



令和5年9月の予定献立表

あじや保育園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	金	パン、鶏グラタン コールスローサラダ わかめスープ、フルーツ	麦茶 おにぎり	ささ身、チーズ、牛乳、卵、豚 ひき肉	パン、マカロニ、米	たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、きゅうり、りん ご、レーズン、わかめ、長ネギ、オレンジ、のり
2	土	中華丼、フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、牛乳	米、片栗粉、パン	はくさい、にんじん、ピーマン、たけのこ、バナナ
4	月	ハヤシライス、ツナサラダ、フルーツ	ミルク おからパウンドケーキ	豚肉、ツナ、牛乳、卵、おから、 豆乳	米、小麦粉	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、グリーンピース、こま つな、りんご、コーン、オレンジ、レーズン
5	火	あわごはん、鶏のレモンソースかけ グリーンサラダ かぼちゃスープ、フルーツ	ミルク 調理パン	鶏もも肉、牛乳	米、あわ、パン	アスパラ、ブロッコリー、きゅうり、かぼちゃ、いんげん、 パイ
6	水	あわごはん、白身魚のプチプチ焼き 小松菜のサラダ、みそ汁、フルーツ	ミルク 蒸しパン	白身魚、牛乳、豆腐	米、あわ、小麦粉、ごま、パン 粉、さつまいも、HM粉	こまつな、にんじん、なす、オレンジ、コーン
7	木	スパゲティミートソース、ミモザサラダ コーンスープ、フルーツ	麦茶 おにぎり	豚肉、卵、油揚げ	スパゲッティ、米	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ブロッコリー、コー ン、パイ、ひじき、こねぎ、のり
8	金	あわごはん、レパニラ炒め 春雨サラダ、みそ汁、フルーツ	ミルク 焼き芋	レバー、ハム、牛乳	米、あわ、片栗粉、はるさめ、 さつまいも	にら、にんじん、もやし、黄ピーマン、こまつな、赤ピーマ ン、きゅうり、だいこん、わかめ、りんご
9	土	ゴーヤー丼、フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、豆腐、牛乳	米、パン	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、バナナ
11	月	もずく丼、ごぼうサラダ みそ汁、フルーツ	ミルク 芋ドーナツ	卵、豚ひき肉、ハム、牛乳	米、片栗粉、さつまいも、白玉 粉、HM粉	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、ごぼう、トマ ト、きゅうり、レタス、えのき、りんご
12	火	あわごはん、肉詰めピーマン ゴーヤーの白和え、すまし汁、フルーツ	ミルク ヨーグルトスコーン	豚ひき肉、卵、豆腐、牛乳、 ヨーグルト	米、あわ、パン粉、片栗粉、さ つまいも、HM粉	ピーマン、たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、ほうれんそう、 だいこん、パイ
13	水	あわごはん、魚の唐揚げ ウカライリチー、みそ汁、フルーツ	ミルク 調理パン	白身魚、おから、豚ひき肉、牛 乳	米、あわ、片栗粉、パン	ひじき、にんじん、キャベツ、しめじ、オレンジ
14	木	あわごはん、豚のしょうがやき きんぴらごぼう ヘチマスープ、フルーツ	ミルク さつまいももち	豚肉、牛乳	米、あわ、ごま、さつまいも、 片栗粉	ブロッコリー、ごぼう、にんじん、黄ピーマン、へちま、 コーン、長ネギ、りんご
15	金	あわごはん、千草焼き ひじきと野菜の炒め煮 みそ汁、フルーツ	ミルク アメリカンドック	豆腐、卵、レバー、牛乳、ウイン ナー	米、あわ、HM粉	乾しいたけ、赤ピーマン、たまねぎ、ブロッコリー、ひじ き、にんじん、もやし、にら、ほうれんそう、えのき、パイ ン
16	土	すき焼き丼、フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、豆腐、牛乳	米、しらたき、パン	にんじん、はくさい、長ネギ、バナナ
19	火	チキンカレー、フルーツヨーグルト	ミルク ゴーヤーケーキ	鶏肉、ヨーグルト、牛乳、卵	米、じゃがいも、小麦粉、コー ンスターチ	たまねぎ、にんじん、オクラ、りんご、フルーツカクテル、 バナナ、ゴーヤー、レーズン
20	水	沖縄そば、ゴーヤーの白和え、フルーツ	麦茶 ジュースーおにぎり	豚肉、沖縄かまぼこ、豆腐	沖縄そば、さつまいも、米	こねぎ、ゴーヤー、にんじん、りんご、ひじき、にら
21	木	グファン(あわごはん)、クープイリチー かぼちゃのじゃこがらめ ウシル(汁物)、フルーツ	ミルク 紅芋サターアングギー	豚肉、さつまいも揚げ、しらす、牛 乳、卵	米、あわ、こんにゃく、小麦粉	昆布、たけのこ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、パイ
22	金	わかめごはん、鶏チーズフライ キャロットサラダ かぼちゃスープ、フルーツ	ミルク パースディケーキ	鶏ささみ、卵、粉チーズ、牛乳	米、小麦粉、パン粉	わかめ、にんじん、きゅうり、レタス、りんご、かぼちゃ、 キャベツ、パイ
25	月	カシナー(小豆ごはん)、イナムドゥチ ゴーヤーチャンプルー スヌイ、フルーツ	ミルク タンナファクルー	豚肉、カステラかまぼこ、豆 腐、ツナ、卵、牛乳	米、黒米、こんにゃく、小麦粉	乾しいたけ、たけのこ、にんじん、ゴーヤー、たまねぎ、 もずく、きゅうり、パイ
26	火	あわごはん、豆腐の肉野菜あんかけ ポテトサラダ、みそ汁、フルーツ	ミルク 人参ケーキ	豆腐、豚ひき肉、牛乳、卵	米、あわ、片栗粉、じゃがい も、HM粉	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんじん、コーン、グ リンピース、チンゲンサイ、もやし、オレンジ
27	水	あわごはん、魚のチーズ焼き レバーのサラダ、みそ汁、フルーツ	ミルク じゃがいもガレット	白身魚、チーズ、レバー、油揚 げ、牛乳	米、あわ、じゃがいも	たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、きゅうり、トマト、コー ン、こまつな、りんご
28	木	あわごはん、魚の蒲焼き 厚揚げとチンゲン菜の中華炒め みそ汁、フルーツ	ミルク コーンフレーク	白身魚、厚揚げ、牛乳	米、あわ、コーンフレーク	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのき、しいたけ、だ いこん、はくさい、オレンジ
29	金	あわごはん、お月見ハンバーグ カリフラワーサラダ コンソメスープ、フルーツ	麦茶 ビスケット オレンジゼリー	豚ひき肉、卵、うずら卵、ハム	米、あわ、パン粉、ビスケット	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、カリフラワー、アスパ ラ、トマト、キャベツ、しめじ、コーン、オレンジ
30	土	肉うどん、フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、牛乳	うどん、パン	たまねぎ、ほうれんそう、長ネギ、バナナ

作成:管理栄養士 幸正 直子



食育豆知識 <さつまいも>

9月はさつまいもの収穫時期が始まります。さつまいもは1600年頃、中国から日本にやってきました。中国では『かんしょ』でしたが、中国からきた『からいも』とよばれたり、琉球や薩摩に伝わったので『さつまいも』として日本全国に伝わったとされています。

品種は何十種類もあり、焼き芋に人気なねっとり食感からしっとり食感のもの、料理に合うホクホク系、紫芋にあるようなカラフルなものまであります。みなさんはどんなさつまいも料理がすきですか？



令和5年9月 離乳食献立表

あじや保育園

	初期(5-6か月)		中期(7-8か月)		後期(9-11か月)	
	献立	献立	献立	主な食材	献立	主な食材
1日(金) 昼	キャバツ たまねぎ にんじん	鶏と野菜煮 清し汁	ささ身,たまねぎ,にんじん,キャバツ かつおだし		鶏グラタン 野菜煮 わかめスープ	マカロニ,ささ身,たまねぎ,にんじん,しめじ,牛乳,チーズ キャバツ,きゅうり,りんご,レーズン わかめ,長ネギ,卵
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ,たまねぎ,にんじん,キャバツ		油みそおにぎり	豚ひき肉,みそ
2日(土) 昼	はくさい にんじん かぼちゃ	魚と野菜煮 清し汁	白身魚,はくさい,にんじん,かぼちゃ,ほうれんそう かつおだし		中華丼 清し汁	豚肉,はくさい,にんじん,ピーマン,たけのこ,片栗粉 かつおだし
おやつ		野菜粥	五分かゆ,白身魚,はくさい,かぼちゃ		調理パン	パン
4日(月) 昼	たまねぎ にんじん こまつな	鶏と野菜煮 清し汁	ささ身,たまねぎ,にんじん,トマト,こまつな かつおだし		ハヤシライス ツナと野菜煮 清し汁	豚肉,たまねぎ,にんじん,しめじ,トマト ツナ缶,こまつな,りんご,コーン かつおだし
おやつ		鶏と野菜入りおじや	ささ身,にんじん,トマト,こまつな		おから入り蒸しパン	おから,HM粉
5日(火) 昼	かぼちゃ ブロッコリー きゅうり	鶏と野菜煮 清し汁	ささ身,ブロッコリー,かぼちゃ,じゃがいも かつおだし		鶏とレモンソース煮 グリーンサラダ かぼちゃスープ	鶏肉,レモン汁 アスパラ,ブロッコリー,きゅうり かぼちゃ,さいいんげん
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ,ブロッコリー,かぼちゃ,じゃがいも		調理パン	パン
6日(水) 昼	白身魚 こまつな なす	魚と野菜煮 みそ汁	白身魚,こまつな,にんじん,さつまいも 豆腐,みそ		煮魚 こまつなのサラダ みそ汁	白身魚 こまつな,にんじん,さつまいも 豆腐,なす,みそ
おやつ		野菜粥	五分かゆ,白身魚,にんじん,さつまいも		コーン入り蒸しパン	コーン,HM粉
7日(木) 昼	コーン ブロッコリー たまねぎ	鶏と野菜煮 清し汁	ささ身,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー かつおだし		XP'ゲティミドリス ミモザサラダ スープ	XP'ゲティミドリス,ひき肉,たまねぎ,にんじん,GP,ケチャップ ブロッコリー,卵 コーン,たまねぎ
おやつ		野菜粥	五分かゆ,ブロッコリー,にんじん,たまねぎ		ひじきおにぎり	ひじき,にんじん,こねぎ
8日(金) 昼	さつまいも こまつな だいこん	魚と野菜煮 みそ汁	白身魚,にんじん,こまつな,だいこん,さつまいも みそ,かつおだし		レバー炒め煮 春雨サラダ みそ汁	レバー,片栗粉,にら,にんじん,もやし,黄ピーマン 春雨,ハム,こまつな,赤ピーマン,きゅうり だいこん,わかめ,みそ
おやつ		芋と野菜入りおじや	さつまいも,にんじん,だいこん,こまつな		焼き芋	さつまいも
9日(土) 昼	豆腐 にんじん たまねぎ	鶏と野菜煮 清し汁	ささ身,にんじん,たまねぎ,かぼちゃ,ほうれんそう かつおだし		コーヤー丼 清し汁	コーヤー,にんじん,たまねぎ,豚肉,豆腐 かつおだし
おやつ		鶏と野菜入りおじや	全かゆ,ささ身,にんじん,かぼちゃ,ほうれんそう		調理パン	パン
11日(月) 昼	トマト レタス さつまいも	魚と野菜煮 みそ汁	白身魚,トマト,レタス,さつまいも,ブロッコリー みそ,かつおだし		もずく丼風 野菜のトマト煮 スープ	もずく,卵,豚ひき肉,赤ピーマン ごぼう,きゅうり,トマト レタス,えのき
おやつ		野菜粥	五分かゆ,さつまいも,ブロッコリー,トマト		さつまいも入り蒸しパン	さつまいも,HM粉
12日(火) 昼	豆腐 ほうれんそう だいこん	白身魚と野菜煮 みそ汁	白身魚,たまねぎ,にんじん,さつまいも,だいこん かつおだし,ほうれんそう		肉詰めピーマン コーヤーの白和え 清し汁	ピーマン,豚ひき肉,たまねぎ,卵,パン粉,片栗粉 コーヤー,にんじん,さつまいも,豆腐 かつおだし,ほうれんそう,だいこん
おやつ		野菜粥	五分かゆ,さつまいも,だいこん,にんじん		ヨーグルト入り蒸しパン	ヨーグルト,HM粉
13日(水) 昼	白身魚 にんじん キャバツ	白身魚と野菜煮 みそ汁	白身魚,にんじん,キャバツ,かぼちゃ,じゃがいも かつおだし,みそ		魚のトロ口煮 おから炒め煮 みそ汁	白身魚,片栗粉 おから,ひじき,豚ひき肉,にんじん キャバツ,しめじ,みそ
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ,にんじん,キャバツ,じゃがいも		調理パン	パン
14日(木) 昼	ブロッコリー こまつな にんじん	鶏と野菜煮 清し汁	ささ身,ブロッコリー,にんじん,コーン,かぼちゃ かつおだし		肉と野菜煮 きんぴらごぼう煮 ハチマススープ	豚肉,ブロッコリー ごぼう,にんじん,黄ピーマン ハチマス,コーン,長ネギ
おやつ		ふかし芋	さつまいも		さつまいも入り蒸しパン	さつまいも,HM粉
15日(金) 昼	豆腐 ブロッコリー さつまいも	白身魚と野菜煮 みそ汁	白身魚,たまねぎ,ブロッコリー,にんじん,ほうれんそう かつおだし,みそ		千草焼き ひじきと野菜の炒め煮 みそ汁	豆腐,しいたけ,赤ピーマン,たまねぎ,ブロッコリー,卵 ひじき,レバー,にんじん,もやし,にら ほうれんそう,えのき,みそ
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ,たまねぎ,ブロッコリー,にんじん		ウインナー入り蒸しパン	ウインナー,HM粉
16日(土) 昼	にんじん はくさい かぼちゃ	白身魚と野菜煮 清し汁	白身魚,にんじん,はくさい,かぼちゃ,ブロッコリー かつおだし		すき焼き丼 清し汁	豚肉,にんじん,はくさい,長ネギ,しらたき,豆腐 かつおだし
おやつ		野菜粥	五分かゆ,にんじん,はくさい,かぼちゃ,ブロッコリー		調理パン	パン
19日(火) 昼	じゃがいも にんじん たまねぎ	鶏と野菜あん 清し汁	ささ身,じゃがいも,にんじん,たまねぎ,片栗粉 かつおだし		チキンカレー 清し汁	鶏肉,じゃがいも,たまねぎ,にんじん,オクラ,りんご かつおだし
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ,じゃがいも,たまねぎ,にんじん		蒸しパン	HM粉
20日(水) 昼	豆腐 にんじん さつまいも	鶏と野菜煮 清し汁	ささ身,にんじん,さつまいも,豆腐 かつおだし		沖繩そば コーヤーの白和え	沖繩そば,豚肉,かまぼこ,こねぎ コーヤー,にんじん,さつまいも,豆腐
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ,にんじん,さつまいも		ジュージーおにぎり	ひじき,にんじん,豚肉,にら
21日(木) 昼	キャバツ にんじん かぼちゃ	白身魚と野菜煮 みそ汁	白身魚,かぼちゃ,キャバツ,にんじん,ブロッコリー かつおだし,みそ		クレープイリチー かぼちゃのじゃこがらめ みそ汁	刻み昆布,豚肉,こんにゃく,さつま揚げ,たけのこ かぼちゃ,しらす キャバツ,にんじん,みそ
おやつ		野菜粥	五分かゆ,にんじん,キャバツ,にんじん		蒸しパン	HM粉
22日(金) 昼	にんじん かぼちゃ キャバツ	鶏と野菜煮 清まし汁	ささ身,キャバツ,にんじん,レタス,かぼちゃ かつおだし		鶏の煮こみ キャロットサラダ かぼちゃスープ	鶏肉 にんじん,きゅうり,レタス,りんご かぼちゃ,キャバツ
おやつ		野菜粥	五分かゆ,にんじん,かぼちゃ,キャバツ		蒸しパン	HM粉
25日(月) 昼	豆腐 にんじん きゅうり	鶏と野菜煮 みそ汁	ささ身,にんじん,たまねぎ,豆腐 かつおだし,みそ		イナムドゥチ コーヤーチャンプルー もずくと野菜煮	豚肉,しいたけ,たけのこ,にんじん,こんにゃく コーヤー,にんじん,たまねぎ,豚肉,豆腐,ツナ缶,卵 もずく,きゅうり
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ,にんじん,たまねぎ		蒸しパン	HM粉
26日(火) 昼	にんじん じゃがいも たまねぎ	白身魚と野菜煮 みそ汁	白身魚,たまねぎ,じゃがいも,にんじん,コーン チンゲンサイ,みそ		豆腐の肉野菜あんかけ ポテトサラダ みそ汁	豆腐,豚ひき肉,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン じゃがいも,にんじん,コーン,グリーンピース チンゲンサイ,もやし,みそ
おやつ		野菜粥	五分かゆ,たまねぎ,じゃがいも,にんじん		人参入り蒸しパン	にんじん,HM粉
27日(水) 昼	じゃがいも こまつな トマト	白身魚と野菜煮 みそ汁	白身魚,たまねぎ,ブロッコリー,トマト,コーン,こまつな みそ,かつおだし,みそ		魚のチーズ焼き レバーのサラダ みそ汁	白身魚,たまねぎ,しめじ,ブロッコリー,チーズ レバー,きゅうり,トマト,コーン こまつな,油揚げ,みそ
おやつ		ふかし芋	じゃがいも		じゃがいものガレット	じゃがいも,チーズ
28日(木) 昼	じゃがいも にんじん だいこん	白身魚と野菜煮 みそ汁	白身魚,チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,だいこん,はくさい かつおだし,みそ		煮魚 厚揚げとチンゲンサイの中華炒め みそ汁	白身魚 厚揚げ,チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,えのき,しいたけ だいこん,はくさい,みそ
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ,チンゲンサイ,たまねぎ,だいこん,はくさい		コーンフレーク	コーン
29日(金) 昼	豆腐 トマト カリフラワー	鶏と野菜煮 清し汁	ささ身,たまねぎ,ブロッコリー,にんじん,トマト,キャバツ かつおだし		お月見ハンバーグ カリフラワーサラダ コンソメスープ	豚ひき肉,たまねぎ,パン粉,卵,ブロッコリー,にんじん カリフラワー,アスパラ,ハム,トマト キャバツ,しめじ,コーン
おやつ		野菜粥	五分かゆ,ブロッコリー,にんじん,たまねぎ		蒸しパン	HM粉
30日(土) 昼	白身魚 ほうれんそう たまねぎ	白身魚と野菜煮 清し汁	白身魚,たまねぎ,ほうれんそう,かぼちゃ かつおだし		肉うどん	うどん,豚肉,たまねぎ,ほうれんそう,長ネギ
おやつ		野菜粥	五分かゆ,たまねぎ,ブロッコリー,かぼちゃ		調理パン	パン

☆主食(おかゆ)、フルーツ、ミルクは紙面上省いています

☆食材に関しては、お子さんによって食べていない食材があるのでクラスの担任と相談した上で調整しています

作成:管理栄養士 幸正 直子