

献立表

★3歳未満児用

2026年9月

両国子育てひろば保育室

曜日	日付	午前 おやつ	献立名	材料名	午後 おやつ	栄養価	
火	1 15 29	牛乳	和風きのこスパゲティー	スパゲティー 鶏肉 玉ねぎ しめじ えのきたけ まいたけ だし汁 しょうゆ 塩 油	黒ごまきな粉クッキー	1人分 -kcal	453
			さつま芋のレモン煮	さつま芋 砂糖 塩 レモン汁	ホットケーキ粉	たんぱく質 g	16.7
			かぶのスープ	かぶ かぶの葉 人参 コンソメ	小麦粉 きな粉 油	脂質 g	15.8
			オレンジ	オレンジ	すりごま 砂糖 塩	塩分 g	1.2
水	2 16 30	牛乳	ゆかりごはん	米 ゆかり	あずきケーキ	1人分 -kcal	474
			カレイのみそ焼き	カレイ みそ 砂糖 油	ホットケーキ粉 油	たんぱく質 g	20.6
			枝豆の白和え	枝豆 人参 きゅうり ひじき 豆腐 すりごま しょうゆ 塩	豆乳 砂糖 塩	脂質 g	11.9
			かぼちゃのすまし汁	かぼちゃ 玉ねぎ カットわかめ だし汁 しょうゆ 塩	ゆであずき缶	塩分 g	1.4
木	3 17	牛乳	バナナ	バナナ	牛乳		
			食パン	食パン	肉昆布おにぎり	1人分 -kcal	460
			鮭のパン粉焼き	鮭 塩 小麦粉 パン粉 パセリ粉 油 中濃ソース ケチャップ	米 豚ひき肉 葱	たんぱく質 g	22.9
			ほうれん草ソテー	ほうれん草 玉ねぎ パプリカ コーン缶 ハム 油 塩	塩昆布	脂質 g	13.6
金	4 18	牛乳	きのこのスープ	えのきたけ しめじ まいたけ 玉ねぎ コンソメ	牛乳	塩分 g	1.5
			オレンジ	オレンジ	カレーコンソメポテト	1人分 -kcal	469
			ごはん	米	じゃが芋 油	たんぱく質 g	19.7
			豚肉のごま焼き	豚肉 小麦粉 油 しょうゆ 砂糖 ごま	コンソメ カレー粉	脂質 g	17.5
土	5 19	牛乳	れんこんサラダ	れんこん 人参 白菜 ツナ水煮缶 マヨネーズ	牛乳	塩分 g	1.1
			にらと豆腐のみそ汁	豆腐 にら ごぼう だし汁 みそ	ホットケーキ	1人分 -kcal	463
			バナナ	バナナ	ホットケーキ粉	たんぱく質 g	21.5
			そうめんチャンプルー	そうめん 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ごま油 塩 しょうゆ かつお節	豆乳 油	脂質 g	15.8
月	7	牛乳	わかめのみそ汁	豆腐 葱 カットわかめ だし汁 みそ	牛乳	塩分 g	1.2
			オレンジ	オレンジ	豚肉のチヂミ	1人分 -kcal	488
			ごはん	米	豚ひき肉 コーン缶	たんぱく質 g	19.9
			里芋と厚揚げの煮物	厚揚げ 里芋 人参 大根 いんげん しいたけ だし汁 しょうゆ 砂糖	にら 小麦粉 片栗粉	脂質 g	14.4
火	8	牛乳	ブロッコリーとささみのサラダ	鶏ささみ ブロッコリー 人参 マヨネーズ しょうゆ 塩	塩 しょうゆ 酢	塩分 g	1.4
			なめこのみそ汁	なめこ 葱 カットわかめ だし汁 みそ	砂糖 ごま油	牛乳	
			バナナ	バナナ	芋あんトースト	1人分 -kcal	471
			なすの甘辛そぼろ丼	米 鶏ひき肉 なす 万能ねぎ パプリカ ピーマン しょうが	食パン さつま芋	たんぱく質 g	19.4
水	9	牛乳	わかめ酢の物	にんにく ごま油 しょうゆ 砂糖 片栗粉	砂糖 塩 豆乳	脂質 g	13.9
			小松菜のみそ汁	きゅうり もやし カットわかめ 酢 砂糖 塩	牛乳	塩分 g	1.4
			オレンジ	小松菜 人参 油揚げ だし汁 みそ	キャラットゼリー	1人分 -kcal	479
			トマトのハヤシライス	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 えのきたけ トマト缶 油 ハヤシルウ	りんごジュース	たんぱく質 g	20.1
木	10 24	牛乳	チンゲン菜のしらす和え	しらす チンゲン菜 もやし しょうゆ	人参 砂糖	脂質 g	13.2
			レタスとコーンのスープ	レタス 玉ねぎ クリームコーン缶 コンソメ	ゼラチン	塩分 g	1.6
			バナナ	バナナ	牛乳		
			ごはん	米	おかず蒸しパン	1人分 -kcal	464
金	11 25	牛乳	かじきの塩焼き	かじき 塩 油	ホットケーキ粉 豆乳	たんぱく質 g	19.7
			切干大根の煮物	切干大根 人参 いんげん 油揚げ だし汁 しょうゆ 砂糖	塩 油 人参 ピーマン	脂質 g	15.6
			オクラのすまし汁	オクラ 玉ねぎ なす だし汁 しょうゆ 塩	ウィンナー	塩分 g	1.3
			オレンジ	オレンジ	牛乳		
土	12 26	牛乳	ごはん	米	ココアスコーン	1人分 -kcal	479
			きのこのあんかけバーグ	豚ひき肉 玉ねぎ 豆腐 塩 だし汁 しめじ えのきたけ まいたけ しょうゆ 砂糖 片栗粉	ホットケーキ粉	たんぱく質 g	18.0
			焼きかぼちゃ	かぼちゃ 塩 油	ココア 砂糖 塩	脂質 g	18.0
			ココロスープ	大根 人参 かぶ かぶの葉 コンソメ	豆乳 油	塩分 g	1.2
月	14 28	牛乳	オレンジ	オレンジ	牛乳		
			チキンライス	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 油 塩 ケチャップ ソース	マカロニきな粉	1人分 -kcal	490
			コールスローサラダ	キャベツ 人参 きゅうり マヨネーズ 酢 塩	マカロニ きな粉	たんぱく質 g	17.5
			さつま芋のスープ	さつま芋 玉ねぎ コンソメ パセリ粉	砂糖 塩	脂質 g	16.0
月	14 28	牛乳	バナナ	バナナ	牛乳	塩分 g	1.2
			ごはん	米	きのこの炊き込みごはん	1人分 -kcal	494
			鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉 マーマレード しょうゆ にんにく 油	米 しめじ えのきたけ	たんぱく質 g	19.4
			キャベツのウィンナーの蒸し煮	キャベツ 人参 ウィンナー コーン缶 油 コンソメ	け まいたけ 人参	脂質 g	12.7
月	14 28	牛乳	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋 小松菜 もやし だし汁 みそ	だし汁 しょうゆ 塩	塩分 g	1.4
			バナナ	バナナ	牛乳		

※献立の内容を変更する場合があります。

※マヨネーズは卵なしのものを使用しています。

※食パンは卵、乳なしのものを使用しています。

【 今月の栄養価 】	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
給与目標量	475	19.0	13.2	1.5
平均栄養量	470	19.5	14.8	1.4

9～1 1か月ころの離乳食献立表

2026年9月

両国子育てひろば保育室

曜日	日付	献立名		材料名	栄養価	
火	1 15 29	昼食	和風スパゲッティー	スパゲッティー 鶏肉 玉ねぎ 油 だし汁 しょうゆ	エネルギー	259
			さつま芋の煮物	さつま芋 だし汁	たんぱく質	9.4
			かぶのスープ	かぶ かぶの葉 人参 だし汁 しょうゆ	脂質	4.2
					塩分	0.3
		午後おやつ	きな粉かゆ	米 きな粉 砂糖		
水	2 16 30	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	234
			カレイのみそ煮	カレイ みそ 砂糖 だし汁	たんぱく質	11.3
			枝豆の白和え	枝豆 人参 きゅうり ひじき 豆腐 すりごま しょうゆ	脂質	4.0
			かぼちゃのすまし汁	かぼちゃ 玉ねぎ カットわかめ だし汁 しょうゆ	塩分	0.5
		午後おやつ	ごまのおやき	小麦粉 豆腐 砂糖 油 すりごま		
木	3 17	昼食	食パン	食パン	エネルギー	235
			鮭の煮物	鮭 だし汁 塩	たんぱく質	13
			ほうれん草の炒め煮	ほうれん草 玉ねぎ 油 塩 だし汁	脂質	5.5
			玉ねぎのスープ	玉ねぎ だし汁 しょうゆ	塩分	0.7
		午後おやつ	そばろかゆ	米 豚ひき肉 みそ		
金	4 18	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	152
			豚肉のごま煮	豚肉 しょうゆ 砂糖 すりごま だし汁	たんぱく質	7.6
			白菜サラダ	白菜 人参 塩	脂質	3
			豆腐のみそ汁	豆腐 玉ねぎ だし汁 みそ	塩分	0.4
		午後おやつ	ふかし芋	じゃが芋 塩		
土	5 19	昼食	そうめんチャンプルー	そうめん 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ごま油 しょうゆ だし汁	エネルギー	224
			かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁	たんぱく質	10.1
			わかめのみそ汁	豆腐 葱 カットわかめ だし汁 みそ	脂質	3.9
					塩分	0.5
		午後おやつ	おかかかゆ	米 かつお節 しょうゆ		
月	7	昼食	米	米	エネルギー	214
			豆腐と野菜の煮物	豆腐 人参 大根 いんげん だし汁 しょうゆ 砂糖	たんぱく質	9.7
			ブロッコリーとささみのサラダ	ブロッコリー 人参 鶏ささみ 塩	脂質	3.9
			葱のみそ汁	葱 カットわかめ だし汁 みそ	塩分	0.5
		午後おやつ	豚肉のおやき	小麦粉 豆腐 豚ひき肉 しょうゆ 砂糖 ごま油		
火	8	昼食	そばろかゆ	米 鶏ひき肉 ピーマン しょうゆ 砂糖 だし汁	エネルギー	209
			きゅうりの和え物	きゅうり もやし 塩 砂糖	たんぱく質	8.7
			小松菜のみそ汁	小松菜 玉ねぎ だし汁 みそ	脂質	4.1
					塩分	0.6
		午後おやつ	芋あんトースト	食パン さつま芋 砂糖 塩 豆乳		
水	9	昼食	豚肉とトマトかゆ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 トマト缶 しょうゆ だし汁	エネルギー	251
			チンゲン菜のしらす和え	チンゲン菜 もやし しらす干し しょうゆ	たんぱく質	11.0
			レタスとコーンのスープ	レタス 玉ねぎ クリームコーン缶 だし汁 塩	脂質	4.4
					塩分	0.6
		午後おやつ	人参おやき	小麦粉 豆腐 人参 砂糖 油		
木	10 24	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	202
			カレイの煮物	カレイ だし汁 塩	たんぱく質	8.6
			人参といんげんの煮物	人参 いんげん だし汁 しょうゆ 砂糖	脂質	0.8
			オクラのすまし汁	オクラ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	塩分	0.4
		午後おやつ	野菜かゆ	米 ピーマン 人参 塩 だし汁		
金	11 25	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	245
			肉団子煮	豚ひき肉 玉ねぎ 豆腐 片栗粉 しょうゆ 砂糖 だし汁	たんぱく質	8.7
			かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁	脂質	5.0
			コロコロスープ	大根 人参 かぶ かぶの葉 だし汁 塩	塩分	0.3
		午後おやつ	青のりかゆ	米 青のり 塩		
土	12 26	昼食	鶏野菜かゆ	米 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 ピーマン だし汁 しょうゆ	エネルギー	193
			キャベツのサラダ	キャベツ 人参 きゅうり 塩	たんぱく質	7.8
			さつま芋のスープ	さつま芋 玉ねぎ だし汁 塩	脂質	4.2
					塩分	0.4
		午後おやつ	マカロニきな粉	マカロニ きな粉 砂糖 塩		
月	14 28	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	205
			鶏肉の煮物	鶏肉 しょうゆ だし汁	たんぱく質	8.7
			キャベツと人参の煮物	キャベツ 人参 だし汁 塩	脂質	1.7
			じゃが芋のみそ汁	じゃが芋 小松菜 もやし だし汁 みそ	塩分	0.5
		午後おやつ	人参かゆ	米 人参 しょうゆ かつお節		

※都合により献立の内容を変更する場合があります

※食パンは卵、乳なしのものを使用しています。

7,8か月ころの離乳食献立表

2026年9月

曜日	日付	献立名	材料名
火	1 15 29	鶏肉うどん さつま芋の煮物 かぶのスープ	うどん 鶏ひき肉 玉ねぎ だし汁 さつま芋 だし汁 かぶ かぶの葉 人参 だし汁
水	2 16 30	7倍かゆ カレイの煮物 枝豆の煮物 かぼちゃのスープ	米 カレイ だし汁 枝豆 人参 きゅうり だし汁 かぼちゃ 玉ねぎ だし汁
木	3 17	パンかゆ カレイの煮物 ほうれん草の煮物 玉ねぎのスープ	食パン カレイ だし汁 ほうれん草 玉ねぎ だし汁 玉ねぎ だし汁
金	4 18	7倍かゆ 鶏肉の煮物 白菜の煮物 豆腐のスープ	米 鶏ひき肉 だし汁 人参 白菜 だし汁 豆腐 玉ねぎ だし汁
土	5 19	肉野菜そうめん かぼちゃの煮物 豆腐の煮物	そうめん 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 キャベツ だし汁 かぼちゃ だし汁 豆腐 葱 だし汁
月	7	7倍かゆ 豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーとささみの煮物 葱のスープ	米 豆腐 人参 大根 いんげん だし汁 ブロッコリー 人参 鶏ささみ だし汁 葱 だし汁

両国子育てひろば保育室

曜日	日付	献立名	材料名
火	8	そぼろかゆ きゅうりの煮物 小松菜のスープ	米 鶏ひき肉 だし汁 きゅうり もやし だし汁 小松菜 玉ねぎ だし汁
水	9	鶏肉とトマトかゆ チンゲン菜のしらす煮 コーンスープ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ジャガ芋 トマト缶 だし汁 チンゲン菜 もやし しらす干し だし汁 玉ねぎ クリームコーン缶 だし汁
木	10 24	7倍かゆ カレイの煮物 人参といんげんの煮物 オクラのスープ	米 カレイ だし汁 人参 いんげん だし汁 オクラ 玉ねぎ だし汁
金	11 25	7倍かゆ 肉団子のくずし煮 かぼちゃの煮物 根菜スープ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 豆腐 片栗粉 だし汁 かぼちゃ だし汁 大根 人参 かぶ かぶの葉 だし汁
土	12 26	鶏野菜かゆ キャベツの煮物 さつま芋のスープ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 だし汁 キャベツ 人参 きゅうり だし汁 さつま芋 玉ねぎ だし汁
月	14 28	7倍かゆ 鶏肉の煮物 キャベツと人参の煮物 小松菜のスープ	米 鶏ひき肉 だし汁 キャベツ 人参 だし汁 小松菜 ジャガ芋 だし汁

※都合により献立の内容を変更する場合があります。
※食パンは卵、乳なしのものを使用しています。