

保 育 所 給 食 献 立 表

令和8年9月

離乳後期

美園おひさま保育園

日	曜	昼食	おやつ	3色分類		
				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	鶏そぼろ軟飯 キャベツとさつま芋の煮物 お麩と玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	おかか軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト かつおぶし	こめ さつまいも やきふ さとう	たまねぎ キャベツ
2	水	食パンスティック 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	ツナ軟飯 麦茶	とりむね まぐろ	しよくばん かたくりこ こめ	だいこん きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ パナナ
3	木	軟飯 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	コロコロおさつ 麦茶	とりむね とうふ ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう さつまいも	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	しらすわかめ軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト しらすばし	うどん かたくりこ さとう こめ	たまねぎ トマト にんじん だいこん キャベツ わかめ
5	土	軟飯 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	青のり軟飯 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 あおのり
7	月	軟飯 白身魚の煮物 人参とお麩の煮物 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ 麦茶	食パン ヨーグルト 麦茶	かれい とうふ むぎみそ ヨーグルト	こめ かたくりこ やきふ しよくばん	キャベツ にんじん わかめ パナナ
8	火	軟飯 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	牛乳蒸しパン 麦茶	とりむね ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう こむぎこ	たまねぎ きゅうり にんじん かぼちゃ キャベツ
9	水	食パンスティック 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	鮭軟飯 麦茶	とりむね さけ	しよくばん かたくりこ こめ	にんじん たまねぎ かぶ キャベツ こまつな きゅうり パナナ
10	木	軟飯 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	青のりおかか軟飯 麦茶	とりむね とうふ むぎみそ ヨーグルト かつおぶし	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 あおのり
11	金	軟飯 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	チーズ軟飯 麦茶	とりむね とうふ パルメザンチーズ	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	軟飯 肉団子と小松菜の煮物 人参とお麩の煮物 わかめと玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	しらす軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト しらすばし	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	軟飯 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	蒸しパン 麦茶	さけ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ こむぎこ さとう	たまねぎ こまつな にんじん キャベツ バナナ
15	火	軟飯 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	食パン バナナ 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 しよくばん	こまつな かぼちゃ ブロッコリー にんじん パナナ
16	水	食パンスティック 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	さつまいも軟飯 麦茶	とりむね とうふ	しよくばん かたくりこ じゃがいも こめ さつまいも	ブロッコリー たまねぎ きゅうり にんじん パナナ
17	木	味噌煮込みうどん 肉団子とお麩の煮物 豆腐と人参の煮物 ヨーグルト 麦茶	ひじき軟飯 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 こめ	キャベツ にんじん ひじき
18	金	軟飯 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	じゃが芋のミルク煮 麦茶	とりむね ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ じゃがいも	にんじん たまねぎ かぼちゃ だいこん キャベツ きゅうり パナナ
19	土	軟飯 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	しらすおかか軟飯 麦茶	とりむね とうふ ヨーグルト かつおぶし しらすばし	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	軟飯 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	食パン ヨーグルト 麦茶	かれい とうふ むぎみそ ヨーグルト	こめ かたくりこ しよくばん	わかめ にんじん だいこん パナナ
25	金	軟飯 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	じゃがいものみ煮 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 じゃがいも	にんじん たまねぎ かぼちゃ だいこん こまつな
26	土	軟飯 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	チーズ軟飯 麦茶	とりむね むぎみそ ヨーグルト パルメザンチーズ	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	軟飯 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	牛乳蒸しパン 麦茶	かれい とうふ むぎみそ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ こむぎこ さとう	こまつな にんじん わかめ だいこん バナナ
29	火	軟飯 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	わかめうどん 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 うどん	トマト たまねぎ キャベツ にんじん わかめ
30	水	食パンスティック 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	人参軟飯 麦茶	とりむね とうふ	しよくばん かたくりこ さつまいも こめ	キャベツ にんじん たまねぎ パナナ

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とするとよいです。

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（離乳後期）】

※給食+おやつ
 ◇エネルギー：240kcal
 ◇たんぱく質：11.1g
 ◇脂質：2.3g
 ◇カルシウム：88g
 ◇塩分相当量：0.4g

献立作成者

調理師 大野ルミ子