



# わんぱく保育園献立表 (9月分)



				離乳食							
9:30		11:00		15:00		10:30		10:45		14:30	
日	曜	おやつ	昼食	おやつ	初期	中期	後期	初期	後期	初期	後期
1	金	牛乳 せんべい	ご飯 味噌汁 栄養きんぴら ツルツルサラダ	牛乳 レーズン蒸しパン	10倍かゆ あけぼのマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 じゃが芋の白煮	7倍かゆ 清汁 ほうれん草のうま煮	5倍かゆ 味噌汁 じゃが芋の白煮	5倍かゆ 清汁 ほうれん草のうま煮	5倍かゆ 味噌汁 じゃが芋の白煮	5倍かゆ 清汁 ほうれん草のうま煮
2	土	牛乳 ポーロ	ご飯 麻婆豆腐 しょうゆフレンチ	牛乳 あられ	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ トマトスープ 麻婆豆腐風	おじや 麩のべたべた煮	5倍かゆ トマトスープ 麻婆豆腐風	5倍かゆ 清汁 ほうれん草のうま煮	おじや 麩のべたべた煮	5倍かゆ 清汁 ほうれん草のうま煮
4	月	牛乳 せんべい	ご飯 清汁 胡瓜の和え物 鶏肉となすのケチャップ煮	ぶどうゼリー	10倍かゆ 野菜マッシュ	7倍かゆ 味噌汁 じゃが芋のケチャップ煮	7倍かゆ 清汁 きゃべつのそぼろ煮	5倍かゆ 味噌汁 じゃが芋のケチャップ煮	5倍かゆ 清汁 きゃべつのそぼろ煮	5倍かゆ 味噌汁 じゃが芋のケチャップ煮	5倍かゆ 清汁 きゃべつのそぼろ煮
5	火	牛乳 せんべい	ご飯 冬瓜スープ 肉じゃが もやしのごま和え	牛乳 黒ごま・きな粉サ ンド	10倍かゆ 青菜のマッシュ	7倍かゆ 小松菜のスープ 冬瓜のやわらか煮	7倍かゆ 納豆汁 じゃがいものごま煮	5倍かゆ 小松菜のスープ 冬瓜のやわらか煮	5倍かゆ 納豆汁 じゃがいものごま煮	5倍かゆ 納豆汁 じゃがいものごま煮	5倍かゆ 納豆汁 じゃがいものごま煮
6	水	牛乳 じゃが芋スナック	ご飯 清汁 魚のあんかけ 胡瓜の塩もみ トマト	牛乳 ココアケーキ	10倍かゆ 白身魚のマッシュ	7倍かゆ 野菜スープ 煮魚	7倍かゆ 味噌汁 煮魚	5倍かゆ 野菜スープ 煮魚	5倍かゆ 味噌汁 煮魚	5倍かゆ 味噌汁 煮魚	5倍かゆ 味噌汁 煮魚
7	木	牛乳 せんべい	ご飯 味噌汁 鶏肉の炒り煮 きゃべつとツナの和風サラダ	お茶 おにぎり	10倍かゆ 人参マッシュ	7倍かゆ 清汁 きゃべつのじゃこ煮	7倍かゆ 豆腐スープ 麩のあけぼの煮	5倍かゆ 清汁 きゃべつのじゃこ煮	5倍かゆ 豆腐スープ 麩のあけぼの煮	5倍かゆ 清汁 きゃべつのじゃこ煮	5倍かゆ 豆腐スープ 麩のあけぼの煮
8	金	牛乳 お米スナック	ご飯 肉団子のスープ ひじき豆 パナナ 胡瓜のゆかり和え	牛乳 ポテト餅	10倍かゆ きゃべつマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 納豆和え	7倍かゆ 清汁 じゃが芋の青のり和え	5倍かゆ 味噌汁 納豆和え	5倍かゆ 清汁 じゃが芋の青のり和え	5倍かゆ 味噌汁 納豆和え	5倍かゆ 清汁 じゃが芋の青のり和え
9	土	牛乳 せんべい	ご飯 ハヤシチュー 胡瓜の昆布和え	牛乳 ポーロ	10倍かゆ じゃが芋のマッシュ	7倍かゆ オクラスープ じゃこじゃが	おじや きゃべつのやわらか煮	5倍かゆ オクラスープ じゃこじゃが	おじや きゃべつのやわらか煮	5倍かゆ オクラスープ じゃこじゃが	おじや きゃべつのやわらか煮
11	月	牛乳 ビスケット	ご飯 味噌汁 じゃが芋のベーコン煮 えのきとささみの和え物	牛乳 ホットケーキ	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ 味噌汁 煮豆腐	7倍かゆ 清汁 ほうれん草のうま煮	5倍かゆ 味噌汁 煮豆腐	5倍かゆ 清汁 ほうれん草のうま煮	5倍かゆ 味噌汁 煮豆腐	5倍かゆ 清汁 ほうれん草のうま煮
12	火	牛乳 紫芋スナック	ご飯 清汁 赤魚の煮付 春雨の和え物	ゼリー	10倍かゆ 魚のくず煮	7倍かゆ 味噌汁 煮魚	7倍かゆ きゃべつスープ 麩と青菜のべたべた煮	5倍かゆ 味噌汁 煮魚	5倍かゆ きゃべつスープ 麩と青菜のべたべた煮	5倍かゆ 味噌汁 煮魚	5倍かゆ きゃべつスープ 麩と青菜のべたべた煮
13	水	牛乳 ビスケット	ご飯 ビーンズスープ 野菜のごま和え 豚肉となすの味噌炒め	牛乳 いちご蒸しパン	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ 清汁 なすのうま煮	7倍かゆ 野菜スープ じゃが芋のそぼろあんかけ	5倍かゆ 清汁 なすのうま煮	5倍かゆ 野菜スープ じゃが芋のそぼろあんかけ	5倍かゆ 清汁 なすのうま煮	5倍かゆ 野菜スープ じゃが芋のそぼろあんかけ
14	木	牛乳 コンスナック	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ ミックス野菜	お茶 おにぎり	10倍かゆ 南瓜のつぶし煮	7倍かゆ 味噌汁 あんかけ豆腐	7倍かゆ 清汁 グリピースのやわらか煮	5倍かゆ 味噌汁 あんかけ豆腐	5倍かゆ 清汁 グリピースのやわらか煮	5倍かゆ 味噌汁 あんかけ豆腐	5倍かゆ 清汁 グリピースのやわらか煮
15	金	牛乳 サブレ	秋のカラーライス シルバーサラダ パナナ	牛乳 ジャムサンド	10倍かゆ さつま芋ときゃべつの マッシュ	7倍かゆ 味噌汁 さつま芋のりんご煮	7倍かゆ 清汁 きゃべつのそぼろ煮	5倍かゆ 味噌汁 さつま芋のりんご煮	5倍かゆ 清汁 きゃべつのそぼろ煮	5倍かゆ 味噌汁 さつま芋のりんご煮	5倍かゆ 清汁 きゃべつのそぼろ煮
16	土	牛乳 せんべい	五目うどん わかめと胡瓜のツナサラダ	牛乳 ポーロ	10倍かゆ 豆腐のくず煮	7倍かゆ 野菜スープ 豆腐のトマト煮	おじや じゃこじゃが	5倍かゆ 野菜スープ 豆腐のトマト煮	おじや じゃこじゃが	5倍かゆ 野菜スープ 豆腐のトマト煮	おじや じゃこじゃが
19	火	牛乳 ビスケット	ご飯 清汁 五目煮豆 きゃべつとの和え物	牛乳 きなこおはぎ	10倍かゆ 人参マッシュ	7倍かゆ トマトスープ きゃべつとじゃこ煮	7倍かゆ 味噌汁 人参のうま煮	5倍かゆ トマトスープ きゃべつとじゃこ煮	5倍かゆ 味噌汁 人参のうま煮	5倍かゆ トマトスープ きゃべつとじゃこ煮	5倍かゆ 味噌汁 人参のうま煮
20	水	牛乳 ビスケット	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘辛煮 小松菜のごま和え	牛乳 アップルケーキ	10倍かゆ 青菜のマッシュ	7倍かゆ 清汁 小松菜のごま和え	7倍かゆ 野菜スープ 豆腐の味噌煮	5倍かゆ 清汁 小松菜のごま和え	5倍かゆ 野菜スープ 豆腐の味噌煮	5倍かゆ 清汁 小松菜のごま和え	5倍かゆ 野菜スープ 豆腐の味噌煮
21	木	牛乳 クッキー	秋の味ご飯 清汁 ミックス野菜 豚肉のコロッケ パナナ	牛乳 ロールケーキ	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ 清汁 さつま芋のやわらか煮	7倍かゆ 味噌汁 人参のそぼろ煮	5倍かゆ 清汁 さつま芋のやわらか煮	5倍かゆ 味噌汁 人参のそぼろ煮	5倍かゆ 清汁 さつま芋のやわらか煮	5倍かゆ 味噌汁 人参のそぼろ煮
22	金	牛乳 クラッカー	ご飯 味噌汁 鯖のカラー煮 胡瓜の昆布和え	牛乳 変わり焼き	10倍かゆ 魚のくず煮	7倍かゆ 小松菜のスープ 煮魚	7倍かゆ 味噌汁 長芋のうま煮	5倍かゆ 小松菜のスープ 煮魚	5倍かゆ 味噌汁 長芋のうま煮	5倍かゆ 小松菜のスープ 煮魚	5倍かゆ 味噌汁 長芋のうま煮
25	月	牛乳 お米スナック	ご飯 高野のスープ 清汁 じゃが芋と豚肉のうま煮	牛乳 マカロニきな粉	10倍かゆ 人参マッシュ	7倍かゆ 清汁 高野豆腐のうま煮	7倍かゆ 野菜スープ じゃが芋のきな粉和え	5倍かゆ 清汁 高野豆腐のうま煮	5倍かゆ 野菜スープ じゃが芋のきな粉和え	5倍かゆ 清汁 高野豆腐のうま煮	5倍かゆ 野菜スープ じゃが芋のきな粉和え
26	火	牛乳 紫芋スナック	ご飯 なめこ汁 切干大根の炒め煮 白ごまつくね スティック胡瓜	ヨーグルト和え	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ 味噌汁 煮豆腐	7倍かゆ 清汁 じゃが芋のそぼろ煮	5倍かゆ 味噌汁 煮豆腐	5倍かゆ 清汁 じゃが芋のそぼろ煮	5倍かゆ 味噌汁 煮豆腐	5倍かゆ 清汁 じゃが芋のそぼろ煮
27	水	牛乳 ビスケット	ご飯 にゅうめん いわしの梅煮 大豆サラダ	牛乳 コーンのおやき	10倍かゆ 白身魚のマッシュ	7倍かゆ オクラスープ 白身魚の味噌煮	7倍かゆ 味噌汁 きゃべつのコーン煮	5倍かゆ オクラスープ 白身魚の味噌煮	5倍かゆ 清汁 きゃべつのコーン煮	5倍かゆ オクラスープ 白身魚の味噌煮	5倍かゆ 清汁 きゃべつのコーン煮
28	木	牛乳 ビスケット	ご飯 味噌汁 牛肉の甘辛煮 えのきのごま和え	牛乳 重ね煮	10倍かゆ さつま芋マッシュ	7倍かゆ さつまいもスープ トマトとらすのくず煮	7倍かゆ 清汁 麩のべたべた煮	5倍かゆ さつまいもスープ トマトとらすのくず煮	5倍かゆ 清汁 麩のべたべた煮	5倍かゆ さつまいもスープ トマトとらすのくず煮	5倍かゆ 清汁 麩のべたべた煮
29	金	牛乳 コンスナック	ご飯 ビーフ汁 昆布の炒り煮 ウインナー 柑橘類	月見ゼリー	10倍かゆ きゃべつマッシュ	7倍かゆ きゃべつスープ 人参のじゃこ煮	7倍かゆ 味噌汁 麩のべたべた煮	5倍かゆ きゃべつスープ 人参のじゃこ煮	5倍かゆ 味噌汁 麩のべたべた煮	5倍かゆ きゃべつスープ 人参のじゃこ煮	5倍かゆ 味噌汁 麩のべたべた煮
30	土	牛乳 せんべい	わんぱくカレーライス きゃべつとコーンのサラダ	牛乳 せんべい	10倍かゆ 青菜のマッシュ	7倍かゆ 清汁 じゃが芋の白煮	納豆かゆ きゃべつのやわらか煮	5倍かゆ 清汁 じゃが芋の白煮	納豆かゆ きゃべつのやわらか煮	5倍かゆ 清汁 じゃが芋の白煮	納豆かゆ きゃべつのやわらか煮