保　育　所　給　食　献　立　表

令和8年９月　　離乳中期　　美園おひさま保育園

日	曜	昼食	あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1	火	鶏そぼろ七倍粥　キャベツとさつま芋の煮物 お麸と玉ねぎのスープ ヨーグルト　麦茶	とりむね　ヨーグルト	こめ　さつまいも　やきふ さとう	たまねぎ　キャベツ
2	水	パン粥　鶏ひき肉と大根の煮物 きゅうりと人参の煮物　キャベツと玉ねぎのスープ バナナ　麦茶	とりむね	しょくぱん　かたくりこ	だいこん　きゅうり　にんじん　キャベツ たまねぎ　バナナ
3	木	七倍粥　鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 人参とほうれん草の煮物　豆腐とわかめのすまし汁 ヨーグルト　麦茶	とりむね　とうふ　ヨーグルト	こめ　かたくりこ　さとう	たまねぎ　にんじん　ほうれんそう わかめ
4	金	トマトうどん　鶏ひき肉と人参の煮物 大根とキャベツの煮物 ヨーグルト　麦茶	とりむね　ヨーグルト	うどん　かたくりこ さとう	たまねぎ　トマト　にんじん　だいこん キャベツ
5	土	七倍粥　鶏ひき肉と大根の煮物 人参とかぼちゃの煮物　小松菜と玉ねぎのすまし汁 ヨーグルト　麦茶	とりむね　ヨーグルト	こめ　かたくりこ　さとう	だいこん　にんじん　かぼちゃ　こまつな たまねぎ
7	月	七倍粥　白身魚の煮物　人参とお麸の煮物 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ　麦茶	かれい　とうふ　むぎみそ	こめ　かたくりこ　やきふ	キャベツ　にんじん　わかめ　バナナ
8	火	七倍粥　鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 きゅうりと人参の煮物　かぼちゃとキャベツのスープ ヨーグルト　麦茶	とりむね　ヨーグルト	こめ　かたくりこ　さとう	たまねぎ　きゅうり　にんじん かぼちゃ　キャベツ
9	水	パン粥　鶏ひき肉と人参の煮物 かぶとキャベツの煮物　きゅうりと小松菜のスープ バナナ　麦茶	とりむね	しょくぱん　かたくりこ	にんじん　たまねぎ　かぶ　キャベツ こまつな　きゅうり　バナナ
10	木	七倍粥　鶏ひき肉とキャベツの煮物 ブロッコリーと豆腐の煮物 ほうれん草と人参の味噌汁　ヨーグルト　麦茶	とりむね　とうふ　むぎみそ ヨーグルト	こめ　かたくりこ　さとう	キャベツ　ブロッコリー　ほうれんそう にんじん
11	金	七倍粥　鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 人参ときゅうりの煮物　わかめと豆腐のスープ バナナ　麦茶	とりむね　とうふ	こめ　かたくりこ	たまねぎ　にんじん　きゅうり　わかめ バナナ
12	土	七倍粥　肉団子と小松菜の煮物　人参とお麸の煮物 わかめと玉ねぎのスープ ヨーグルト　麦茶	とりむね　ヨーグルト	こめ　かたくりこ　やきふ さとう	こまつな　にんじん　わかめ　たまねぎ
14	月	七倍粥　鮭と玉ねぎのあんかけ煮 小松菜と人参の煮物　キャベツと玉ねぎのスープ バナナ　麦茶	さけ	こめ　かたくりこ	たまねぎ　こまつな　にんじん　キャベツ バナナ
15	火	七倍粥　鶏ひき肉と小松菜の煮物 かぼちゃとブロッコリーの煮物　人参と豆腐の味噌汁 ヨーグルト　麦茶	とりむね　とうふ　むぎみそ ヨーグルト	こめ　かたくりこ　さとう	こまつな　かぼちゃ　ブロッコリー にんじん
16	水	パン粥　肉団子とブロッコリーの煮物 じゃが芋ときゅうりの煮物　人参と豆腐のスープ バナナ　麦茶	とりむね　とうふ	しょくぱん　かたくりこ じゃがいも	ブロッコリー　たまねぎ　きゅうり にんじん　バナナ
17	木	味噌煮込みうどん　肉団子とお麸の煮物 豆腐と人参の煮物 ヨーグルト　麦茶	むぎみそ　とりむね　とうふ ヨーグルト	うどん　やきふ　かたくりこ さとう	キャベツ　にんじん
18	金	七倍粥　鶏ひき肉と人参の煮物 かぼちゃと大根の煮物　キャベツときゅうりの味噌汁 バナナ　麦茶	とりむね	こめ　かたくりこ	にんじん　たまねぎ　かぼちゃ　だいこん キャベツ　きゅうり　バナナ
19	土	七倍粥　鶏ひき肉とさつま芋の煮物 人参とほうれん草の煮物　小松菜と豆腐の味噌汁 ヨーグルト　麦茶	とりむね　とうふ　ヨーグルト	こめ　さつまいも かたくりこ　さとう	たまねぎ　にんじん　ほうれんそう こまつな
24	木	七倍粥　白身魚の煮物　人参と大根の煮物 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ　麦茶	かれい　とうふ　むぎみそ	こめ　かたくりこ	わかめ　にんじん　だいこん　バナナ
25	金	七倍粥　鶏ひき肉と人参の煮物 かぼちゃと大根の煮物　小松菜と玉ねぎのすまし汁 ヨーグルト　麦茶	とりむね　ヨーグルト	こめ　かたくりこ　さとう	にんじん　たまねぎ　かぼちゃ　だいこん こまつな
26	土	七倍粥　鶏ひき肉と白菜の煮物 人参とほうれん草の煮物　大根とわかめの味噌汁 ヨーグルト　麦茶	とりむね　むぎみそ　ヨーグルト	こめ かたくりこ　さとう	はくさい　にんじん　ほうれんそう だいこん　わかめ
28	月	七倍粥　白身魚と小松菜の煮物　豆腐と人参の煮物 大根とわかめの味噌汁 バナナ　麦茶	かれい　とうふ　むぎみそ	こめ　かたくりこ	こまつな　にんじん　わかめ　だいこん バナナ
29	火	七倍粥　肉団子とトマトの煮物 キャベツと人参の煮物　じゃが芋と玉ねぎのスープ ヨーグルト　麦茶	とりむね　ヨーグルト	こめ　かたくりこ じゃがいも　さとう	トマト　たまねぎ　キャベツ　にんじん
30	水	パン粥　鶏ひき肉とキャベツの煮物 人参とさつまいもの煮物　豆腐と玉ねぎのスープ バナナ　麦茶	とりむね　とうふ	しょくぱん　かたくりこ さつまいも	キャベツ　にんじん　たまねぎ　バナナ

（3色分類）

９月も暑い日が続きますが、下旬ごろには気温が下がって過ごしやすい日が増えてきます。しかしこの時期は、
夏バテのような身体の不調が現れることがあり注意が必要です。
食欲の低下や暑さによって冷たいものばかりを食べていると、気が付かないうちに体の中から冷えてしまいます。
身体を温める食材を摂るようにし、水分も常温か温かいものにするとよいです。
暑さが和らぐと喉の渇きを感じにくくなります。身体の水分不足も不調の原因となりますので、
暑い時期と同様に時間やタイミングを決めてこまめに水分摂取をしましょう。

【9月の平均値　(離乳中期)】

※給食＋おやつ
◇エネルギー　：　152kcal
◇たんぱく質　：　8g
◇脂質　：　1.3g
◇カルシウム　：　78g
◇塩分相当量　：　0.2g