



10じ	献立名	あか 血や肉や骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	3じのおやつ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	6じの おやつ
1 /木	ご飯 味噌汁(小松菜・人参) いなり巾着煮 とうみょう炒め バナナ	とうふ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	こめ かたくりこ オリーブ油 しらたまこ	しめじ こまつな にんじん グリーンピース ひじき もやし 乾しいたけ トウモロコシ バナナ かぼちゃ	牛乳 かぼちゃだんご	564	19.9	15.4	0.8	味しらべ
2 /金	ご飯 味噌汁(大根・人参) つるるんチャイナ わかめの酢の物 バナナ	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	こめ はるさめ	にんじん えのき だいこん しょうが もやし たけのこ たらこ 乾しいたけ わかめ きゅうり かぶ ひじき バナナ	牛乳 ママークッキー	475	16.3	11.3	1.2	バナナ
3 /土	五目うどん 牛乳 バナナ	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう みそ	うどん	にんじん ねぎ いんげん バナナ	牛乳 ぱりんこ	464	18.0	14.1	2.4	バナナ
5 /月	わかめご飯 味噌汁(板麩・わかめ) 肉じゃが もやしといんげんのごま酢和え バナナ	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	こめ いたふ じゃがいも しらたき 食パン	わかめ ねぎ にんじん たまねぎ グリンピース もやし いんげん バナナ いちごジャム	牛乳 ジャムサンド	542	17.9	9.8	2.2	ぱりんこ
6 /火	ご飯 味噌汁(豆腐・えのき) シーチキン卵焼き ホウレン草お浸し ひじき煮 バナナ	とうふ たまご ツナ だいず さつまあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ しらたき	えのき にんじん ねぎ ほうれんそう のり ひじき いんげん バナナ いちごジャム	牛乳 クラッカーサンド	502	19.2	14.8	2.3	ジャム サンド
7 /水	うさぎランチ たまごスープ フルーツポンチ カルピス 誕生会	チーズ ウインナー たまご カルピス ゼラチン	こめ じゃがいも きょうりきこ	にんじん ほうれんそう きく ミニトマト ねぎ バナナ キウイ ぶどうジュース	グレープゼリー つぶつぶ ベジタブル	520	10.7	10.6	1.0	まがり せんべい
8 /木	ご飯 味噌汁(大根・人参) 豚肉野菜巻き ホウレン草胡麻和え 春雨の酢の物 バナナ	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう きなこ みそ	こめ ごま はるさめ マカロニ	だいこん にんじん もやし いんげん えのき しょうが ほうれんそう かいわれだいこん きくらげ バナナ	牛乳 きな粉マカロニ	551	21.7	14.4	1.7	ママー クッキー
9 /金	ご飯 味噌汁(人参・しめじ) 高野豆腐のから揚げ オクラの和え物 ごぼうサラダ バナナ	こうやとうふ あぶらあげ ちくわ ぎゅうにゅう みそ	こめ こむぎこ かたくりこ	ほうれんそう しめじ にんじん オクラ ごぼう バナナ	牛乳 麩菓子 小魚(おやつ)	491	17.8	13.3	1.4	ゆかり おにぎり
10 /土	みそ煮込みうどん 牛乳 バナナ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	うどん	だいこん にんじん しいたけ ごぼう バナナ	牛乳 星たべよ	485	17.3	12.6	2.8	バナナ
12 /月	ご飯 味噌汁(豆腐) 巣籠もり卵 生揚げ味噌炒め なし	とうふ たまご ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう みそ	こめ 食パン	ねぎ にんじん わかめ キャベツ たまねぎ いんげん なし	牛乳 チーズトースト	520	21.9	16.0	1.4	星たべよ
13 /火	ご飯 味噌汁(小松菜・板麩) 焼き鮭 スタミナ納豆 根菜煮 なし	さけ なつとう とりにく ぎゅうにゅう きなこ みそ	こめ いたふ ごま油 じゃがいも ロールパン	こまつな にんじん しょうが にんにく だいこん ごぼう いんげん なし	牛乳 揚げパン	578	29.0	18.1	2.3	揚げパン
14 /水	ご飯 味噌汁(キャベツ・油あげ) 鶏天 ホウレン草お浸し すき昆布煮 なし	あぶらあげ とりにく ちくわ カルピス ゼラチン みそ	こめ オリーブ油 しらたき	キャベツ にんじん ほうれんそう のり すき昆布 なし	カルピスゼリー ぱりんこ	459	19.8	9.2	2.4	ぎんびす ビスケット
15 /木	ご飯 味噌汁(南瓜・板麩) 豆腐ステーキ 小松菜お浸し 鶏レバー生姜煮 なし	とうふ レバー ぎゅうにゅう みそ	こめ いたふ こむぎこ	かぼちゃ たまねぎ こまつな ひじき しょうが なし	牛乳 ジャイアント コーン	497	15.5	14.0	1.7	味しらべ
16 /金	ハヤシカレー マカロニサラダ 運動会総練習 麦茶 なし	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム あずき	こめ マカロニ 食パン	たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり なし	牛乳 あんサンド	560	17.5	17.7	1.9	わかめ おにぎり
17 /土	卵うどん 牛乳 バナナ	たまご とりにく ぎゅうにゅう	うどん	ねぎ にんじん いんげん バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	491	18.1	13.5	2.5	バナナ
19 /月	敬老の日									
20 /火	ご飯 味噌汁(豆腐) スペイン風卵焼き ホウレン草なめたけ和え もやし炒め なし	とうふ たまご チーズ ぎゅうにゅう みそ	こめ じゃがいも バター	ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう ひじき なめたけ もやし キャベツ ピーマン なし	牛乳 ホットケーキ	448	17.0	14.6	1.5	ぼたぼた 焼き
21 /水	梅ご飯 豚汁 かつおの照り焼き キャベツのおひたし なし	ぶたにく あぶらあげ とうふ かつお ぎゅうにゅう みそ	こめ ごま しらたき しらたまこ	うめぼし ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが こまつな キャベツ なし	牛乳 ほっぺた おっこちもち	459	22.0	10.4	2.2	星たべよ
22 /木	かき揚げ丼 味噌汁(大根・人参) マロニーサラダ 煮豆 なし	ほしえび 花かつお ハム ささげ豆 カルピス みそ	こめ こむぎこ はるさめ	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん しいたけ きゅうり なし	カルピス まがりせんべい	565	15.9	3.4	1.6	ごま おにぎり
23 /金	秋分の日									
24 /土	カレーうどん 牛乳 バナナ	とりにく ぎゅうにゅう	うどん かたくりこ	にんじん はくさい ねぎ バナナ	牛乳 味しらべ	478	16.9	13.8	2.1	バナナ
26 /月	ご飯 味噌汁(豆腐・人参) 半月卵の甘酢焼き 小松菜とひじき和え 切干大根煮 なし	とうふ たまご あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう 花かつお	こめ こむぎこ	にんじん わかめ ねぎ こまつな ひじき 切干しだいこん グリーンピース なし こねぎ	牛乳 ねぎとおかかの もちもち焼き	532	21.0	15.3	2.2	バナナ
27 /火	ご飯 味噌汁(人参・もやし) サバと豆腐のさくさく揚げ ホウレン草お浸し 煮なます なし	さば缶 とうふ たまご 花かつお ぎゅうにゅう みそ	こめ パン粉 しらたき 食パン	しめじ もやし にんじん ほうれんそう ごぼう なし 乾しいたけ いんげん ひじき	牛乳 フレンチトースト	562	26.5	15.4	1.6	ジャム サンド
28 /水	ご飯 味噌汁(ほうれん草) 味噌焼きチキン 牛乳おから チンゲン菜とハムの中華和え なし	とりにく おから あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう たまご	こめ いたふ ごま油 グラニュー糖	ほうれんそう えのき にんじん ねぎ チンゲンサイ もやし なし ひじき	牛乳 ひじきドーナツ	466	23.1	12.2	1.6	ひじき ドーナツ
29 /木	ご飯 味噌汁(豆腐・キャベツ) 揚げ麩とじ 切干大根サラダ なし	とうふ たまご ぎゅうにゅう みそ	こめ あぶらふ	キャベツ にんじん たまねぎ 切干しだいこん きゅうり 昆布つくだ煮 なし バナナ	牛乳 バナナ	486	16.3	11.0	1.9	まがり せんべい
30 /金	野菜炒め丼 味噌汁(板麩・わかめ) 春雨の酢の物 なし	ぶたにく ハム たまご ヨーグルト みそ	こめ いたふ はるさめ	たまねぎ ピーマン なし キャベツ にんじん しょうが にんにく わかめ ねぎ かいわれだいこん きくらげ	ヨーグルト ビスケット	365	12.1	4.0	1.1	ゆかり おにぎり

※食材の都合により献立が変更する場合があります。10じのおやつは1・2歳児のみに なります。栄養価に6時のおやつは含みません。





10じ	献立名	あか 血や肉や骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	3じのおやつ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	6じの おやつ
1 /木	牛乳 ご飯 味噌汁(小松菜・人参) いなり巾着煮 とうみょう炒め バナナ	とうふ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	こめ かたくりこ オリーブ油 しらたまこ	しめじ こまつな にんじん グリーンピース ひじき もやし 乾しいたけ トウモロコシ バナナ かぼちゃ	牛乳 かぼちゃだんご	367	14.0	12.5	0.5	味しらべ
2 /金	牛乳 ご飯 味噌汁(大根・人参) つるるんチャイナ わかめの酢の物 バナナ	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	こめ はるさめ	にんじん えのき だいこん しょうが もやし たけのこ じゃがいも 乾しいたけ わかめ きゅうり かぶ ひじき バナナ	牛乳 ママークッキー	322	11.9	10.5	0.6	バナナ
3 /土	牛乳 五目うどん 牛乳 バナナ	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう みそ	うどん	にんじん ねぎ いんげん バナナ	牛乳 ぱりんこ	330	13.9	12.9	1.2	バナナ
5 /月	牛乳 わかめご飯 味噌汁(板麩・わかめ) 肉じゃが もやしといんげんのごま酢和え バナナ	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	こめ いたふ じゃがいも しらたき 食パン	わかめ ねぎ にんじん たまねぎ グリンピース もやし いんげん バナナ いちごジャム	牛乳 ジャムサンド	354	13.0	9.7	1.2	ぱりんこ
6 /火	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐・えのき) シーキン卵焼き ホウレン草お浸し ひじき煮 バナナ	とうふ たまご ツナ だいず さつまあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ しらたき	えのき にんじん ねぎ ほうれんそう のり ひじき いんげん バナナ いちごジャム	牛乳 クラッカーサンド	336	13.5	11.9	1.2	ジャム サンド
7 /水	牛乳 うさぎランチ たまごスープ フルーツポンチ カルピス 誕生会	チーズ ウィナー たまご カルピス ゼラチン	こめ じゃがいも きょうりきこ	にんじん ほうれんそう きく ミニトマト ねぎ バナナ キウイ ぶどうジュース	グレープゼリー つぶつぶ ベジタブル	405	9.9	10.3	0.7	まがり せんべい
8 /木	牛乳 ご飯 味噌汁(大根・人参) 豚肉野菜巻き ホウレン草胡麻和え 春雨の酢の物 バナナ	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう きなこ みそ	こめ ごま はるさめ マカロニ	だいこん にんじん もやし いんげん えのき しょうが ほうれんそう かいわれだいこん きくらげ バナナ	牛乳 きな粉マカロニ	362	15.0	12.0	1.0	ママー クッキー
9 /金	牛乳 ご飯 味噌汁(人参・しめじ) 高野豆腐のから揚げ オクラの和え物 ごぼうサラダ バナナ	こうやとうふ あぶらあげ ちくわ ぎゅうにゅう みそ	こめ こむぎこ かたくりこ	ほうれんそう しめじ にんじん オクラ ごぼう バナナ	牛乳 麩菓子 小魚(おやつ)	340	13.7	11.8	0.6	ゆかり おにぎり
10 /土	牛乳 みそ煮込みうどん 牛乳 バナナ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	うどん	だいこん にんじん しいたけ ごぼう バナナ	牛乳 星たべよ	343	13.4	12.0	1.5	バナナ
12 /月	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐) 巣籠もり卵 生揚げ味噌炒め なし	とうふ たまご ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう みそ	こめ 食パン	ねぎ にんじん わかめ キャベツ たまねぎ いんげん なし	牛乳 チーズトースト	343	14.7	12.6	0.9	星たべよ
13 /火	牛乳 ご飯 味噌汁(小松菜・板麩) 焼き鮭 スタミナ納豆 根菜煮 なし	さけ なつとう とりにく ぎゅうにゅう きなこ みそ	こめ いたふ ごま油 じゃがいも ロールパン	こまつな にんじん しょうが にんにく だいこん ごぼう いんげん なし	牛乳 揚げパン	373	18.4	13.8	1.2	揚げパン
14 /水	牛乳 ご飯 味噌汁(キャベツ・油あげ) 鶏天 ホウレン草お浸し すき昆布煮 なし	あぶらあげ とりにく ちくわ カルピス ゼラチン みそ	こめ オリーブ油 しらたき	キャベツ にんじん ほうれんそう のり すき昆布 なし	カルピスゼリー ぱりんこ	322	14.0	8.8	1.1	ぎんびす ビスケット
15 /木	牛乳 ご飯 味噌汁(南瓜・板麩) 豆腐ステーキ 小松菜お浸し 鶏レバー生姜煮 なし	とうふ レバー ぎゅうにゅう みそ	こめ いたふ こむぎこ	かぼちゃ たまねぎ こまつな ひじき しょうが なし	牛乳 ジャイアント コーン	364	12.2	13.3	1.0	味しらべ
16 /金	牛乳 ハヤシカレー 運動会総練習 マカロニサラダ 麦茶 なし	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム あずき	こめ マカロニ 食パン	たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり なし	牛乳 あんサンド	365	12.5	13.5	0.8	わかめ おにぎり
17 /土	牛乳 卵うどん 牛乳 バナナ	たまご とりにく ぎゅうにゅう	うどん	ねぎ にんじん いんげん バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	346	14.0	12.5	1.4	バナナ
19 /月	敬老の日									
20 /火	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐) スペイン風卵焼き ホウレン草なめたけ和え もやし炒め なし	とうふ たまご チーズ ぎゅうにゅう みそ	こめ じゃがいも バター	ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう ひじき なめたけ もやし キャベツ ピーマン なし	牛乳 ホットケーキ	315	12.7	12.0	1.0	ぼたぼた 焼き
21 /水	牛乳 梅ご飯 豚汁 かつおの照り焼き キャベツのおひたし なし	ぶたにく あぶらあげ とうふ かつお ぎゅうにゅう みそ	こめ ごま しらたき しらたまこ	うめぼし ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが こまつな キャベツ なし	牛乳 ほっぺた おっこちもち	333	16.4	10.8	1.3	星たべよ
22 /木	牛乳 かき揚げ丼 味噌汁(大根・人参) マロニーサラダ 煮豆 なし	ほしえび 花かつお ハム ささげ豆 カルピス みそ	こめ こむぎこ はるさめ	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん しいたけ きゅうり なし	カルピス まがりせんべい	406	13.0	5.9	1.1	ごま おにぎり
23 /金	秋分の日									
24 /土	牛乳 カレーうどん 牛乳 バナナ	とりにく ぎゅうにゅう	うどん かたくりこ	にんじん はくさい ねぎ バナナ	牛乳 味しらべ	340	13.3	12.7	1.1	バナナ
26 /月	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐・人参) 半月卵の甘酢焼き 小松菜とひじき和え 切干大根煮 なし	とうふ たまご あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう 花かつお	こめ こむぎこ	にんじん わかめ ねぎ こまつな ひじき 切干しいたけ グリーンピース なし こねぎ	牛乳 ねぎとおかかの もちもち焼き	378	15.5	12.5	1.4	バナナ
27 /火	牛乳 ご飯 味噌汁(人参・もやし) サバと豆腐のさくさく揚げ ホウレン草おなか和え 煮なます なし	さば缶 とうふ たまご 花かつお ぎゅうにゅう みそ	こめ パン粉 しらたき 食パン	しめじ もやし にんじん ほうれんそう ごぼう なし 乾しいたけ いんげん ひじき	牛乳 フレンチトースト	369	17.4	12.2	1.1	ジャム サンド
28 /水	牛乳 ご飯 味噌汁(ほうれん草) 味噌焼きチキン 牛乳おから チンゲン菜とハムの中華和え なし	とりにく おから あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう たまご	こめ いたふ ごま油 グラニュー糖	ほうれんそう えのき にんじん ねぎ チンゲンサイ もやし なし ひじき	牛乳 ひじきドーナツ	320	15.9	11.0	1.0	ひじき ドーナツ
29 /木	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐・キャベツ) 揚げ麩とじ 切干大根サラダ なし	とうふ たまご ぎゅうにゅう みそ	こめ あぶらふ	キャベツ にんじん たまねぎ 切干しいたけ きゅうり 昆布つくだ煮 なし バナナ	牛乳 バナナ	334	12.5	10.2	1.3	まがり せんべい
30 /金	牛乳 野菜炒め丼 味噌汁(板麩・わかめ) 春雨の酢の物 なし	ぶたにく ハム たまご ヨーグルト みそ	こめ いたふ はるさめ	たまねぎピーマン なし キャベツ にんじん しょうが にんにく わかめ ねぎ かいわれだいこん きくらげ	ヨーグルト ビスケット	321	11.1	6.6	0.8	ゆかり おにぎり

※食材の都合により献立が変更する場合があります。10じのおやつは1・2歳児のみになります。栄養価に6時のおやつは含みません。



9月の離乳食予定表

令和4年度 

大新保育園

月	火	水	木	金	土
9月10日は十五夜 お月見として、すすきや月見団子を備え、月を愛でる習慣は、平安時代に中国から伝わったと言われています。月に見立てた丸い団子をお供えるのは、それを食べることで、健康と幸せを得られるからだそうです。 			1	2	3
			かゆ・汁 いなり巾着煮 煮野菜	かゆ・汁 豚うま煮 酢の物	五目うどん バナナ
			かぼちゃ煮	白せんべい	ヨーグルト
5	6	7 誕生会	8	9	10
かゆ・汁 肉じゃが煮 野菜和え物	かゆ・汁 湯豆腐 ひじき煮	人参がゆ・汁 ポテト焼き 煮野菜	かゆ・汁 豚と野菜の煮物 ホウレン草和え	かゆ・汁 高野の含め煮 煮野菜	煮込みうどん バナナ
食パン	白せんべい	野菜がゆ	きなこマカロニ	白せんべい	ヨーグルト
12	13	14	15	16運動会総練習	17
かゆ・汁 炒り豆腐 みそ煮野菜	かゆ・汁 煮魚(鮭) 根菜煮	かゆ・汁 鶏のくず煮 昆布の煮物	かゆ・汁 豆腐あんかけ レバーペースト	かゆ・汁 野菜あん マカロニサラダ	野菜うどん バナナ
食パン	青のりがゆ	バナナヨーグルト	白せんべい	食パン	ヨーグルト
19	20	21	22	23	24
敬老の日	かゆ・汁 湯豆腐 野菜炒め	かゆ・汁 煮魚(たら) キャベツ和え物	かゆ・汁 みそ大根 マロニー和え	秋分の日	煮込みうどん バナナ
	卵なしホットケーキ	そうめん	バナナ		ヨーグルト
26	27	28	29	30	
かゆ・汁 豆腐あんかけ 切干煮	かゆ・汁 炒り豆腐 煮なます	かゆ・汁 みそ焼きチキン 牛乳おから	かゆ・汁 麩の煮物 切干煮	かゆ・汁 豚うま煮 煮野菜	
うすやき	食パン	卵なしホットケーキ	バナナ	ヨーグルト	

レバーをおいしく、食べやすく

レバーは鉄分を豊富に含むため、積極的に取り入れてもらいたい食材です。しかし、子どもが苦手で、調理の方法が難しいという印象があります。下処理が簡単にできれば、取り入れやすくなります。ぜひ、挑戦してみてください。



ポイント1

鶏レバーを選ぶ

鶏レバーは豚レバーと比べて、香りや触感にクセがなく、食べやすいです。はじめは少しずつ主菜に取り入れたりするといいでしょう。

ポイント2

実は簡単！ レバーの下処理

「牛乳に浸し、臭みを消す」という下処理方法がありますが、乳アレルギーがある場合は避けたい工程です。レバーを水でサッと洗い、沸かしたお湯に入れ、ひと煮立ちさせてゆでこぼせば、下処理OKです。

ポイント3

臭みを消す生姜と味つけ

生姜はレバーの臭みを抑えてくれます。カレー粉やケチャップ、ソースでしっかりと味をつけて煮ると食べやすくなりますが、あまり、濃くなりすぎないように注意しながら味をつけます。