

2026年

9月

離乳食献立

わかば中央保育室

日付	完了期	後期	中期
1 火	牛乳、小魚せんべい	おせんべい	
	チャプチェ ほうれん草と人参のごま和え オクラのスープ	ごはん みかん	5倍粥 ほうれん草と人参和え 玉ねぎのスープ
	牛乳、ふかししいも（のり塩）	ふかししいも	7倍粥 ほうれん草と人参煮 玉ねぎのスープ
2 水	牛乳、クリームサンドビスケット	ウエハース	マッシュポテト
	カレーライス パイ 三色ナムル わかめスープ	かぼちゃと鶏のドリア風 人参スティック ブロッコリーのスープ	かぼちゃと鶏のドリア風 人参煮 ブロッコリーのスープ
	牛乳、きな粉蒸しパン	ひじき粥	ひじき粥
3 木	牛乳、おせんべい	おせんべい	
	厚揚げの野菜あんかけ ブロッコリーと人参のおかか和え お麩とほうれん草のみそ汁	ごはん なし	5倍粥 ブロッコリーと人参和え ほうれん草のみそ汁
	牛乳、わかめうどん	野菜うどん	7倍粥 ブロッコリーと人参煮 ほうれん草のみそ汁
4 金	牛乳、おせんべい	おせんべい	
	ささみとブロッコリーのあんかけ スパゲティースアラダ 里芋とねぎのみそ汁	ごはん もも	5倍粥 ささみとブロッコリーのあんかけ スパゲティースアラダ（スパゲティ、人参、きゅうり） 玉ねぎのみそ汁
	牛乳、コーンフレーク	ビスケット	7倍粥 ささみとブロッコリーのあんかけ スパゲティースアラダ（スパゲティ、人参） 玉ねぎのみそ汁
5 土	牛乳、ビスケット	ビスケット	おせんべい
	冷やしそうめん わかめごはん ささみときゅうりのあえもの	バナナ	あんかけごはん （7倍粥、鶏ささみ、人参、ほうれん草） マッシュかぼちゃ ブロッコリーのスープ
	牛乳、ぼてまろくん	マッシュポテト	マッシュポテト
6 日	白湯、小魚せんべい	おせんべい	
	休日保育		
	白湯、ビスケット	ビスケット	おせんべい
7 月	牛乳、おせんべい	おせんべい	
	タンドリーチキン ブロッコリーと人参のごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	ごはん みかん	5倍粥 ブロッコリーと人参和え 豆腐のみそ汁
	牛乳、しらすピザ	しらす粥	7倍粥 ブロッコリーと人参煮 豆腐のみそ汁
8 火	牛乳、クリームサンドビスケット	ウエハース	しらす粥
	肉じゃが 白菜と人参の昆布和え ほうれん草と油揚げのみそ汁	ごはん もも	5倍粥 しらすと野菜煮 白菜と人参和え ほうれん草のみそ汁
	牛乳、きな粉お麩ラスク	マッシュかぼちゃ	7倍粥 しらすと野菜煮 白菜と人参煮 ほうれん草のみそ汁
9 水	牛乳、小魚せんべい	おせんべい	マッシュかぼちゃ
	ひじきの和風ハンバーグ 春雨サラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	ごはん パイ	5倍粥 ひじき入りハンバーグ スティック人参・きゅうり じゃがいものみそ汁
	牛乳、ジャムサンド	パン粥	7倍粥 ひじき入りハンバーグ風 人参とブロッコリー煮 じゃがいものみそ汁
10 木	牛乳、おせんべい	おせんべい	パン粥
	鶏ひき肉とブロッコリー煮 コールスローサラダ わかめとえのきののみそ汁	ごはん なし	5倍粥 鶏ひき肉とブロッコリー煮 キャベツと人参和え ほうれん草のみそ汁
	牛乳、彩りそうめん	にゅうめん	7倍粥 鶏ひき肉とブロッコリー煮 キャベツと人参煮 ほうれん草のみそ汁
11 金	牛乳、ビスケット	ビスケット	にゅうめん
	スープスパゲティ ブロッコリーのツナサラダ バナナ		スープスパゲティ （スパゲティ、しらす、人参、ほうれん草） ブロッコリーと人参煮 バナナ
	牛乳、昆布ごはん	ひじき粥	ひじき粥
12 土	牛乳、おせんべい	おせんべい	
	豚肉のしょうが焼き 小松菜と人参のおかか和え 春雨スープ	ごはん ミニゼリー	あんかけごはん （5倍粥、しらす、人参、小松菜） マッシュかぼちゃ 玉ねぎのスープ
	牛乳、フルーチェ	ビスケット	マッシュかぼちゃ 玉ねぎのスープ
13 日	白湯、ウエハース	ウエハース	おせんべい
	休日保育		
	白湯、おせんべい	おせんべい	おせんべい
14 月	牛乳、クリームサンドビスケット	ウエハース	
	しらすとブロッコリー煮 ほうれん草と人参のおかか和え キャベツともやしのみそ汁	ごはん みかん	5倍粥 しらすとブロッコリー煮 ほうれん草と人参和え キャベツのみそ汁
	牛乳、ふかししいも	ふかししいも	7倍粥 ほうれん草と人参煮 キャベツのみそ汁
15 火	牛乳、おせんべい	おせんべい	マッシュポテト
	ボークビーンズ キャベツと人参のごま和え 豆腐とオクラの中華スープ	ごはん もも	5倍粥 大豆と野菜のトマト煮 キャベツと人参和え 豆腐のスープ
	牛乳、コーンフレーク	ビスケット	7倍粥 大豆と野菜のトマト煮 キャベツと人参煮 豆腐のスープ
16 水	牛乳、おせんべい	おせんべい	おせんべい
	中華丼 ちくわときゅうりのあえもの ほうれん草とコーンのスープ	パイ	中華丼 （5倍粥、鶏ひき肉、人参、白菜） マッシュかぼちゃ ほうれん草のスープ
	牛乳、小魚せんべい、ミニゼリー	おせんべい	中華丼 （7倍粥、鶏ひき肉、人参、白菜） マッシュかぼちゃ ほうれん草のスープ
17 木	牛乳、ビスケット	ビスケット	おせんべい
	じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーとコーンのあえもの キャベツと大根のみそ汁	ごはん みかん	5倍粥 じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーと人参和え キャベツのみそ汁
	牛乳、クラッカー	ウエハース	7倍粥 じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーと人参煮 キャベツのみそ汁

18 金	牛乳、ビスケット	ビスケット	
	鶏肉の照り焼き ごはん 豆とひじき煮 なし	5倍粥 しらすとほうれん草煮 豆とひじき煮（大豆、人参、ひじき）	7倍粥 しらすとほうれん草煮 豆とひじき煮（大豆、人参、ひじき）
	けんちん汁	人参と大根のみそ汁	人参と大根のみそ汁
	牛乳、2色のおはぎ風ごはん	ブロッコリー粥	ブロッコリー粥
19 土	牛乳、クリームサンドビスケット	ウエハース	
	きつねうどん パナナ	あんかけうどん （うどん、鶏ささみ、人参、キャベツ）	あんかけうどん （うどん、鶏ささみ、人参、キャベツ）
	しゅうまい	マッシュかぼちゃ パナナ	マッシュかぼちゃ パナナ
	ささみのカレーサラダ		
20 日	牛乳、ゆかりごはん	しらす粥	しらす粥
	白湯、おせんべい	おせんべい	
	休日保育		
	白湯、クリームサンドビスケット	ウエハース	おせんべい
21 月・祝	白湯、おせんべい	おせんべい	
	休日保育		
	白湯、ビスケット	ビスケット	おせんべい
	白湯、クリームサンドビスケット	ウエハース	
22 火・祝	休日保育		
	白湯、小魚せんべい	おせんべい	おせんべい
	白湯、おせんべい	おせんべい	
	休日保育		
23 水・祝	白湯、ウエハース	ウエハース	おせんべい
	牛乳、おせんべい	おせんべい	
	しらすとブロッコリー煮 ごはん 高野豆腐と野菜のきめ煮 バイン	5倍粥 しらすとブロッコリー煮 人参と大根煮 ほうれん草のみそ汁	7倍粥 しらすとブロッコリー煮 人参と大根煮 ほうれん草のみそ汁
	お麴とわかめのみそ汁		
24 木	白湯、フルーツケーキ	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト
	牛乳、小魚せんべい	おせんべい	
	ハンバーグ ごはん ポテトサラダ もも	5倍粥 ハンバーグ ポテトサラダ（じゃがいも、人参、きゅうり）	7倍粥 ハンバーグ風 ポテトサラダ（じゃがいも、人参）
	ブロッコリーのコンソメスープ	ブロッコリーのスープ	ブロッコリーのスープ
25 金	牛乳、お麴ラスク	マッシュかぼちゃ	マッシュかぼちゃ
	牛乳、ビスケット	ビスケット	
	三色丼 ミニゼリー	三色丼 （5倍粥、鶏ひき肉、人参、ほうれん草）	三色丼 （7倍粥、鶏ひき肉、人参、ほうれん草）
	小松菜の中華風サラダ もやしの中華スープ	マッシュかぼちゃ 玉ねぎのスープ	マッシュかぼちゃ 玉ねぎのスープ
26 土	牛乳、ココアパンケーキ	おせんべい	おせんべい
	白湯、ビスケット	ビスケット	
	休日保育		
	白湯、おせんべい	おせんべい	おせんべい
27 日	牛乳、おせんべい	おせんべい	
	ミートソーススパゲティ ブロッコリーと人参のゆかり和え	スープスパゲティ （スパゲティ、しらす、人参、キャベツ）	スープスパゲティ （スパゲティ、しらす、人参、キャベツ）
	キャベツと玉ねぎのスープ	ブロッコリーと人参和え パナナ	ブロッコリーと人参煮 パナナ
	牛乳、おがかごはん	ひじき粥	ひじき粥
28 月	牛乳、おせんべい	おせんべい	
	鶏肉のマーマレード焼き ごはん キャベツの納豆サラダ みかん	5倍粥 しらすとブロッコリー煮 キャベツと人参和え	7倍粥 しらすとブロッコリー煮 キャベツと人参煮
	ほうれん草ともやしのみそ汁	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草のみそ汁
	牛乳、わかめうどん	野菜うどん	野菜うどん
29 火	牛乳、クリームサンドビスケット	ウエハース	
	鶏ひき肉とほうれん草煮 ごはん カミカミサラダ なし	5倍粥 鶏ひき肉とほうれん草煮 スティック人参・きゅうり	7倍粥 鶏ひき肉とほうれん草煮 人参とブロッコリー煮
	豆腐と油揚げのみそ汁	豆腐のみそ汁	豆腐のみそ汁
	牛乳、シュガートースト	パン粥	パン粥
30 水	※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。		
	※完了食は、普通献立表に記載されている食材のうち揚げ物、鶏卵を含む食材以外すべて提供されますので、ご家庭でお試ください。		
	※麦茶を白湯に変更して提供します。		
	※日曜日、祝日は休日保育の為、朝おやつ、午後おやつのみ提供となります。		