

2026年度

9月予定献立表

ともしび保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 29 火	焼肉ピラフ フレンチサラダ かぶとしめじのスープ オレンジ	精白米／押麦／バター ／ホールコーン缶／三 温糖／ごま油／オリ ーブ油／薄力粉	牛乳／乳用牛／脱脂乳	玉葱／にんにく／万能 葱／にんにく／キャベ ツ／きゅうり／かぶ／ かぶ／しめじ／バレン シアオレンジ	牛乳 ココアケーキ	1杯分 - 450 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 16.0 g 食塩相当 2.1 g
2 30 水	クリームスープパスタ 大根とツナのサラダ 白菜と鶏団子のスープ バナナ	スパゲッティ／菜の花 &紅花油／オリーブ油 ／三温糖／かたくり粉 ／さつまいも	牛乳／ベーコン／生ク リーム／まぐろ缶詰／ ちりめんじゃこ／鶏ひ き肉／スキムミルク	にんにく／玉葱／にん じん／えのきたけ／し めじ／大根／きゅうり ／もやし／はくさい／ バナナ	牛乳 スイートポテト	1杯分 - 470 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.4 g 食塩相当 2.3 g
3 17 木	ごはん 鮭の照り焼き キャベツの和風サラダ けんちん汁 巨峰	精白米／押麦／菜の花 &紅花油／三温糖／食 パン／バター／粉糖	牛乳／鮭／花かつお／ 木綿豆腐	キャベツ／にんにく／ きゅうり／生しいたけ ／大根／ごぼう／ぶど う	牛乳 フレンチトースト	1杯分 - 420 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 11.7 g 食塩相当 2.4 g
4 18 金	食パン 具沢山ミネストローネ かぼちゃサラダ チーズ キウイフルーツ	食パン／マカロニ／ じゃがいも／黒砂糖／ さつまいも／精白米／ 三温糖	鶏もも肉／大豆(水煮 缶詰)／チーズ	にんにく／にんにく／ キャベツ／玉葱／マッ シュルーム／ホールトマ ト缶／パセリ／日本かぼ ちゃ／きゅうり／キウイ フルーツ／ごぼう	4日 ほうじ茶 中華おこわ 18日 ほうじ茶 ビスコ	1杯分 - 403 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 11.3 g 食塩相当 2.0 g
5 19 土	味噌うどん 磯辺和え チーズ バナナ	うどん／食パン／いち ごジャム	牛乳／鶏もも肉／ささ みのり／チーズ	大根／にんにく／しめ じ／小松菜／ほうれん そう／えのきたけ／ キャベツ／バナナ	牛乳 ジャムサンド	1杯分 - 411 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 13.2 g 食塩相当 2.2 g
7 月	ごはん 春巻き トマトと鶏の塩昆布和え チンゲン菜スープ 巨峰	精白米／押麦／はるさ め／三温糖／ごま油／ 春巻きの皮／菜の花& 紅花油／薄力粉／バ ター	牛乳／鶏ひき肉／鶏さ さ身／塩昆布／絹ごし 豆腐／きな粉	たけのこ(ゆで)／にん じん／生しいたけ／ キャベツ／トマト／ きゅうり／水菜／チン ゲンサイ／しめじ／バ ナナ	牛乳 きな粉蒸しパン	1杯分 - 519 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 15.3 g 食塩相当 1.7 g
8 火	ごはん れんこん入り鶏つくね きんぴらごぼう 味噌汁 キウイフルーツ	精白米／押麦／かたく り粉／三温糖／さつま いも／プレミックス粉 (お好み)／バター／ 菜の花&紅花油	牛乳／絞豆腐／鶏ひ き肉／花かつお／油揚 げ	にんにく／れんこん／ 干し椎茸／ごぼう／い んげん／キャベツ／長 葱／キウイフルーツ	牛乳 ドーナツ	1杯分 - 528 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 17.0 g 食塩相当 1.2 g
9 水	ロールパン ローストチキン サラダパスタ 中華スープ オレンジ	ロールパン／三温糖／ ごま油／スパゲッティ ／オリーブ油／精白米 ／揚げ玉	鶏もも肉／わかめ／青 のり／花かつお	しょうが／にんにく／ キャベツ／ブロッコ リー／きゅうり／にん じん／長葱／小松菜／ はくさい／バレンシア オレンジ	ほうじ茶 磯おにぎり	1杯分 - 386 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 13.3 g 食塩相当 1.6 g
10 24 木	ごはん さんまの塩焼き もやしのごま酢和え 味噌汁 バナナ	精白米／押麦／白ごま ／三温糖／オリーブ油 ／さといも／薄力粉／ ごま油	牛乳／さんま／煮干し だし／鶏ひき肉	大根／もやし／にんじ ん／きゅうり／れんこ ん／にら／バナナ／ キャベツ／水菜	牛乳 ちぢみ	1杯分 - 496 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 19.2 g 食塩相当 1.7 g
11 25 金	きつねうどん さつま芋天 ちくわの磯辺揚げ 小松菜の煮浸し 巨峰	うどん／三温糖／さつ まいも／菜の花&紅花 油／薄力粉／食パン	牛乳／油揚げ／鶏もも 肉／ちくわ／青のり	ほうれんそう／長葱／ にんにく／生しいたけ ／大根／小松菜／巨峰	牛乳 じゃこチーズトースト	1杯分 - 484 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 18.0 g 食塩相当 2.1 g
12 26 土	牛丼 きゃべつのおかか和え 味噌汁 バナナ	精白米／押麦／三温糖 ／おかし	乳用牛／花かつお／煮 干しだし／ヨーグルト	玉葱／小松菜／にんじ ん／キャベツ／かぼ ちゃ／長葱／しめじ／ バナナ	ヨーグルト お菓子 ほうじ茶	1杯分 - 490 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 11.7 g 食塩相当 1.3 g
14 28 月	ごはん 八宝菜 春雨サラダ わかめスープ キウイフルーツ	精白米／押麦／三温糖 ／かたくり粉／はるさ め／白ごま／ごま油	乳用牛／生わかめ／木 綿豆腐／ヨーグルト	キャベツ／玉葱／にん じん／チンゲンサイ／ きくらげ／たけのこ／ もやし／きゅうり／え のきたけ／キウイフ ルーツ／バナナ	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	1杯分 - 371 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 6.9 g 食塩相当 2.1 g
16 水 誕生 会	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 春雨スープ 巨峰	精白米／押麦／菜の花 &紅花油／じゃがいも ／バター／薄力粉／ コーン缶／ごま油／三 温糖／はるさめ／粉糖	牛乳／乳用牛／生ク リーム／粉チーズ	玉葱／にんにく／マッ シュルーム／ブロッコ リー／カリフラワー／ きゅうり／キャベツ／ 生しいたけ／巨峰	牛乳 スノーボールクッキー	1杯分 - 543 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 19.4 g 食塩相当 1.7 g

* 献立内容を確認の上、初めての食材は使用予定日より前にご家庭でお試ください。

* 都合により献立を変更する場合があります。

* りす組・うさぎ組は午前に牛乳を飲みます。

* 園の白米には押麦が入っています。

2026度

9月離乳食予定献立表

ともしび保育園

日 (曜日)		7～9カ月頃（中期）		10～13カ月頃（後期）		
		献立名	主な材料	献立名	主な材料	
1 15 29 (火)	午 前 食	おかゆ ささ身煮 きゃべつ煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 きゃべつ きゅうり かぶ 人参 しめじ	軟飯 ささ身煮 きゃべつ煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 きゃべつ きゅうり かぶ 人参 しめじ	オ レ ン ジ
	午 後 食	にゅうめん 白身魚煮	そうめん 人参 ほうれん草 きゃべつ 万能葱 カレイ 玉葱 大根	にゅうめん 白身魚煮	そうめん 人参 ほうれん草 きゃべつ 万能葱 カレイ 玉葱 大根	
2 30 (水)	午 前 食	煮込みうどん 鶏団子煮 大根煮	うどん 白菜 人参 えのき しめじ 鶏ひき肉 玉葱 大根 もやし	煮込みうどん 鶏団子煮 大根煮	うどん 白菜 人参 えのき しめじ 鶏ひき肉 玉葱 大根 もやし	パ ナ ナ
	午 後 食	おかゆ 麴の含め煮 味噌汁	米 麴 玉葱 いんげん えのき 白菜 さつまい芋	軟飯 麴の含め煮 味噌汁	米 麴 玉葱 いんげん えのき 白菜 さつまい芋	
3 17 (木)	午 前 食	おかゆ 白身魚煮 人参煮 味噌汁	米 カレイ 玉葱 人参 きゅうり 豆腐 大根 椎茸	軟飯 白身魚煮 人参煮 味噌汁	米 カレイ 玉葱 人参 きゅうり 豆腐 大根 椎茸	巨 峰
	午 後 食	パンがゆ 鶏団子スープ	食パン ミルク（ほほえみ） 鶏ひき肉 玉葱 大根 チンゲン菜 じゃが芋	パン 鶏団子スープ	食パン 鶏ひき肉 玉葱 大根 チンゲン菜 じゃが芋	
4 18 (金)	午 前 食	パンがゆ そぼろ煮 かぼちゃ煮 スープ	食パン ミルク（ほほえみ） 鶏ひき肉 玉葱 かぼちゃ さつまい芋 じゃが芋 人参 きゃべつ	パン そぼろ煮 かぼちゃ煮 スープ	食パン 鶏ひき肉 玉葱 かぼちゃ さつまい芋 じゃが芋 人参 きゃべつ	パ ナ ナ
	午 後 食	おかゆ 麴の含め煮 味噌汁	米 麴 玉葱 きゃべつ じゃが芋 玉葱 えのき	軟飯 麴の含め煮 味噌汁	米 麴 玉葱 きゃべつ じゃが芋 玉葱 えのき	
5 19 (土)	午 前 食	煮込みうどん ささ身煮	うどん 大根 人参 しめじ 小松菜 鶏ひき肉 玉葱 きゃべつ	煮込みうどん ささ身煮	うどん 大根 人参 しめじ 小松菜 鶏ひき肉 玉葱 きゃべつ	パ ナ ナ
	午 後 食	雑炊 ほうれん草煮	米 人参 小松菜 しめじ ほうれん草 大根	雑炊 ほうれん草煮	米 人参 小松菜 しめじ ほうれん草 大根	
7 (月)	午 前 食	おかゆ 豆腐煮 トマト煮 味噌汁	米 豆腐 玉葱 トマト きゃべつ チンゲン菜 しめじ 人参	軟飯 豆腐煮 トマト煮 味噌汁	米 豆腐 玉葱 トマト きゃべつ チンゲン菜 しめじ 人参	巨 峰
	午 後 食	煮込みうどん そぼろ煮	うどん 人参 しめじ ほうれん草 鶏ひき肉 玉葱 きゃべつ	煮込みうどん そぼろ煮	うどん 人参 しめじ ほうれん草 鶏ひき肉 玉葱 きゃべつ	
8 (火)	午 前 食	おかゆ 煮込みハンバーグ いんげん煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 いんげん 人参 さつまい芋 きゃべつ 長葱	軟飯 煮込みハンバーグ いんげん煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 いんげん 人参 さつまい芋 きゃべつ 長葱	パ ナ ナ
	午 後 食	煮込みうどん 白身魚煮	うどん ニラ えのき 大根 人参 カレイ 玉葱 もやし	煮込みうどん 白身魚煮	うどん ニラ えのき 大根 人参 カレイ 玉葱 もやし	

日 (曜日)		7～9カ月頃（中期）		10～13カ月頃（後期）		
		献立名	主な材料	献立名	主な材料	
9 (水)	午前食	パンがゆ ささ身煮 ブロッコリー煮 スープ	食パン ミルク（ほほえみ） 鶏ひき肉 玉葱 ブロッコリー 人参 わかめ 長葱 小松菜	パン ささ身煮 ブロッコリー煮 スープ	食パン 鶏ひき肉 玉葱 ブロッコリー 人参 わかめ 長葱 小松菜	オ レ ン ジ
	午後食	おかゆ 麩の含め煮 味噌汁	米 麩 玉葱 じゃが芋 きゃべつ 人参	軟飯 麩の含め煮 味噌汁	米 麩 玉葱 じゃが芋 きゃべつ 人参	
10 24 (木)	午前食	おかゆ 白身魚煮 もやし煮 味噌汁	米 カレイ 玉葱 もやし きゅうり 大根 ニラ 人参	軟飯 白身魚煮 もやし煮 味噌汁	米 カレイ 玉葱 もやし きゅうり 大根 ニラ 人参	バ ナ ナ
	午後食	にゅうめん ささ身煮	そうめん 大根 水菜 もやし 人参 鶏ひき肉 玉葱 きゃべつ	にゅうめん ささ身煮	そうめん 大根 水菜 もやし 人参 鶏ひき肉 玉葱 きゃべつ	
11 25 (金)	午前食	煮込みうどん 鶏団子煮 さつま芋煮	うどん ほうれん草 長葱 人参 椎茸 鶏ひき肉 玉葱 小松菜 さつま芋	煮込みうどん 鶏団子煮 さつま芋煮	うどん ほうれん草 長葱 人参 椎茸 鶏ひき肉 玉葱 小松菜 さつま芋	巨 峰
	午後食	おかゆ 麩の含め煮 味噌汁	米 麩 玉葱 もやし 長葱 小松菜 椎茸	軟飯 麩の含め煮 味噌汁	米 麩 玉葱 もやし 長葱 小松菜 椎茸	
12 26 (土)	午前食	おかゆ ささ身煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 人参 かぼちゃ 長葱 しめじ	軟飯 ささ身煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 人参 かぼちゃ 長葱 しめじ	バ ナ ナ
	午後食	煮込みうどん 小松菜煮	うどん 人参 きゃべつ 長葱 しめじ 小松菜 人参	煮込みうどん 小松菜煮	うどん 人参 きゃべつ 長葱 しめじ 小松菜 人参	
14 28 (月)	午前食	おかゆ 豆腐煮 もやし煮 味噌汁	米 豆腐 玉葱 もやし きゅうり わかめ えのき 人参	軟飯 豆腐煮 もやし煮 味噌汁	米 豆腐 玉葱 もやし きゅうり わかめ えのき 人参	バ ナ ナ
	午後食	煮込みうどん 白身魚煮	うどん 長葱 人参 椎茸 カレイ 玉葱 さつま芋	煮込みうどん 白身魚煮	うどん 長葱 人参 椎茸 カレイ 玉葱 さつま芋	
16 (水)	午前食	おかゆ そばろ煮 人参煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 人参 ブロッコリー 人参 きゃべつ 椎茸	軟飯 そばろ煮 人参煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 人参 ブロッコリー 人参 きゃべつ 椎茸	巨 峰
	午後食	煮込みうどん 麩の含め煮	うどん えのき 白菜 さつま芋 人参 麩 玉葱 いんげん	煮込みうどん 麩の含め煮	うどん えのき 白菜 さつま芋 人参 麩 玉葱 いんげん	

*都合により献立を変更する場合があります。
*後期食の巨峰は皮をむき4等分にして提供します。

*献立内容を確認の上、初めての食材は使用
予定日より前にご家庭でお試してください。