

2026年9月 献 立 表

きりしま保育園

日付	初期 (5～6ヶ月児)	中期(7～8ヶ月児)	後期(9～11ヶ月児)			完了期 (12～18ヶ月児)		
		午前	午前		午後			午後
1(火)	おかゆ 豆腐 じゃが芋 人参 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 じゃが芋 人参 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 豆腐 だし汁 みそ	ミルク さつま芋	軟飯 鶏じゃが みそ汁	鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 三温糖 豆腐 なす だし汁 みそ	ミルク さつま芋
2(水)	おかゆ かれい ほうれん草 人参 大根 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 ほうれん草 人参 大根 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 煮びたし すまし汁	かれい だし汁 醤油 人参 大根 だし汁 醤油 ほうれん草 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク 粥 または おにぎり	軟飯 魚の煮付け ゆかり和え すまし汁	かれい 醤油 三温糖 みりん 酒 だし汁 ほうれん草 もやし 人参 ゆかり だし汁 豆腐 大根 人参 だし汁 醤油	ミルク おにぎり (わかめ)
3(木)	おかゆ 豆腐 玉ねぎ きゃべつ トマト 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ きゃべつ だし汁 トマト 野菜スープ	軟飯+おかゆ 鶏ひき肉と野菜の煮物 温野菜 すまし汁	鶏ひき肉 玉ねぎ きゃべつ だし汁 醤油 トマト きゃべつ だし汁 醤油	ミルク かぼちゃ おやき (かぼちゃ 三温糖)	軟飯 ミートオムレツ きゅうりの和え物 トマトスープ	卵 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 塩 きゅうり わかめ 醤油 だし汁 トマト きゃべつ 玉ねぎ コンソメ 野菜スープ	ミルク かぼちゃおやき (かぼちゃ 三温糖)
4(金)	おかゆ 豆腐 きゃべつ 人参 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 豚肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 豚肉 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク 粥または おにぎり または パンケーキ	軟飯 豆腐煮 豚肉と野菜の煮物 コーンスープ	豆腐 だし汁 醤油 豚肉 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 クリームコーン 玉ねぎ コンソメ 野菜スープ	ミルク パンケーキ (小麦粉 三温糖 ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 豆乳 油)
5(土)	おかゆ 豆腐 人参 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	煮込みうどん	うどん 鶏肉 人参 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク パン粥 または 食パン	煮込みうどん	うどん 鶏肉 人参 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク 食パン
7(月)	おかゆ 豆腐 玉ねぎ じゃが芋 人参 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ じゃが芋 人参 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 温野菜 みそ汁	鶏肉 玉ねぎ 人参 だし汁 醤油 じゃが芋 だし汁 豆腐 だし汁 みそ	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 鶏肉の甘辛炒め 粉ふき芋 みそ汁	鶏肉 玉ねぎ 醤油 みりん 三温糖 油 じゃが芋 塩 青のり 豆腐 わかめ だし汁 みそ	ミルク 食パン
8(火)	おかゆ 豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 ほうれん草 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 豚肉と野菜のみそ煮 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 豚肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 だし汁 みそ ほうれん草 だし汁 醤油	ミルク かぼちゃ	軟飯 豚肉のみそ炒め ひじきのふりかけ すまし汁	豚肉 玉ねぎ 人参 なす 油 みそ 醤油 みりん ひじき 醤油 みりん 三温糖 ごま かつお節 水 ほうれん草 だし汁 醤油	ミルク かぼちゃ
9(水)	おかゆ たら ブロッコリー 南瓜 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ たら だし汁 ブロッコリー 南瓜 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 南瓜の煮物 みそ汁	たら だし汁 醤油 ブロッコリー 玉ねぎ だし汁 醤油 南瓜 だし汁 醤油 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク 粥 または おにぎり	軟飯 魚の煮付け 野菜の煮物 南瓜の煮物 みそ汁	たら だし汁 醤油 ブロッコリー 玉ねぎ だし汁 醤油 南瓜 だし汁 醤油 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク スパゲティ (スパゲティ 玉ねぎ 醤油)
10(木)	おかゆ 豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 玉ねぎ じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 鶏肉と野菜の煮物 温野菜 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 鶏肉 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 じゃが芋 だし汁 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク さつま芋	軟飯 豆腐煮 鶏肉のケチャップ煮 温野菜 コンソメスープ	豆腐 だし汁 醤油 鶏肉 人参 玉ねぎ だし汁 ケチャップ じゃが芋 だし汁 じゃが芋 玉ねぎ コンソメ 野菜スープ	ミルク さつま芋
11(金)	おかゆ かれい きゃべつ 人参 南瓜 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 きゃべつ 人参 南瓜 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 南瓜の煮物 すまし汁	かれい だし汁 醤油 きゃべつ 人参 だし汁 醤油 南瓜 だし汁 醤油 白菜 だし汁 醤油	ミルク 粥 または おにぎり (人参)	軟飯 魚の煮付け ごま和え 南瓜の煮物 すまし汁	かれい だし汁 醤油 きゃべつ 人参 もやし 醤油 ごま だし汁 南瓜 だし汁 醤油 白菜 人参 だし汁 醤油	ミルク おからケーキ (小麦粉 卵 三温糖 ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ ﾏｰｶﾘﾝ 豆乳 おから)
12(土)	おかゆ 豆腐 白菜 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 白菜 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	豆腐煮 煮込みうどん	豆腐 だし汁 醤油 うどん 白菜 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク パン粥 または 食パン	豆腐煮 コンソメラーメン	豆腐 だし汁 醤油 中華麺 白菜 玉ねぎ だし汁 ｺﾝｿﾒ 醤油	ミルク 食パン
14(月)	おかゆ 豆腐 人参 きゃべつ さつま芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 きゃべつ さつま芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 鶏肉とさつま芋の煮物 野菜の煮物 みそ汁	鶏ひき肉 さつま芋 だし汁 醤油 人参 きゃべつ だし汁 醤油 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク 粥 または おにぎり (ツナ)	軟飯 焼きがんもどきの あんかけ ごま和え みそ汁	豆腐 鶏ひき肉 人参 ひじき みりん 塩 片栗粉 だし汁 醤油 みりん 片栗粉 きゃべつ 人参 ごま 醤油 三温糖 さつま芋 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク マカロニのチーズ(パン粉)焼き (マカロニ ツナ 油 ケチャップ 塩 ｵﾅﾝ粉 チーズ)
15(火)	おかゆ 豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 玉ねぎ じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 だし汁 醤油 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク プレーンヨーグルト (三温糖) かぼちゃ	軟飯 豆腐煮 鶏じゃが すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 だし汁 醤油 三温糖 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク プレーンヨーグルト (三温糖) かぼちゃ
16(水)	おかゆ かれい ほうれん草 人参 大根 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 ほうれん草 人参 大根 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 煮びたし すまし汁	かれい だし汁 醤油 人参 大根 だし汁 醤油 ほうれん草 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク さつま芋おやき (さつま芋 三温糖)	軟飯 魚の煮付け ゆかり和え すまし汁	かれい 醤油 三温糖 みりん 酒 だし汁 ほうれん草 もやし 人参 ゆかり だし汁 豆腐 大根 人参 だし汁 醤油	ミルク さつま芋サブレ (さつま芋 小麦粉 三温糖 油 水 黒ごま)
17(木)	おかゆ 豆腐 玉ねぎ きゃべつ トマト 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ きゃべつ だし汁 トマト 野菜スープ	軟飯+おかゆ 鶏ひき肉と野菜の煮物 温野菜 すまし汁	鶏ひき肉 玉ねぎ きゃべつ だし汁 醤油 トマト きゃべつ だし汁 醤油	ミルク かぼちゃ おやき (かぼちゃ 三温糖)	軟飯 焼きナゲット きゅうりの和え物 トマトスープ	鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ 片栗粉 塩 コンソメ きゅうり わかめ 醤油 だし汁 トマト きゃべつ 玉ねぎ コンソメ 野菜スープ	ミルク かぼちゃおやき (かぼちゃ 三温糖)

2026年9月 献立表

きりしま保育園

日付	初期 (5～6ヶ月児)	中期(7～8ヶ月児)	後期(9～11ヶ月児)		完了期 (12～18ヶ月児)			
		午前	午前	午後			午後	
18(金)	おかゆ かれい 人参 小松菜 じゃが芋 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 人参 小松菜 じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 みそ汁	鮭 だし汁 醤油 人参 小松菜 じゃが芋 だし汁 醤油 白菜 だし汁 みそ	ミルク 粥または おにぎり または パンケーキ	軟飯 魚の照り焼き おかか和え みそ汁	鮭 醤油 三温糖 みりん 酒 きゃべつ 人参 小松菜 かつお節 醤油 だし汁 白菜 もやし だし汁 みそ	ミルク パンケーキ (小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 豆乳 油)
19(土)	おかゆ 豆腐 きゃべつ 人参 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 人参 だし汁 野菜スープ	豆腐煮 煮込みうどん	豆腐 だし汁 うどん きゃべつ 人参 だし汁 醤油	ミルク パン粥 または 食パン	豆腐煮 和風ちゃんぽん	豆腐 だし汁 醤油 中華麺 きゃべつ 人参 だし汁 コンソメ 醤油	ミルク 食パン
24(木)	おかゆ 豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 玉ねぎ じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 鶏肉と野菜の煮物 温野菜 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 鶏肉 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 じゃが芋 だし汁 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク さつま芋 または さつま芋蒸しパン	軟飯 豆腐煮 鶏肉のケチャップ煮 温野菜 コンソメスープ	豆腐 だし汁 醤油 鶏肉 人参 玉ねぎ だし汁 ケチャップ じゃが芋 だし汁 じゃが芋 玉ねぎ コンソメ 野菜スープ	ミルク さつま芋蒸しパン (小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 水 油 さつま芋)
25(金)	おかゆ かれい きゃべつ 人参 南瓜 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 きゃべつ 人参 南瓜 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 南瓜の煮物 すまし汁	かれい だし汁 醤油 きゃべつ 人参 だし汁 醤油 南瓜 だし汁 醤油 白菜 だし汁 醤油	ミルク 粥 または おにぎり (きなこ)	軟飯 魚の煮付け ごま和え 南瓜の煮物 すまし汁	かれい だし汁 醤油 きゃべつ 人参 もやし 醤油 ごま だし汁 南瓜 だし汁 醤油 白菜 人参 だし汁 醤油	ミルク おにぎり (きなこ)
26(土)	おかゆ 豆腐 人参 小松菜 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 小松菜 だし汁 野菜スープ	みそ煮込みうどん	うどん 鶏肉 人参 小松菜 だし汁 みそ	ミルク パン粥 または 食パン	みそ煮込みうどん	うどん 鶏肉 人参 小松菜 だし汁 みそ	ミルク 食パン
28(月)	おかゆ 豆腐 人参 きゃべつ さつま芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 きゃべつ さつま芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 鶏肉とさつま芋の煮物 野菜の煮物 みそ汁	鶏ひき肉 さつま芋 だし汁 醤油 人参 きゃべつ だし汁 醤油 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク 粥 または おにぎり (ツナ)	軟飯 焼きがんもどきの あんかけ ごま和え みそ汁	豆腐 鶏ひき肉 人参 ひじき みりん 塩 片栗粉 だし汁 醤油 みりん 片栗粉 きゃべつ 人参 ごま 醤油 三温糖 さつま芋 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク マカロニのチーズパン粉焼き (マカロニ ツナ 油 ケチャップ 塩 パン粉 チーズ)
29(火)	おかゆ 豆腐 玉ねぎ 人参 大根 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 大根 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 牛肉の煮物 野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 牛肉 玉ねぎ だし汁 醤油 人参 大根 だし汁 醤油 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク プレーンヨーグルト (三温糖) かぼちゃ	軟飯 豆腐煮 牛肉のケチャップ煮 切干大根煮 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 牛肉 玉ねぎ だし汁 ケチャップ 切干大根 人参 だし汁 醤油 三温糖 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク プレーンヨーグルト (三温糖) かぼちゃ
30(水)	おかゆ かれい ほうれん草 人参 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 ほうれん草 人参 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 煮びたし すまし汁	かれい だし汁 醤油 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 ほうれん草 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク さつま芋おやき (さつま芋 三温糖)	軟飯 魚の煮付け 野菜の煮物 煮びたし すまし汁	かれい だし汁 醤油 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 ほうれん草 だし汁 醤油 豆腐 わかめ だし汁 醤油	ミルク さつま芋サブレ (さつま芋 小麦粉 三温糖 油 水 黒ごま)

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。
集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。
保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子様も
毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に
食べて症状が出ないことを確認していただくようお願いします。

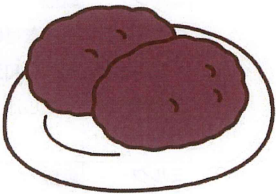


食材が食べにくい時は、だし汁や野菜
スープに片栗粉でとろみをつけ食べやす
くしています。
献立表には記載していませんが、片栗粉
を使用しています。



彼岸の時期に食べる風習がある「おはぎ」

春分の日、秋分の日を中日とした前後3日間を合わせた7日間を
彼岸といい、先祖の霊を供養するために「ぼたもち」あるいは
「おはぎ」を供えてから食します。
春はこの時期に咲くぼたんの花に見立て「ぼたもち」といい、
秋は同様に萩の花に見立て「おはぎ」と言います。
「おはぎ」に使われる小豆には、
食物繊維・ポリフェノール・鉄分を豊富に含み、
便秘解消・抗酸化作用・貧血予防に効果的です。



調理室より

- 子どもたちの成長に合わせて、食材の切り方を少し大きくしてい
ます。
- 食べ応えのある大きさにすることで「噛む力」が育ち「しっかり
噛む」ことで消化を助けるだけでなく、あごの発達にもつながる
と言われています。
- ご家庭でも柔らかい食材に偏らず、“しっかりと噛む”食材を選ん
で、あごの発達を促しましょう。

2026年9月 献 立 表

こうたり保育園

日付	初期 (5～6ヶ月児)	中期(7～8ヶ月児)	後期(9～11ヶ月児)			完了期 (12～18ヶ月児)	
		午前	午前		午後		午後
1(火)	おかゆ 豆腐 じゃが芋 人参 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 じゃが芋 人参 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 豆腐 だし汁 みそ	ミルク さつま芋	軟飯 鶏じゃが みそ汁 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 三温糖 豆腐 なす だし汁 みそ	ミルク さつま芋
2(水)	おかゆ かれい ほうれん草 人参 大根 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 ほうれん草 人参 大根 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 煮びたし すまし汁	かれい だし汁 醤油 人参 大根 だし汁 醤油 ほうれん草 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク 粥 または おにぎり	軟飯 魚の煮付け ゆかり和え すまし汁 かれい 醤油 三温糖 みりん 酒 だし汁 ほうれん草 もやし 人参 ゆかり だし汁 豆腐 大根 人参 だし汁 醤油	ミルク おにぎり (わかめ)
3(木)	おかゆ 豆腐 玉ねぎ きゃべつ トマト 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ きゃべつ だし汁 トマト 野菜スープ	軟飯+おかゆ 鶏ひき肉と野菜の煮物 温野菜 すまし汁	鶏ひき肉 玉ねぎ きゃべつ だし汁 醤油 トマト きゃべつ だし汁 醤油	ミルク かぼちゃ おやき (かぼちゃ 三温糖)	軟飯 ミートオムレツ きゅうりの和え物 トマトスープ 卵 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 塩 きゅうり わかめ 醤油 だし汁 トマト きゃべつ 玉ねぎ コンソメ 野菜スープ	ミルク かぼちゃおやき (かぼちゃ 三温糖)
4(金)	おかゆ かれい 人参 小松菜 じゃが芋 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 人参 小松菜 じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 みそ汁	鮭 だし汁 醤油 人参 小松菜 じゃが芋 だし汁 醤油 白菜 だし汁 みそ	ミルク 粥または おにぎり または パンケーキ	軟飯 魚の照り焼き おかか和え みそ汁 鮭 醤油 三温糖 みりん 酒 きゃべつ 人参 小松菜 かつお節 醤油 だし汁 白菜 もやし だし汁 みそ	ミルク パンケーキ (小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 豆乳 油)
5(土)	おかゆ 豆腐 人参 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 煮込みうどん	うどん 鶏肉 人参 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 煮込みうどん うどん 鶏肉 人参 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク 食パン
7(月)	おかゆ 豆腐 玉ねぎ じゃが芋 人参 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ じゃが芋 人参 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 温野菜 みそ汁	鶏肉 玉ねぎ 人参 だし汁 醤油 じゃが芋 だし汁 豆腐 だし汁 みそ	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 鶏肉の甘辛炒め 粉ふき芋 みそ汁 鶏肉 玉ねぎ 醤油 みりん 三温糖 油 じゃが芋 塩 青のり 豆腐 わかめ だし汁 みそ	ミルク 食パン
8(火)	おかゆ 豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 ほうれん草 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 豚肉と野菜のみそ煮 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 豚肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 だし汁 みそ ほうれん草 だし汁 醤油	ミルク かぼちゃ	軟飯 豚肉のみそ炒め ひじきのふりかけ すまし汁 豚肉 玉ねぎ 人参 なす 油 みそ 醤油 みりん ひじき 醤油 みりん 三温糖 ごま かつお節 水 ほうれん草 だし汁 醤油	ミルク おからケーキ (小麦粉 卵 三温糖 ベーキングパウダー マーガリン 豆乳 おから)
9(水)	おかゆ たら ブロッコリー 南瓜 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ たら だし汁 ブロッコリー 南瓜 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 南瓜の煮物 みそ汁	たら だし汁 醤油 ブロッコリー 玉ねぎ だし汁 醤油 南瓜 だし汁 醤油 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク 粥 または おにぎり	軟飯 魚の煮付け 野菜の煮物 南瓜の煮物 みそ汁 たら だし汁 醤油 ブロッコリー 玉ねぎ だし汁 醤油 南瓜 だし汁 醤油 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク スパゲティ (スパゲティ 玉ねぎ 醤油)
10(木)	おかゆ 豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 玉ねぎ じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 鶏肉と野菜の煮物 温野菜 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 鶏肉 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 じゃが芋 だし汁 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク さつま芋 または さつま芋蒸しパン	軟飯 豆腐煮 鶏肉のケチャップ煮 温野菜 コンソメスープ 豆腐 だし汁 醤油 鶏肉 人参 玉ねぎ だし汁 ケチャップ じゃが芋 だし汁 じゃが芋 玉ねぎ コンソメ 野菜スープ	ミルク さつま芋蒸しパン (小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 水 油 さつま芋)
11(金)	おかゆ かれい きゃべつ 人参 南瓜 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 きゃべつ 人参 南瓜 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 南瓜の煮物 すまし汁	かれい だし汁 醤油 きゃべつ 人参 だし汁 醤油 南瓜 だし汁 醤油 白菜 だし汁 醤油	ミルク 粥 または おにぎり (人参)	軟飯 魚の煮付け ごま和え 南瓜の煮物 すまし汁 かれい だし汁 醤油 きゃべつ 人参 もやし 醤油 ごま だし汁 南瓜 だし汁 醤油 白菜 人参 だし汁 醤油	ミルク おにぎり (人参)
12(土)	おかゆ 豆腐 きゃべつ 人参 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 人参 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 牛ひき肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 牛ひき肉 きゃべつ 人参 だし汁 醤油 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 ハンバーグ きゃべつのサラダ トマトスープ 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 塩 油 パン粉 豆乳 みそ きゃべつ 人参 きゅうり 塩 だし汁 トマト きゃべつ 玉ねぎ コンソメ 野菜スープ	ミルク 食パン
14(月)	おかゆ 豆腐 人参 きゃべつ さつま芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 きゃべつ さつま芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 鶏肉とさつま芋の煮物 野菜の煮物 みそ汁	鶏ひき肉 さつま芋 だし汁 醤油 人参 きゃべつ だし汁 醤油 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク 粥 または おにぎり (ツナ)	軟飯 焼きがんもどきの あんかけ ごま和え みそ汁 豆腐 鶏ひき肉 人参 ひじき みりん 塩 片栗粉 だし汁 醤油 みりん 片栗粉 きゃべつ 人参 ごま 醤油 三温糖 さつま芋 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク マカロニのチーズ(パン粉焼き (マカロニ ツナ 油 ケチャップ 塩 パン粉 チーズ)
15(火)	おかゆ 豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 玉ねぎ じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 だし汁 醤油 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク プレーンヨーグルト (三温糖) かぼちゃ	軟飯 豆腐煮 鶏じゃが すまし汁 豆腐 だし汁 醤油 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 だし汁 醤油 三温糖 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク プレーンヨーグルト (三温糖) かぼちゃ
16(水)	おかゆ かれい ほうれん草 人参 大根 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 ほうれん草 人参 大根 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 煮びたし すまし汁	かれい だし汁 醤油 人参 大根 だし汁 醤油 ほうれん草 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク さつま芋おやき (さつま芋 三温糖)	軟飯 魚の煮付け ゆかり和え すまし汁 かれい 醤油 三温糖 みりん 酒 だし汁 ほうれん草 もやし 人参 ゆかり だし汁 豆腐 大根 人参 だし汁 醤油	ミルク さつま芋サブレ (さつま芋 小麦粉 三温糖 油 水 黒ごま)
17(木)	おかゆ 豆腐 玉ねぎ きゃべつ トマト 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ きゃべつ だし汁 トマト 野菜スープ	軟飯+おかゆ 鶏ひき肉と野菜の煮物 温野菜 すまし汁	鶏ひき肉 玉ねぎ きゃべつ だし汁 醤油 トマト きゃべつ だし汁 醤油	ミルク かぼちゃ おやき (かぼちゃ 三温糖)	軟飯 焼きナゲット きゅうりの和え物 トマトスープ 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ 片栗粉 塩 コンソメ きゅうり わかめ 醤油 だし汁 トマト きゃべつ 玉ねぎ コンソメ 野菜スープ	ミルク かぼちゃおやき (かぼちゃ 三温糖)

2026年9月 献立表

こうたり保育園

日付	初期	中期(7～8ヶ月児)	後期(9～11ヶ月児)			完了期（12～18ヶ月児）	
	(5～6ヶ月児)	午前	午前		午後		午後
18(金)	おかゆ かれい 人参 小松菜 じゃが芋 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 人参 小松菜 じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 みそ汁	鮭 だし汁 醤油 人参 小松菜 じゃが芋 だし汁 醤油 白菜 だし汁 みそ	ミルク 粥または おにぎり または パンケーキ	軟飯 魚の照り焼き おかか和え みそ汁	鮭 醤油 三温糖 みりん 酒 きゃべつ 人参 小松菜 かつお節 醤油 だし汁 白菜 もやし だし汁 みそ
19(土)	おかゆ 豆腐 きゃべつ 人参 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 人参 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 煮込みうどん	豆腐 だし汁 うどん きゃべつ 人参 だし汁 醤油	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 豆腐煮 和風ちゃんぽん	豆腐 だし汁 醤油 中華麺 きゃべつ 人参 だし汁 コンソメ 醤油
24(木)	おかゆ 豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 玉ねぎ じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 鶏肉と野菜の煮物 温野菜 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 鶏肉 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 じゃが芋 だし汁 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク さつま芋 または さつま芋蒸しパン	軟飯 豆腐煮 鶏肉のケチャップ煮 温野菜 コンソメスープ	豆腐 だし汁 醤油 鶏肉 人参 玉ねぎ だし汁 ケチャップ じゃが芋 だし汁 じゃが芋 玉ねぎ コンソメ 野菜スープ
25(金)	おかゆ かれい きゃべつ 人参 南瓜 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 きゃべつ 人参 南瓜 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 南瓜の煮物 すまし汁	かれい だし汁 醤油 きゃべつ 人参 だし汁 醤油 南瓜 だし汁 醤油 白菜 だし汁 醤油	ミルク 粥 または おにぎり (きなこ)	軟飯 魚の煮付け ごま和え 南瓜の煮物 すまし汁	かれい だし汁 醤油 きゃべつ 人参 もやし 醤油 ごま だし汁 南瓜 だし汁 醤油 白菜 人参 だし汁 醤油
26(土)	おかゆ 豆腐 人参 小松菜 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 小松菜 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ みそ煮込みうどん	うどん 鶏肉 人参 小松菜 だし汁 みそ	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 みそ煮込みうどん	うどん 鶏肉 人参 小松菜 だし汁 みそ
28(月)	おかゆ 豆腐 人参 きゃべつ さつま芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 きゃべつ さつま芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 鶏肉とさつま芋の煮物 野菜の煮物 みそ汁	鶏ひき肉 さつま芋 だし汁 醤油 人参 きゃべつ だし汁 醤油 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク 粥 または おにぎり (ツナ)	軟飯 焼きがんもどきの あんかけ ごま和え みそ汁	豆腐 鶏ひき肉 人参 ひじき みりん 塩 片栗粉 だし汁 醤油 みりん 片栗粉 きゃべつ 人参 ごま 醤油 三温糖 さつま芋 玉ねぎ だし汁 みそ
29(火)	おかゆ 豆腐 玉ねぎ 人参 大根 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 大根 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 牛肉の煮物 野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 牛肉 玉ねぎ だし汁 醤油 人参 大根 だし汁 醤油 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク プレーンヨーグルト (三温糖) かぼちゃ	軟飯 豆腐煮 牛肉のケチャップ煮 切干大根煮 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 牛肉 玉ねぎ だし汁 ケチャップ 切干大根 人参 だし汁 醤油 三温糖 玉ねぎ だし汁 醤油
30(水)	おかゆ かれい ほうれん草 人参 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 ほうれん草 人参 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 煮びたし すまし汁	かれい だし汁 醤油 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 ほうれん草 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク さつま芋おやき (さつま芋 三温糖)	軟飯 魚の煮付け 野菜の煮物 煮びたし すまし汁	かれい だし汁 醤油 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 ほうれん草 だし汁 醤油 豆腐 わかめ だし汁 醤油

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。

集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。

保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子様も

毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に

食べて症状が出ないことを確認していただくようお願いします。



彼岸の時期に食べる風習がある「おはぎ」

春分の日、秋分の日を中日とした前後3日間を合わせた7日間を

彼岸といい、先祖の霊を供養するために「ぼたもち」あるいは

「おはぎ」を供えてから食します。

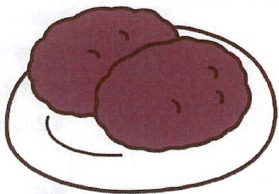
春はこの時期に咲くぼたんの花に見立て「ぼたもち」といい、

秋は同様に萩の花に見立て「おはぎ」と言います。

「おはぎ」に使われる小豆には、

食物繊維・ポリフェノール・鉄分を豊富に含み、

便秘解消・抗酸化作用・貧血予防に効果的です。



調理室より

歴の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きそうですね。

夏の疲れは出ていませんか？

夏バテ回復には、良質のたんぱく質とビタミンB1を取ることがポイントです。豚肉はたんぱく質はもちろん、ビタミンB1も豊富に含まれおすすめ食材です。

そうめんやうどんなどの麺類に豚しゃぶをプラスしてみてもいいかなと思います。



食材が食べにくい時は、だし汁や野菜
スープに片栗粉でとろみをつけ食べやすくしています。

献立表には記載していませんが、片栗粉
を使用しています。