



9月の予定献立表



御幸保育園

離乳児

日	曜日	AMおやつ	昼食	3:00おやつ
1	火	ヨーグルト	おかゆ そぼろ煮 根菜煮 フルーツ みそ汁	マッシュポテト
		ヨーグルト	おかゆ 鶏ひき肉 かぼちゃ だし かたくり粉 さつまいも にんじん 玉ねぎ ほうれん草 だし パナナ ほうれん草 みそ だし	じゃがいも 塩
2	水	ビスケット	おかゆ 煮魚 根菜煮 野菜煮 みそ汁	ヨーグルト
		ビスケット	おかゆ たら めんつゆ かたくり粉 ほうれん草 カリフラワー にんじん だし 玉ねぎ かぼちゃ じゃがいも だし ブロッコリー みそ だし	ヨーグルト
3	木	バナナ	おかゆ 鶏肉と野菜の炊き合わせ 野菜煮 ブロッコリー煮 みそ汁	食パン
		バナナ	おかゆ 鶏ひき肉 にんじん だし かたくり粉 玉ねぎ かぼちゃ カリフラワー ほうれん草 だし ブロッコリー だし さつまいも みそ だし	食パン
4	金	食パン	おかゆ 肉じゃが 煮浸し フルーツ みそ汁	食パン
		食パン	おかゆ 鶏ひき肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも めんつゆ かたくり粉 キャベツ ブロッコリー カリフラワー かぼちゃ だし パナナ ほうれん草 みそ だし	食パン
5	土	おまかせ	煮込みうどん 野菜煮 フルーツ	お菓子 麦茶
		おまかせ	うどん にんじん 玉ねぎ めんつゆ ほうれん草 ブロッコリー さつまいも カリフラワー だし パナナ	お菓子 麦茶
7	月	ハイハイ	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 煮浸し トマト煮 みそ汁	ふかしもち
		ハイハイ	おかゆ 豆腐 にんじん 玉ねぎ だし かたくり粉 キャベツ ブロッコリー さつまいも ほうれん草 だし トマト だし カリフラワー みそ だし	さつまいも
8	火	バナナ	おかゆ 魚と野菜の炊き合わせ 根菜煮 きゅうり煮 みそ汁	にゅうめん
		バナナ	おかゆ たら かぼちゃ 玉ねぎ めんつゆ かたくり粉 にんじん じゃがいも キャベツ ブロッコリー だし きゅうり だし さつまいも みそ だし	そうめん 玉ねぎ ブロッコリー にんじん めんつゆ
9	水	ヨーグルト	おかゆ 肉じゃが 野菜煮 キャベツ煮 みそ汁	ふかしもち
		ヨーグルト	おかゆ 鶏ひき肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも めんつゆ かたくり粉 カリフラワー ほうれん草 ブロッコリー さつまいも だし かぼちゃ みそ だし	さつまいも
10	木	ハイハイ	おかゆ 魚と野菜の炊き合わせ 根菜煮 フルーツ みそ汁	食パン
		ハイハイ	おかゆ たら にんじん 玉ねぎ めんつゆ かたくり粉 かぼちゃ ブロッコリー カリフラワー ほうれん草 だし パナナ 豆腐 みそ だし	食パン
11	金	ビスケット	おかゆ そぼろ煮 野菜煮 マッシュポテト みそ汁	マカロニ煮
		ビスケット	おかゆ 鶏ひき肉 かぼちゃ だし かたくり粉 ほうれん草 にんじん さつまいも カリフラワー だし じゃがいも 塩 ブロッコリー みそ だし	マカロニ だし
12	土	おまかせ	煮込みうどん 野菜煮 フルーツ	お菓子 麦茶
		おまかせ	うどん ほうれん草 かぼちゃ めんつゆ にんじん 玉ねぎ さつまいも カリフラワー だし パナナ	お菓子 麦茶
14	月	食パン	にゅうめん 鶏肉と野菜の炊き合わせ 根菜煮 マッシュポテト みそ汁	おじや
		食パン	そうめん かぼちゃ めんつゆ ブロッコリー カリフラワー キャベツ さつまいも だし じゃがいも にんじん 玉ねぎ 塩 ほうれん草 みそ だし	ごはん にんじん カリフラワー ブロッコリー だし
15	火	ヨーグルト	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 煮浸し フルーツ みそ汁	食パン
		ヨーグルト	おかゆ 豆腐 ブロッコリー 玉ねぎ だし かたくり粉 ほうれん草 にんじん カリフラワー さつまいも だし パナナ かぼちゃ みそ だし	食パン

令和8年



秋の食材

きのこ (えのき・しめじ・まいたけ)

秋の食材に欠かせないきのこ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでいて、香りが良くどんな料理にも合います。食物繊維の多いきのこを食べることでお通じも良くなります。またよく噛むことで満腹感を感じ、食べすぎ防止にもつながります。

えのき



糖質の代謝を助ける“ビタミンB1”が豊富で疲労回復に効果的です。ギャバという成分が多く含まれています。神経の興奮を鎮め、血圧や神経の安定に役立ちます。

しめじ



“オルニチン”を多く含んでいます。肝臓の働きを助け、成長ホルモンの分泌を促し、疲労回復にも役立ちます。