



令和7年9月 献立表



えぶちにしや園・えがお園

日	曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価
		昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	防災の日	昆布とゆかりのごはん 高野豆腐とかぼちゃの旨煮 切干大根の和風マヨドレ和え みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	牛乳 非常食おにぎり※	高野豆腐★豚肉(もも)★米みそ(淡色辛みそ)★牛乳★	米油、砂糖 マヨドレ★、白いりごま★	塩昆布★ かぼちゃ、グリーンピース 切干大根、きゅうり、にんじん たまねぎ、カットわかめ	エネルギー：497kcal たんぱく質：24.0g 脂質：17.3g 炭水化物：67.8g カルシウム：268mg 食塩相当量：2.1g
2	30	ごはん 鶏ひきの味噌炒め キャベツとパプリカのサラダ すまし汁(えのき・生揚げ)	牛乳 しらすチーズトースト	鶏ひき肉★米みそ(淡色辛みそ)★生揚げ★ 牛乳★ 釜揚げしらす、ピザ用チーズ★	米 砂糖、油 食パン★、マヨドレ★	たまねぎ、にんじん キャベツ、パプリカ(赤) えのきたけ、あおのり	エネルギー：480kcal たんぱく質：21.6g 脂質：18.1g 炭水化物：63.6g カルシウム：264mg 食塩相当量：1.8g
3	17	ごはん 豆腐チャンプル(こまつな) にんじんとオクラのおかか和え みそ汁(さつまいも・ごぼう) バナナ	牛乳 醤油ラーメン	木綿豆腐★鶏むね★ 削り節 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ハム★、なると	米 片栗粉、油 砂糖 さつまいも 中華麺★	こまつな にんじん、オクラ ごぼう バナナ★ もやし	エネルギー：546kcal たんぱく質：27.4g 脂質：11.5g 炭水化物：90.3g カルシウム：277mg 食塩相当量：2.4g
4	18	豆乳ちゃんぽんうどん ちくわの磯辺焼き 粉ふき芋 バイン缶	牛乳 手作りふりかけごはん	豚肉(もも)★米みそ(淡色辛みそ)★ 竹輪★調整豆乳★ 牛乳★食べる小魚、削り節 食べる小魚、削り節	ゆでうどん★、ごま油★、砂糖 マヨドレ★ じゃがいも 米、油、白いりごま★	キャベツ、にんじん、コーン、にんにく あおのり 刻み昆布 バイン缶	エネルギー：546kcal たんぱく質：24.0g 脂質：16.5g 炭水化物：81.1g カルシウム：211mg 食塩相当量：1.9g
5	19	ごはん さわらの味噌漬け焼き ほうれん草のごま和え すまし汁(豆腐・玉ねぎ)	牛乳 ホットドッグ	さわら、米みそ(淡色辛みそ)★ 木綿豆腐 牛乳★ ウインナー★	米 砂糖、白いりごま★ ロールパン★、マヨドレ★	ほうれんそう、にんじん たまねぎ キャベツ	エネルギー：517kcal たんぱく質：22.8g 脂質：18.3g 炭水化物：71.0g カルシウム：206mg 食塩相当量：2.0g
6	20	焼き鳥丼 きゅうりとツナの切干サラダ みそ汁(玉ねぎ・にんじん)	牛乳 パイナップルマフィン(米粉)	鶏もも肉★ ツナ水煮缶 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★	米、油、砂糖 米粉	たまねぎ、焼きのり 切干大根、きゅうり にんじん、バイン缶 バインアップルジュース	エネルギー：483kcal たんぱく質：19.7g 脂質：14.3g 炭水化物：73.3g カルシウム：204mg 食塩相当量：1.5g
8	22	ごはん 鶏の照り焼き キャベツとにんじんの納豆和え みそ汁(さといも・玉ねぎ) オレンジ	牛乳 ツナチヂミ	鶏もも肉★ 挽きわり納豆★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ハム★、なると	米、油、砂糖 さといも 小麦粉★、片栗粉	しょうが キャベツ、にんじん たまねぎ オレンジ★	エネルギー：521kcal たんぱく質：21.2g 脂質：10.7g 炭水化物：88.4g カルシウム：181mg 食塩相当量：1.9g
9		ハヤシライス ポテトサラダ(ドレッシング) スープ(コーン・わかめ)	牛乳 そうめんチャンプルー	豚肉(もも)★ 牛乳★ 豚ひき肉★、削り節	米、油、小麦粉★、砂糖 じゃがいも そうめん★	にんにく、たまねぎ、しめじ にんじん、きゅうり、グリーンピース コーン、カットわかめ、こまつな	エネルギー：536kcal たんぱく質：21.6g 脂質：18.6g 炭水化物：77.7g カルシウム：193mg 食塩相当量：1.7g
10	24	ごはん 豚のしょうが焼き にんじんとパプリカの甘酢和え みそ汁(豆腐・なめこ)	牛乳 豆乳にんじんドーナツ	豚肉(もも)★ 木綿豆腐★米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★調整豆乳★	米 砂糖、油 ホットケーキ粉★	しょうが、たまねぎ にんじん、パプリカ(黄) なめこ	エネルギー：492kcal たんぱく質：18.7g 脂質：16.1g 炭水化物：72.1g カルシウム：190mg 食塩相当量：1.3g
11	25	ごはん 鶏のトマト缶煮込み(じゃがいも・玉ねぎ) ほうれん草とひじきのツナマヨドレサラダ 豆乳スープ(にんじん・ベーコン)	牛乳 こざかな納豆チャーハン	鶏もも肉★ ツナ水煮缶 ベーコン★調整豆乳★ 牛乳★ 挽きわり納豆★食べる小魚	米 じゃがいも、油、砂糖 マヨドレ★ ごま油★	たまねぎ、トマト缶 ほうれんそう、ひじき、コーン にんじん、パセリ粉	エネルギー：514kcal たんぱく質：27.4g 脂質：19.0g 炭水化物：64.8g カルシウム：292mg 食塩相当量：2.1g
12	メニユー	きのこごはん 鮭の塩焼き ひじきと油揚げの煮物 みそ汁(ごぼう・玉ねぎ) オレンジ	牛乳 大学芋	さけ★ 油揚げ★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★	米、油 油 砂糖 さつまいも	えのきたけ、コーン、あおのり ひじき、にんじん、キャベツ ごぼう、たまねぎ オレンジ★	エネルギー：528kcal たんぱく質：21.3g 脂質：15.0g 炭水化物：83.4g カルシウム：236mg 食塩相当量：1.4g
13	27	豚の中華丼 きゅうりとハムの春雨サラダ 中華スープ(玉ねぎ・オクラ)	牛乳 レーズンパン(米粉)	豚肉(もも)★ ハム★ 牛乳★調整豆乳★	米、油、砂糖、片栗粉 はるさめ、砂糖、油 米粉★	しょうが、にんじん、しめじ きゅうり たまねぎ、オクラ 干しぶどう	エネルギー：497kcal たんぱく質：19.9g 脂質：14.6g 炭水化物：75.7g カルシウム：202mg 食塩相当量：1.5g
16		ごはん キャベツの豚そぼろ炒め パプリカとコーンのツナ和え みそ汁(えのき・なす)	牛乳 マーマレードスコーン	豚ひき肉★ ツナ水煮缶 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★	米 砂糖、油 ホットケーキ粉★、マーマレード ジャム★	キャベツ、たまねぎ、にんじん パプリカ(赤)、コーン、えのきたけ、なす	エネルギー：513kcal たんぱく質：18.3g 脂質：16.7g 炭水化物：78.4g カルシウム：181mg 食塩相当量：1.2g
26	金	さつまいもごはん 鶏のごまみそ焼き ごぼうとピーマンの金平 すまし汁(高野豆腐・玉ねぎ) オレンジ	牛乳 ☆お誕生会メニュー☆	鶏もも肉★米みそ(淡色辛みそ)★ 高野豆腐★ 牛乳★	米、さつまいも 白いりごま★、砂糖、油	しょうが ごぼう、ピーマン たまねぎ オレンジ★	エネルギー：529kcal たんぱく質：19.1g 脂質：16.6g 炭水化物：80.3g カルシウム：210mg 食塩相当量：1.5g
29	月	ごはん チンジャオロース かぼちゃとしめじの煮物 みそ汁(高野豆腐・わかめ)	牛乳 カレーマカロニ	豚肉(もも)★ 高野豆腐★米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ ツナ水煮缶	米 ごま油★、砂糖 マカロニ★、油	にんじん、たまねぎ、ピーマン かぼちゃ、しめじ、カットわかめ コーン、パセリ粉	エネルギー：491kcal たんぱく質：23.8g 脂質：12.2g 炭水化物：77.3g カルシウム：169mg 食塩相当量：1.7g

★は28大アレルギーが含まれる食品です。

※おやつ(乳児のみ)：月・水・金・・・カップヨーグルト 火・木・土・・・牛乳、お煎餅

※夕間食：おにぎり(月：おかか、火：混ぜ込みわかめ、水：ゆかり、木：ツナ、金：混ぜ込み鮭)

※1日午後おやつ：アルファ化米の炊き込みごはん(わかめご飯、ひじきご飯、きのこご飯)、菜飯の素を使用



月平均値	
Ene.(エネルギー)	512kcal
P(タンパク)	22.2g
F(脂質)	15.6g
C(炭水化物)	76.1g
Ca(カルシウム)	221mg
食塩相当量	1.8g

9月 離乳食 献立表



えぶちにしや園

日付	曜日	5～6ヶ月食	7～8ヶ月食	9～11ヶ月食	日付	曜日	5～6ヶ月食	7～8ヶ月食	9～11ヶ月食
		食材	食材	食材			食材	食材	食材
1	月	米 高野豆腐 かぼちゃ	米 高野豆腐 かぼちゃ、きゅうり 人参、玉ねぎ	米 豚もも肉 かぼちゃ、きゅうり 人参、玉ねぎ	17	水	米 豆腐 さつまいも	米 豆腐 人参、さつまいも 玉ねぎ 小松菜	米 豆腐 人参、さつまいも 玉ねぎ、もやし 小松菜
2	火	米 しらす キャベツ	米 しらす 玉ねぎ、人参 キャベツ	米 しらす 玉ねぎ、人参 キャベツ	18	木	うどん 焼きふ じゃが芋	うどん 焼きふ キャベツ、人参 じゃが芋	うどん 豚もも肉 キャベツ、人参 じゃが芋
3	水	米 豆腐 さつまいも	米 豆腐 人参、さつまいも 玉ねぎ 小松菜	米 豆腐 人参、さつまいも 玉ねぎ、もやし 小松菜	19	金	米 カレー 人参	米 カレー ほうれん草、人参 玉ねぎ、キャベツ	米 カレー ほうれん草、人参 玉ねぎ、キャベツ
4	木	うどん 焼きふ じゃが芋	うどん 焼きふ キャベツ、人参 じゃが芋	うどん 豚もも肉 キャベツ、人参 じゃが芋	20	土	米 焼きふ 玉ねぎ	米 焼きふ 玉ねぎ、きゅうり 人参	米 焼きふ 玉ねぎ、きゅうり 人参
5	金	米 カレー 人参	米 カレー ほうれん草、人参 玉ねぎ、キャベツ	米 カレー ほうれん草、人参 玉ねぎ、キャベツ	22	月	米 豆腐 人参	米 豆腐 キャベツ、玉ねぎ、 人参	米 豆腐 キャベツ、玉ねぎ 人参
6	土	米 焼きふ 玉ねぎ	米 焼きふ 玉ねぎ、きゅうり 人参	米 焼きふ 玉ねぎ、きゅうり 人参	24	水	米 高野豆腐 ブロッコリー	米 高野豆腐 人参、玉ねぎ ブロッコリー	米 豚もも肉 人参、玉ねぎ ブロッコリー
8	月	米 豆腐 人参	米 豆腐 キャベツ、玉ねぎ、 人参	米 豆腐 キャベツ、玉ねぎ 人参	25	木	米 焼きふ 人参	米 鶏ささみ じゃが芋、玉ねぎ ほうれん草、人参	米 鶏ささみ じゃが芋、玉ねぎ ほうれん草、人参
9	火	米 焼きふ じゃが芋	米 焼きふ 玉ねぎ、じゃが芋 人参、きゅうり 小松菜	米 豚もも肉 玉ねぎ、じゃが芋 人参、きゅうり 小松菜	26	金	米 カレー さつまいも	米 カレー さつまいも、人参 キャベツ、玉ねぎ	米 カレー さつまいも、人参 キャベツ、玉ねぎ
10	水	米 高野豆腐 ブロッコリー	米 高野豆腐 人参、玉ねぎ ブロッコリー	米 豚もも肉 人参、玉ねぎ ブロッコリー	27	土	米 焼きふ 玉ねぎ	米 焼きふ 人参、玉ねぎ きゅうり	米 焼きふ 人参、玉ねぎ きゅうり
11	木	米 焼きふ 人参	米 鶏ささみ じゃが芋、玉ねぎ ほうれん草、人参	米 鶏ささみ じゃが芋、玉ねぎ ほうれん草、人参	29	月	米 高野豆腐 かぼちゃ	米 高野豆腐 人参、玉ねぎ かぼちゃ	米 豚もも肉 人参、玉ねぎ かぼちゃ
12	金	米 カレー さつまいも	米 カレー さつまいも、人参 キャベツ、玉ねぎ	米 カレー さつまいも、人参 キャベツ、玉ねぎ	30	火	米 しらす キャベツ	米 しらす 玉ねぎ、人参 キャベツ	米 しらす 玉ねぎ、人参 キャベツ
13	土	米 焼きふ 玉ねぎ	米 焼きふ 人参、玉ねぎ きゅうり	米 焼きふ 人参、玉ねぎ きゅうり					
16	火	米 しらす キャベツ	米 しらす 玉ねぎ、人参 キャベツ、なす	米 豚ひき肉 玉ねぎ、人参 キャベツ、なす					

※食材が変更となることがあります。変更となった際には、お知らせ致します。

※初期食はそれぞれの食材のペースト食と野菜スープ、中期食は主食(おかゆ等)、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、後期食は主食(おかゆ等)、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、スティック野菜のメニュー形態で提供いたします。

※主食が麺類の場合等、上記のメニュー形態は変更になることがあります。