金  | 沖縄そば<br>小松菜の白和え<br>フルーツ                    | ミルク<br>鮭おにぎり           | 牛乳 蒸しかまぼこ 豚肉<br>豆腐 焼き鮭      | 沖縄そば 切りこんにやく 白米<br>砂糖         | 玉ねぎ 人参 ねぎ パイン<br>焼きのり 小松菜                              |
| 13 | 土  | 冬瓜そぼろ煮丼<br>スープ（かぼちゃ・玉ねぎ）<br>フルーツ           | ミルク<br>お楽しみメニュー        | 牛乳 豚肉                       | 片栗粉 砂糖 白米                     | しょうが 玉ねぎ 人参 かぼちゃ<br>グリーンピース 冬瓜 パナナ                     |
| 16 | 火  | ご飯 豚の生姜焼き<br>酢の物 みそ汁<br>フルーツ               | ミロミルク<br>ヨーグルト蒸しパン     | 牛乳 ツナフレーク<br>豚肉 豆腐 ヨーグルト ミロ | 砂糖 さつまいも<br>ホットケーキミックス 白米     | 玉ねぎ サラダ菜 トマト わかめ<br>きゅうり 人参 小松菜 えのき<br>りんご             |
| 17 | 水  | あわご飯 冬瓜サラダ<br>チキン南蛮タルタルソース<br>オクラのスープ フルーツ | ミルク<br>ふかし芋            | 牛乳 ツナフレーク 豆腐 鶏肉<br>卵        | あわ 片栗粉 砂糖 白米<br>さつまいも         | 玉ねぎ パセリ オクラ 人参<br>大根 きゅうり トマト 冬瓜<br>レーズン オレンジ          |
| 18 | 木  | クファージュシー<br>ンジャンのスーナー<br>イナムドゥチ フルーツ       | ミルク<br>あまがし            | 牛乳 あずき かすてらかまぼこ<br>豚肉 豆腐    | 押麦 三温糖 黒糖 こんにやく<br>砂糖 すりごま 白米 | 人参 ねぎ ししいたけ乾<br>だけのこ パイン                               |
| 19 | 金  | あわご飯 カラフルサラダ<br>白身魚のケチャップあんかけ<br>みそ汁 フルーツ  | ミルク<br>黄金ちんすこう         | 牛乳 油揚げ 白身魚 きな粉              | あわ 片栗粉 すりごま 小麦粉<br>砂糖 白米      | 玉ねぎ トマト 人参 にんにく<br>いんげん ねぎ コーン 青梗菜<br>白菜 オレンジ          |
| 20 | 土  | 鶏の照り焼き丼<br>みそ汁<br>フルーツ                     | ミルク<br>お楽しみメニュー        | 牛乳 鶏肉 絹ごし豆腐                 | 三温糖 白米                        | にんにく 玉ねぎ 人参 ねぎ<br>えのき わかめ パナナ                          |
| 22 | 月  | 豚さんカレー<br>キャベツのマリネ<br>スープ フルーツ             | ミルク<br>りんごゼリー<br>ビスケット | 牛乳 ロースハム 豚肉                 | 砂糖 じゃが芋 ビスケット<br>白米           | 玉ねぎ 人参 りんごジュース<br>キャベツ きゅうり ブロッコリー<br>レモン汁 オレンジ        |
| 24 | 水  | スパゲッティミートソース<br>レーズン入りサラダ<br>わかめスープ フルーツ   | ミルク<br>おにぎり            | 牛乳 粉チーズ 豚肉                  | 片栗粉 三温糖 砂糖<br>スパゲッティ          | 玉ねぎ 人参 にんにく ビーマン<br>キャベツ きゅうり レーズン<br>わかめ 塩昆布 パイン      |
| 25 | 木  | お弁当会                                       | ミルク<br>オレンジヨーグルトムース    | 牛乳 ヨーグルト 生クリーム<br>粉ゼラチン     | 砂糖                            | オレンジジュース レモン果汁                                         |
| 26 | 金  | お誕生日おめでとう<br>メニュー                          | ミルク<br>ケーキ             | 牛乳 ちくわ チーズ 卵                | 麩 ケーキ 砂糖 ごま 白米                | しいたけ 人参 いんげん<br>小松菜 コーン ねぎ 玉ねぎ<br>かんぴょう オレンジ           |
| 27 | 土  | 職員研修（お弁当会）                                 |                        |                             |                               |                                                        |
| 29 | 月  | 牛肉ビビンバ丼<br>みそ汁<br>フルーツヨーグルト                | ミルク<br>黒棒              | 牛乳 牛肉 豆腐 ヨーグルト 卵            | 黒棒 砂糖 ごま 白米                   | しょうが にんにく 人参 もやし<br>小松菜 わかめ 玉ねぎ パイン缶<br>みかん缶 パナナ       |
| 30 | 火  | あわご飯 魚のごま味噌焼き<br>千切りいりちー 白菜スープ<br>フルーツ     | ミルク<br>ジャムサンド          | 牛乳 魚 糸かつお<br>かすてらかまぼこ 豚肉    | あわ ごま 乾 小麦粉 砂糖<br>食パン 白米      | 刻み昆布 切干し大根 人参<br>青のり きくらげ キャベツ 白菜<br>オレンジ ブルーベリージャム    |

## 旬の食材を食べよう！「秋」

「旬」は食材が一番新鮮でおいしく食べられる時期のことです。旬の時期に収穫された食材は栄養価も高く、また一年の中で一番出回る時期のため価格も安くなります。今回は秋の旬食材を紹介いたします。

食材の名前を  
読みあげてみてね！





# 令和7年 9月離乳食献立表

めぐみの森保育園



| 後 期               |                                           | 後 期               |                                           |
|-------------------|-------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------|
| 1日<br>(月)<br>給 食  | 麻婆なす丼<br>ゴーヤー和え<br>キャベツとワカメのスープ           | 16日<br>(火)<br>給 食 | 豚肉のやわらか煮<br>サラダ<br>みそ汁                    |
| おやつ               |                                           | おやつ               |                                           |
| 2日<br>(火)<br>給 食  | うむにー<br>とり肉のピカタ<br>彩サラダ<br>オクラスープ         | 17日<br>(水)<br>給 食 | フルーツヨーグルト<br>とり肉のピカタ<br>彩サラダ<br>オクラスープ    |
| おやつ               |                                           | おやつ               |                                           |
| 3日<br>(水)<br>給 食  | フルーツパン<br>豚肉のやわらか煮<br>サラダ<br>みそ汁          | 18日<br>(木)<br>給 食 | うむにー<br>肉野菜おじや<br>白和え<br>スープ              |
| おやつ               |                                           | おやつ               |                                           |
| 4日<br>(木)<br>給 食  | フルーツヨーグルト<br>煮込みうどん<br>フロッコリーおかか煮         | 19日<br>(金)<br>給 食 | ベイクドポテト<br>白身魚のあんかけ煮<br>カラフルサラダ<br>白菜スープ  |
| おやつ               |                                           | おやつ               |                                           |
| 5日<br>(金)<br>給 食  | チーズ入りおじや<br>白身魚のあんかけ煮<br>カラフルサラダ<br>白菜スープ | 20日<br>(土)<br>給 食 | フレンチトースト<br>ホロホロジュシー<br>みそ汁               |
| おやつ               |                                           | おやつ               |                                           |
| 6日<br>(土)<br>給 食  | フレンチトースト<br>旧盆（お弁当会）                      | 22日<br>(月)<br>給 食 | りんごコンポート<br>豚肉と野菜煮込み<br>キャベツサラダ<br>スープ    |
| おやつ               |                                           | おやつ               |                                           |
| 8日<br>(月)<br>給 食  | 豚肉と野菜煮込み<br>キャベツサラダ<br>スープ                | 24日<br>(水)<br>給 食 | かぼちゃ煮<br>煮込みスパゲティ<br>サラダ<br>スープ           |
| おやつ               |                                           | おやつ               |                                           |
| 9日<br>(火)<br>給 食  | よれよれくずもち<br>魚のだし汁ソテー<br>かぼちゃサラダ<br>白菜スープ  | 25日<br>(木)<br>給 食 | 野菜入りおじや<br>豚肉の野菜炒め<br>ひじきとトマト煮込み<br>冬瓜スープ |
| おやつ               |                                           | おやつ               |                                           |
| 10日<br>(水)<br>給 食 | ヒラヤーチー<br>タコライス<br>みそ汁                    | 26日<br>(金)<br>給 食 | フルーツヨーグルト<br>おじや<br>野菜ソテー<br>みそ汁          |
| おやつ               |                                           | おやつ               |                                           |
| 11日<br>(木)<br>給 食 | バナナ<br>豚肉の野菜炒め<br>ひじきとトマト煮込み<br>冬瓜スープ     | 27日<br>(土)<br>給 食 | ヒラヤーチー<br>職員研修（お弁当会）                      |
| おやつ               |                                           | おやつ               |                                           |
| 12日<br>(金)<br>給 食 | ヒラヤーチー<br>野菜煮込みうどん<br>小松菜の白和え             | 29日<br>(月)<br>給 食 | 豚丼<br>みそ汁<br>フルーツヨーグルト                    |
| おやつ               |                                           | おやつ               |                                           |
| 13日<br>(土)<br>給 食 | 野菜入りおじや<br>冬瓜そぼろ煮<br>かぼちゃスープ              | 30日<br>(火)<br>給 食 | 手づかみ野菜<br>魚のだし汁ソテー<br>かぼちゃサラダ<br>白菜スープ    |
| おやつ               |                                           | おやつ               |                                           |
|                   | マンナ                                       |                   | フルーツパン                                    |

※主食の記載のない日は、各時期に合わせた粥または軟飯・白米を提供しております

## 旬の食材を食べよう！「秋」

「旬」は食材が一番新鮮でおいしく食べられる時期のことです。旬の時期に収穫された食材は栄養価も高く、また一年の中で一番出回る時期のため価格も安くなります。離乳食にも取り入れたですよ。そこで、離乳食に取り入れることができる秋の旬食材をご紹介します。ご紹介するのは「じゃがいも」。1年中スーパーでは見かけることのできる「じゃがいも」は、貯蔵することができるため一年中食べることができるのですが、実は旬は「秋」です。ちなみに新じゃがいもは春から初夏に出回るものを指します。

### じゃがいもの栄養価

じゃがいもの主な成分は、でんぷん。  
そのほかにも、  
・ビタミンC ・ビタミンB1 ・カリウム  
などの栄養素が含まれています。  
通常、ビタミンCは熱に弱いのですが、  
じゃがいもに含まれているビタミンCは  
でんぷんに守られているため、  
加熱しても失いにくいのが特徴です。

### 初 期



### じゃがいもと玉ねぎのペースト

じゃがいもだけだと味気なく、食べづらいこともあります。玉ねぎと一緒に混ぜたペーストにするとほんのり甘く、食べやすくなりますよ。

### 中 期



### じゃがいもとささ身の肉じゃが

じゃがいも、にんじんを約5mmに角切りにし、柔らかくなるまで煮る。そこに加熱したささ身を割いて加え、さらに煮る。片栗粉でとろみをつけると食べやすくなります。

### 後 期



### じゃがいもと野菜のオムレツ

じゃがいもと野菜(にんじん、ほうれん草など) 約7mmに角切りにし、電子レンジで加熱し柔らかくする。冷めたら溶き卵を加え、フライパンで焼き上げる。