

9月 献立表 離乳食(完了期)

2025 年 9 月

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月	マーボー丼風がゆ(完了期) 人参しりしり風(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、木綿豆腐、ツナ缶	なす、青ピーマン、にんじん	うるち米、じゃがいも	水、中華だし、米みそ、こいくちしょうゆ	エネルギー 184kcal たんぱく質 8.5g 脂質 5.9g 炭水化物 27.6g 塩分 0.8g
2火	食パン(離) 鶏肉のうま煮(完了期) ポパイサラダ(完了期) 野菜スープ(完了期)	○さつま芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	鶏もも肉、ツナ缶	ほうれんそう、たまねぎ、チンゲンサイ、だいこん、トマト、にんじん	食パン、マカロニ、さつまいも	こいくちしょうゆ、本みりん、水、コンソメ	エネルギー 140kcal たんぱく質 8.4g 脂質 3.5g 炭水化物 20.7g 塩分 1.2g
3水	さつま芋入りがゆ(完了期) 白身魚のうま煮(完了期) キャベツの和え物(完了期) けんちん汁(完了期)	○じゃが芋スティック(離) ◎かぼちゃスティック(離)	ホキ、木綿豆腐	キャベツ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、ごぼう	うるち米、さつまいも、さといも、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 171kcal たんぱく質 7.8g 脂質 1.4g 炭水化物 34.1g 塩分 0.6g
4木	鶏丼風がゆ(完了期) 春雨サラダ(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、ロースハム	たまねぎ、ぶなしめじ、きゅうり、にんじん	うるち米、緑豆はるさめ、さつまいも	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 152kcal たんぱく質 7.7g 脂質 2.8g 炭水化物 25.7g 塩分 0.6g
5金	超熟ロールパン(離) ポトフ(完了期) キャベツとツナのサラダ(完了期)	○さつま芋スティック(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	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 136kcal たんぱく質 8.7g 脂質 2.9g 炭水化物 23.3g 塩分 0.9g
6土	コンソメリゾット(完了期) ブロッコリーサラダ(完了期)		豚もも肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり	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 129kcal たんぱく質 7.1g 脂質 1.1g 炭水化物 24.3g 塩分 0.6g
8月	軟飯(完了期) じゃが芋の煮物(完了期) 大根のみそ汁(完了期)	○じゃが芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	豚ひき肉、木綿豆腐	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、だいこん、乾燥わかめ、えのきたけ	うるち米、じゃがいも	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 149kcal たんぱく質 5.8g 脂質 2.8g 炭水化物 26.9g 塩分 0.5g
9火	食パン(離) ささみのやわらか煮(完了期) ポテトサラダ(完了期) コンソメスープ(完了期)	○人参スティック(離) ◎かぼちゃスティック(離)	鶏ささみ、ツナ缶	きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ぶなしめじ	食パン、じゃがいも	こいくちしょうゆ、本みりん、水、コンソメ	エネルギー 172kcal たんぱく質 10.9g 脂質 3.8g 炭水化物 26.9g 塩分 1.2g
10水	野菜たっぷりリゾット(完了期) キャベツサラダ(完了期) オレンジ(離)	○じゃが芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	豚もも肉、ロースハム	にんじん、たまねぎ、なす、キャベツ、きゅうり、パレンシアオレンジ	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 174kcal たんぱく質 9.1g 脂質 2.6g 炭水化物 30.6g 塩分 0.9g
11木	鶏だしうどん(完了期) ほうれん草の和え物(完了期) バナナ(離)	○人参スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	鶏もも肉	干しいたけ、ほうれんそう、にんじん、バナナ	うどん、さつまいも	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし	エネルギー 198kcal たんぱく質 8.6g 脂質 1.8g 炭水化物 41.1g 塩分 0.7g
12金	超熟ロールパン(離) 白身魚のうま煮(完了期) せん野菜サラダ(完了期) ポテトスープ(完了期)	○じゃが芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	ホキ、ツナ缶	だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん	超熟ロールパン、じゃがいも	こいくちしょうゆ、水、コンソメ	エネルギー 123kcal たんぱく質 7.9g 脂質 3.3g 炭水化物 17.8g 塩分 1.1g
13土	すき焼き丼風がゆ(完了期) じゃが芋の煮物(完了期)		豚もも肉、木綿豆腐	はくさい、干しいたけ、にんじん、たまねぎ	うるち米、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 116kcal たんぱく質 6.4g 脂質 1.3g 炭水化物 20.6g 塩分 0.4g
16火	親子丼風がゆ(完了期) チンゲン菜のしらす和え(完了期) バナナ(離)	○人参スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	鶏もも肉、しらす干し	たまねぎ、チンゲンサイ、りょくとうもやし、バナナ、にんじん	さつまいも	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし	エネルギー 110kcal たんぱく質 7.5g 脂質 1.5g 炭水化物 18.5g 塩分 0.8g

17 水	ビビンバ風がゆ(完了期) きゅうりのサラダ(完了期)	○じゃが芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	豚ひき肉	ほうれんそう、りょくとうもやし、きゅうり、にんじん	うるち米、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 130kcal たんぱく質 5.7g 脂質 3.7g 炭水化物 19.9g 塩分 0.3g
18 木	小松菜としらすがゆ(完了期) かぼちゃのそぼろ煮(完了期) なすのみそ汁(完了期)	○人参スティック(離) ◎かぼちゃスティック(離)	しらす干し、鶏ひき肉、木綿豆腐	こまつな、かぼちゃ、なす、たまねぎ、にんじん	うるち米	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ	エネルギー 154kcal たんぱく質 7.4g 脂質 3.2g 炭水化物 26.3g 塩分 0.6g
19 金	食パン(離) 白身魚のコンソメ煮(完了期) 粉ふき芋(完了期) パンプキンスープ(完了期)	○さつま芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	ホキ	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ	食パン、じゃがいも、さつまいも	水、コンソメ、こいくちしょうゆ	エネルギー 138kcal たんぱく質 7.1g 脂質 1.8g 炭水化物 26.4g 塩分 1.5g
20 土	ちゃんぽんうどん(完了期) ほうれん草の和え物(完了期)		豚もも肉	キャベツ、にんじん、青ピーマン、ほうれんそう、りょくとうもやし	うどん	こいくちしょうゆ、中華だし、水	エネルギー 125kcal たんぱく質 7.8g 脂質 1.2g 炭水化物 22.7g 塩分 1.1g
22 月	軟飯(完了期) 豚肉と野菜のうま煮(完了期) 豆腐スープ(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)	豚もも肉、木綿豆腐	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、キャベツ、乾燥わかめ、チンゲンサイ、バナナ	うるち米、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、中華だし	エネルギー 188kcal たんぱく質 9.1g 脂質 2.2g 炭水化物 35.6g 塩分 1.0g
24 水	きのこがゆ(完了期) ブロッコリーの和え物(完了期) 豚汁(完了期)	○さつま芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	鶏もも肉、豚もも肉、木綿豆腐	干しいたけ、ぶなしめじ、まいたけ、さやえんどう、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう	うるち米、さといも、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 173kcal たんぱく質 13.2g 脂質 2.8g 炭水化物 27.0g 塩分 0.7g
25 木	ナポリタンスパゲッティ(完了期) パンプキンサラダ(完了期) オレンジ(離)	○人参スティック(離) ◎かぼちゃスティック(離)	豚もも肉	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、かぼちゃ、ブロッコリー、バレンシアオレンジ	スパゲッティ、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 176kcal たんぱく質 5.9g 脂質 0.9g 炭水化物 39.8g 塩分 0.6g
26 金	軟飯(完了期) 魚と野菜のみそ煮(完了期) 豆腐のみそ汁(完了期)	○さつま芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	ホキ、木綿豆腐	キャベツ、青ピーマン、にんじん、ぶなしめじ、えのきたけ、乾燥わかめ、たまねぎ	うるち米、さつまいも	水、本みりん、米みそ、かつおだし	エネルギー 142kcal たんぱく質 8.3g 脂質 1.7g 炭水化物 24.4g 塩分 0.4g
27 土	煮込みうどん(完了期) スイートポテトサラダ(完了期)		豚もも肉	キャベツ、にんじん、青ピーマン、きゅうり	うどん、さつまいも	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし	エネルギー 127kcal たんぱく質 6.6g 脂質 1.0g 炭水化物 24.6g 塩分 0.7g
29 月	中華丼風がゆ(完了期) 春雨サラダ(完了期)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	豚もも肉、木綿豆腐、ロースハム	たまねぎ、チンゲンサイ、はくさい、干しいたけ、にんじん、きゅうり	うるち米、かたくり粉、緑豆はるさめ、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、中華だし	エネルギー 227kcal たんぱく質 12.6g 脂質 3.8g 炭水化物 40.7g 塩分 1.0g
30 火	軟飯(完了期) さつま芋と鶏肉の煮物(完了期) 豆腐のみそ汁(完了期)	○さつま芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	鶏もも肉、木綿豆腐	えのきたけ、たまねぎ、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 166kcal たんぱく質 8.7g 脂質 2.6g 炭水化物 28.8g 塩分 0.3g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です