

9月 献立表 離乳食(完了期)

2026 年 9 月

ユリアへきなんこども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 火	そばろがゆ(完了期) キャベツサラダ(完了期)	○人参スティック (離) ◎さつま芋スティック (離)	豚ひき肉	たまねぎ、青ピーマン、なす、キャベツ、きゅうり、にんじん	うるち米、さつまいも	水、トマトケチャップ、コンソメ、こいくちしょうゆ	エネルギー 148kcal たんぱく質 4.5g 脂質 3.0g 炭水化物 27.8g 塩分 0.4g
2 水	食パン(離) 鶏肉のうま煮(完了期) きゅうりのサラダ(完了期) パンプキンスープ(完了期)	○じゃが芋スティック (離) ◎かぼちゃスティック (離)	鶏もも肉、ツナ缶	キャベツ、きゅうり、トマト、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ	食パン、じゃがいも	こいくちしょうゆ、水、本みりん、コンソメ	エネルギー 146kcal たんぱく質 8.1g 脂質 2.9g 炭水化物 24.9g 塩分 0.8g
3 木	超熟ロールパン(離) 白身魚のフレーク(完了期) チキンスープ(完了期)	○さつま芋スティック (離) ◎人参スティック (離)	ホキ、鶏もも肉	たまねぎ、にんじん	超熟ロールパン、さつまいも	こいくちしょうゆ、水、鶏がらだし	エネルギー 100kcal たんぱく質 8.4g 脂質 1.8g 炭水化物 14.2g 塩分 0.4g
4 金	鶏井風がゆ(完了期) 小松菜の和え物(完了期)	○人参スティック (離) ◎じゃが芋スティック (離)	鶏もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 171kcal たんぱく質 12.9g 脂質 6.2g 炭水化物 19.6g 塩分 0.2g
7 月	軟飯(完了期) 豚肉の回鍋肉風(完了期) 中華スープ(完了期) オレンジ(離)	○さつま芋スティック (離) ◎人参スティック (離)	豚もも肉、絹ごし豆腐	キャベツ、青ピーマン、たまねぎ、にんじん、かぶ、バレンシアオレンジ	うるち米、さつまいも	水、米みそ、本みりん、中華だし、こいくちしょうゆ	エネルギー 160kcal たんぱく質 8.3g 脂質 2.0g 炭水化物 28.6g 塩分 0.4g
8 火	超熟ロールパン(離) 鶏肉のやわらか煮(完了期) 野菜スープ(完了期)	○人参スティック (離) ◎じゃが芋スティック (離)	鶏もも肉	にんじん、キャベツ、きゅうり、とうがん、チンゲンサイ	超熟ロールパン、じゃがいも	こいくちしょうゆ、水、本みりん、中華だし	エネルギー 99kcal たんぱく質 6.5g 脂質 1.8g 炭水化物 17.1g 塩分 0.6g
9 水	コンソメリゾット(完了期) コロコロサラダ(完了期)	○じゃが芋スティック (離) ◎人参スティック (離)	豚もも肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー(生)	じゃがいも、うるち米	水、コンソメ、こいくちしょうゆ	エネルギー 134kcal たんぱく質 7.0g 脂質 1.1g 炭水化物 25.7g 塩分 0.3g
10 木	軟飯(完了期) 鶏肉の煮物(完了期) さつま芋のみそ汁(完了期)	○人参スティック (離) ◎さつま芋スティック (離)	鶏もも肉、絹ごし豆腐、乾燥わかめ	えのきたけ、にんじん	うるち米、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ	エネルギー 164kcal たんぱく質 6.8g 脂質 1.8g 炭水化物 31.9g 塩分 0.4g
11 金	軟飯(完了期) 野菜のそばろ煮(完了期) バナナ(離)	○じゃが芋スティック (離) ◎人参スティック (離)	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、バナナ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし	エネルギー 182kcal たんぱく質 5.9g 脂質 3.8g 炭水化物 32.7g 塩分 0.2g
14 月	軟飯(完了期) 豆腐のそばろあんかけ煮(完了期) 大根のみそ汁(完了期)	○人参スティック (離) ◎さつま芋スティック (離)	豚ひき肉、木綿豆腐	にんじん、だいこん、えのきたけ、こまつな、たまねぎ(生)	うるち米、じゃがいも、かたくり粉、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ	エネルギー 209kcal たんぱく質 7.9g 脂質 4.9g 炭水化物 36.2g 塩分 0.3g
15 火	うどん(完了期) 和風ポテトサラダ(完了期) バナナ(離)	○じゃが芋スティック (離) ◎人参スティック (離)	鶏もも肉、ツナ缶	干しいたけ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、バナナ	うどん、じゃがいも	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし	エネルギー 185kcal たんぱく質 9.6g 脂質 2.8g 炭水化物 34.7g 塩分 0.6g
16 水	きのこがゆ(完了期) 小松菜の和え物(完了期) 大根のみそ汁(完了期)	○人参スティック (離) ◎さつま芋スティック (離)	鶏もも肉、木綿豆腐	干しいたけ、ぶなしめじ、まいたけ、さやえんどう、にんじん、こまつな、だいこん、たまねぎ(生)、ごぼう	うるち米、さつまいも	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ	エネルギー 171kcal たんぱく質 7.2g 脂質 2.0g 炭水化物 33.4g 塩分 0.4g
17 木	スープパグッティ(完了期) パンプキンサラダ(完了期) オレンジ(離)	○さつま芋スティック (離) ◎かぼちゃスティック (離)	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、バレンシアオレンジ	スパグッティ、さつまいも	コンソメ、トマトケチャップ、水、こいくちしょうゆ	エネルギー 219kcal たんぱく質 9.7g 脂質 5.1g 炭水化物 38.0g 塩分 0.3g

18 金	マーボー丼風がゆ(完了期) 大根サラダ(完了期) バナナ(離)	○人参スティック (離) ◎じゃが芋スティック (離)	豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ缶	なす、青ピーマン、だいこん、きゅうり、にんじん、バナナ	うるち米、じゃがいも	水、中華だし、こいくちしょうゆ、米みそ	エネルギー 203kcal たんぱく質 8.4g 脂質 5.5g 炭水化物 33.7g 塩分 0.5g
24 木	鶏そぼろがゆ(完了期) 人参サラダ(完了期)	○さつま芋スティック (離) ◎人参スティック (離)	鶏ひき肉、ツナ缶	にんじん、青ピーマン、たまねぎ(生)、きゅうり	うるち米、緑豆はるさめ、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、中華スープゴールド	エネルギー 128kcal たんぱく質 5.0g 脂質 2.8g 炭水化物 22.0g 塩分 0.2g
25 金	超熟ロールパン(離) ふわふわ肉団子(完了期) 野菜スープ(完了期)	○人参スティック (離) ◎じゃが芋スティック (離)	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、ぶなしめじ	超熟ロールパン、かたくり粉、じゃがいも	コンソメ、トマトケチャップ、水、こいくちしょうゆ	エネルギー 146kcal たんぱく質 7.1g 脂質 5.2g 炭水化物 21.3g 塩分 0.8g
28 月	食パン(離) 白身魚のやわらか煮(完了期) コンソメスープ(完了期)	○さつま芋スティック (離) ◎かぼちゃスティック (離)	ホキ	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、きゅうり	食パン、さつまいも	こいくちしょうゆ、水、本みりん、コンソメ	エネルギー 129kcal たんぱく質 7.0g 脂質 1.7g 炭水化物 23.8g 塩分 0.7g
29 火	超熟ロールパン(離) ポトフ(完了期) キャベツのサラダ(完了期)	○人参スティック (離) ◎じゃが芋スティック (離)	鶏もも肉、ツナ缶	たまねぎ、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり、にんじん	超熟ロールパン、じゃがいも、さつまいも	コンソメ、水、こいくちしょうゆ	エネルギー 130kcal たんぱく質 8.3g 脂質 2.6g 炭水化物 22.4g 塩分 0.6g
30 水	軟飯(完了期) 白身魚の出汁煮(完了期) じゃが芋のみそ汁(完了期)	○じゃが芋スティック (離) ◎人参スティック (離)	ホキ	たまねぎ、きゅうり、にんじん	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし、米みそ	エネルギー 117kcal たんぱく質 5.2g 脂質 0.5g 炭水化物 24.0g 塩分 0.3g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です