



2025年度 9月 献立表



健生キッズベア

日付	朝おやつ	給食	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	アレルギー
1(月)	お菓子	なすと豚肉のみそ炒め、きゅうりとかにかまの酢の物、ごはん	フレンチトースト、牛乳	豚肉、カットわかめ、かにかまぼこ、牛乳、卵	砂糖、油、米、食パン	なす、たまねぎ、ピーマン、にんじん、きゅうり	こいくちしょうゆ、あわせみそ、酢、塩	
2(火)	牛乳	洋風ツナじゃが、ほうれん草とコーンのソテー、ごはん、牛乳	スペシャルプリン	ツナ缶、牛乳	じゃがいも、砂糖、マーガリン、油、米、プリンホイップ用クリーム	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ほうれん草、コーン缶、みかん缶	こいくちしょうゆ、コンソメ、水、塩、こしょう	
3(水)	お菓子	白身魚のポテトチーズ焼き、切干大根の煮物、ごはん	ドーナツ、牛乳	かれい、ビザ用チーズ、油あげ、牛乳	じゃがいも、オリーブ油、砂糖、米、ドーナツ	たまねぎ、コーンクリーム、切り干し大根、にんじん	塩、酒、コンソメ、みりん、こいくちしょうゆ、だし汁	
4(木)	牛乳	ビビンバ、わかめスープ、冷凍みかん	コーンフレーク	豚肉、カットわかめ、牛乳	米、砂糖、ごま油、いりごま、コーンフレーク	にんじん、えのきたけ、しょうがもやし、ほうれん草、たまねぎ、冷凍みかん	こいくちしょうゆ、みりん、水、酢、だし汁、塩、こしょう、コンソメ	
5(金)	お菓子	チキンナゲット、ブロッコリー、ミネストローネ、食パン	塩せんべい、牛乳	チキンナゲット、ベーコン、牛乳	マヨネーズ、じゃがいも、砂糖、食パン、塩せんべい	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、カットトマト	水、塩、コンソメ、こしょう、ケチャップ	
6(土)	牛乳	カレーライス、ブロッコリー、バナナ、牛乳	せんべい	牛乳、カレーレトルト	米、せんべい	ブロッコリー、バナナ		
8(月)	お菓子	かじきトマト煮、ほうれん草のごま和え、ごはん	パイナップルケーキ、牛乳	めかじき、牛乳	じゃがいも、砂糖、油、すりごま、米、ホットケーキミックス	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、カットトマト、ブロッコリー、ほうれん草、パイナップル	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩、こしょう、水、こいくちしょうゆ	
9(火)	牛乳	スパゲッティボロネーゼ、ブロッコリーとツナのサラダ	うすやきせんべい、牛乳	合いびき肉、ビザ用チーズ、ツナ缶、牛乳	スパゲティ、マーガリン、砂糖、オリーブ油、マヨネーズ、いりごま、うすやきせんべい	たまねぎ、にんじん、カットトマト、ブロッコリー	赤みそ、あわせみそ、塩、こしょう、酒、水、こいくちしょうゆ	
10(水)	お菓子	炒り豆腐、大根とかにかまのサラダ、しそごはん	食育とうもろこし、牛乳	木綿豆腐、卵、鶏もも、かにかまぼこ、牛乳	ごま油、砂糖、すりごま、米	にんじん、たまねぎ、しいたけ、さやいんげん、大根、コーン缶、ゆかりとうもろこし	うすくちしょうゆ、だし汁、赤み、みりん、酢、こいくちしょうゆ、水	たまご：弁当
11(木)	牛乳	夏野菜カレー、ブロッコリーコーンドレッシング、みかん寒天、牛乳	ミルクもち	豚ひき肉、寒天、牛乳、きな粉	米、じゃがいも、油、砂糖、みかん缶、液汁、かたくり粉、黒砂糖	たまねぎ、トマト、なす、にんじん、オクラ、ブロッコリー、コーン缶、コンクリーム、みかん缶	カレー、ウ、コンソメ、塩、こしょう、水、酢	
12(金)	お菓子	鶏の唐揚げ、ブロッコリーひじきの煮物、おにぎり	フルーツポンチ、牛乳	鶏肉、ひじき、油あげ、蒸し大豆(国産)、寒天、牛乳	小麦粉、かたくり粉、油、砂糖、米	しょうが、にんじん、しいたけ(干)、たまねぎ、もも缶、詰、みかん缶、りんごジュース、ブロッコリー	ふりかけ、こいくちしょうゆ、みりん、酒、だし汁、水	
13(土)	牛乳	スパゲティミートソース、ブロッコリー、フルーツゼリー、牛乳	せんべい	牛乳、ミートソース	スパゲティ、せんべい	ブロッコリー、フルーツゼリー		
15(月)		敬老の日						
16(火)	牛乳	麻婆豆腐、ほうれん草ナムル、ごはん	ラスク、牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、牛乳	油、砂糖、かたくり粉、ごま油、米、ロールパン、バター	たまねぎ、白ねぎ、しょうが、ほうれん草、にんじん	こいくちしょうゆ、あわせみそ、酒、コンソメ、水、酢	
17(水)	お菓子	親子丼、味噌汁(豆腐・あおさ)、なし	バームクーヘン、牛乳	鶏肉、かまぼこ、卵、きざみ、のり、木綿豆腐、あおさ、牛乳	砂糖、米、バームクーヘン	たまねぎ、にんじん、なし	こいくちしょうゆ、みりん、酒、だし汁、あわせみそ	たまご：弁当
18(木)	牛乳	とんかつ、かぼちゃの煮物、枝豆と昆布のまぜごはん	しょうゆせんべい、キャラットジュース	とんかつ(冷)、塩昆布	油、砂糖、米、いりごま、しょうゆせんべい	かぼちゃ、えだまめ・冷凍、キャラットジュース	水、こいくちしょうゆ、みりん、だし汁	
19(金)	お菓子	冷やし中華、なすと揚げの甘辛煮、ミニゼリー	鮭わかめごはん、牛乳	魚肉ソーセージ(太)、卵、かにかまぼこ、油あげ、焼き込みわかめ、サケフレーク、牛乳	干し中華めん(乾)、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油、ミニゼリー、米、いりごま	もやし、きゅうり、なす	水、こいくちしょうゆ、酢、だし汁	
20(土)	牛乳	うどん、あげだし豆腐、ヨーグルト	ビスケット、牛乳	牛乳、ヨーグルト、たまごスープ	うどん、ビスケット	にんじん		
22(月)	お菓子	厚揚げの中華炒め、ミニポテトフライ、ごはん	行事食 おはぎ、牛乳	厚揚げ、鶏ひき肉、きな粉、牛乳	ごま油、かたくり粉、フライドポテト(冷)、油、米、砂糖	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、梅干し	コンソメ、こいくちしょうゆ、塩、水	
23(火)		秋分の日						
24(水)	お菓子	鮭のマヨネーズ焼き、高野豆腐の含め煮、わかめ御飯、牛乳	アイスクリーム	さけ、高野豆腐、焼き込みわかめ、牛乳、アイスクリーム	マヨネーズ、砂糖、米、いりごま	にんじん、さやいんげん	酒、塩、こしょう、みりん、うすくちしょうゆ、だし汁	
25(木)	牛乳	バイキング・おかわり給食 ソース焼きそば、ミートボールのケチャップ煮、ブロッコリーとツナのサラダ、バナナ	いちごヨーグルトパフェ	豚肉、青のり、豚ひき肉、卵、ツナ缶、ヨーグルト	中華めん(蒸し)、油、パン粉、じゃがいも、バター、小麦粉、マヨネーズ、いりごま、コーンフレーク、いちごジャム	にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、ブロッコリー、バナナ	やきそばソース、塩、こしょう、水、ケチャップ、こいくちしょうゆ	
26(金)	お菓子	ハンバーグ、ミニトマト、ポテトサラダ、ごはん	小倉サンド、牛乳	合いびき肉、牛乳、ツナ缶、こしあん	パン粉、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ、米、食パン、マーガリン	たまねぎ、ミニトマト、ミックスベジタブル	塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、水、酢	
27(土)	牛乳	中華丼、厚焼き玉子、フルーツゼリー、牛乳	ビスケット	鶏卵、牛乳	米、砂糖、ビスケット	中華丼、フルーツゼリー	だし汁、うすくちしょうゆ	
29(月)	お菓子	牛丼、味噌汁(おつゆふ・わかめ)、ぶどうゼリー	ほうれん草ソフトクッキー、牛乳	牛肉(和牛)、かまぼこ、カットわかめ、牛乳、プロセスチーズ	米、砂糖、おつゆふ、ホットケーキミックス	たまねぎ、にんじん、しょうが、ぶどうゼリー、ほうれん草	こいくちしょうゆ、酒、だし汁、あわせみそ、水	
30(火)	牛乳	スペイン風オムレツ、なすのトマト煮、ロールパン	鶏ごぼうごはん、牛乳	卵、ツナ缶、ビザ用チーズ、牛乳、鶏ひき肉、鶏もも	じゃがいも、砂糖、オリーブ油、ロールパン、米、こんにゃく、ごま油	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、なす、しめじ、カットトマト、ごぼう	コンソメ、塩、酒、みりん、こいくちしょうゆ	たまご：弁当

月平均栄養価(3才以上児) エネルギー 555kcal たんぱく質 19.2g 脂質 17.3g 食塩相当量 1.8g

月平均栄養価(3才未満児) エネルギー 423kcal たんぱく質 14.4g 脂質 12.7g 食塩相当量 1.4g

※献立は仕入れ状況により、メニューが変更になることがあります。土曜日は人数によってメニューが変更になることがあります。

※離乳食(1歳6か月頃まで):ご家庭で食べたことのある食品をもとに提供しています。初めて食べた食品は連絡帳にてお知らせください。

※幼児食:献立表の食材を参考に初めて食べる食品は、ご家庭で一度食べていただけるとより安全に提供できますので協力お願いいたします。



2025年度 9月 離乳食献立表

	午前おやつ	離乳食	午後おやつ	アレルギー
1	月 赤ちゃんせんべい	＜なすと豚肉のみそ煮＞ なす 40g たまねぎ 20gにんじん 7g 豚肉15g 砂糖 こいくちしょうゆ あわせみそ だし汁 かたくり粉 ＜きゅうりとわかめのだし煮＞ きゅうり 11g カットわかめ 0.53g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 ＜ごはん＞ 75-90g ＜粥＞75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
2	火 牛乳	＜洋風ツナじゃが＞ じゃがいも 35g にんじん 14g たまねぎ 32g ツナ缶 14g さやいんげん 3.5g 砂糖 こいくちしょうゆ コンソメ ＜ほうれん草とコーンの煮物＞ ほうれんそう 21g コーン缶 7g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 ＜ごはん＞ 75-90g ＜粥＞75-90g ＜牛乳＞ 牛乳30g	ゼリー 牛乳	
3	水 赤ちゃんせんべい	＜白身魚のポテト煮＞ かれい 28g じゃがいも 21g たまねぎ 11g コーンクリーム 18g コンソメ かたくり粉 ＜大根の煮物＞大根40g にんじん15g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 ＜ごはん＞ 75-90g ＜粥＞75-90g	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
4	木 牛乳	＜ビビンバ風＞ 米 35g 豚肉21g にんじん 3.5g もやし 28g ほうれんそう 14g えのきたけ 4.2g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 ＜わかめスープ＞ カットわかめ 0.07g たまねぎ 14g コンソメ ＜ミニゼリー＞ 1こ	かっぱえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	
5	金 赤ちゃんせんべい	＜鶏肉の煮物＞ 鶏肉 28g ブロッコリー 20g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 ＜ミネストローネ＞ たまねぎ 21g キャベツ 14g にんじん 7g じゃがいも 18g カットマト 13g コンソメ 砂糖 こいくちしょうゆ ＜食パン＞ 食パン 0.8枚 ＜パン粥＞ 食パン 0.8枚 粉ミルク	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
6	土 牛乳	＜離乳レトルト＞ キュービーレトルト1個 ＜ブロッコリー＞ブロッコリー20g ＜バナナ＞バナナ1/3個 ＜牛乳＞ 牛乳30g	あかちゃんせん	
8	月 赤ちゃんせんべい	＜ツナトマト煮＞ ツナ缶25g じゃがいも 21g たまねぎ 21g にんじん 11g カットマト 21g コンソメ 砂糖 こいくちしょうゆ ブロッコリー 14g ＜ほうれん草煮びたし＞ ほうれんそう 40g にんじん 15g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 ＜ごはん＞ 75-90g ＜粥＞75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
9	火 牛乳	＜スパゲッティポロネーゼ風＞ スパゲティ 28g 合いびき肉15g たまねぎ 25g にんじん 7g カットマト 17g あわせみそ 砂糖 コンソメ 粉ミルク ＜ブロッコリーとツナのミルク煮＞ ブロッコリー 21g ツナ缶 5.6g 粉ミルク 塩 かたくり粉 ＜牛乳＞ 牛乳 30g	ゼリー 牛乳	
10	水 赤ちゃんせんべい	＜炒り豆腐＞ 木綿豆腐 42g 卵 11g 鶏もも 7g にんじん 7g たまねぎ 7g しいたけ 3.5g さやいんげん 3.5g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 ＜大根のミルク煮＞ 大根 28g かにかまぼこ 5.6g コーン缶 5.6g 粉ミルク 塩 ＜ごはん＞ 75-90g ＜粥＞75-90g	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	たまご：弁当
11	木 牛乳	＜トマト煮＞ 豚ひき肉 20g じゃがいも 30g たまねぎ 30g トマト 12g なす 10g にんじん 10g カットマト 8.4g 砂糖 コンソメ かたくり粉 ＜ブロッコリーコーンミルク煮＞ ブロッコリー 21g コーン缶 4.9g 粉ミルク 塩 かたくり粉 ＜ミニゼリー＞ 1こ ＜牛乳＞ 牛乳 84g	みるくもち	
12	金 赤ちゃんせんべい	＜鶏肉の煮物＞ 鶏肉 28g たまねぎ 20g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 ＜ひじきの煮物＞ ひじき 0.56g 油あげ 3.5g にんじん 5.6g しいたけ 0.7g 大豆 14g たまねぎ 14g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 ＜ごはん＞ 75-90g ＜粥＞75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
13	土 牛乳	＜離乳レトルト＞ キュービーレトルト1個 ＜ブロッコリー＞ブロッコリー20g ＜ミニゼリー＞ミニゼリー1個 ＜牛乳＞ 牛乳30g	あかちゃんせん	
15	月	敬老の日		
16	火 牛乳	＜麻婆豆腐＞ 木綿豆腐 60g 豚ひき肉 20g たまねぎ 20g こいくちしょうゆ あわせみそ 砂糖 コンソメ かたくり粉 ＜ほうれん草煮びたし＞ ほうれんそう 40g にんじん 15g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 ＜ごはん＞ 75-90g ＜粥＞75-90g	ゼリー 牛乳	
17	水 赤ちゃんせんべい	＜親子丼＞ 鶏肉 14g たまねぎ 21g にんじん 5.6g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 卵 18g 米 39g ＜味噌汁(豆腐)＞ 木綿豆腐 21g あわせみそ だし汁 ＜ミニゼリー＞ 1こ	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	たまご：弁当
18	木 牛乳	＜鶏肉の煮物＞ 鶏肉 28g たまねぎ 20g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 ＜かぼちゃの煮物＞ かぼちゃ 35g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 ＜ごはん＞ 75-90g ＜粥＞75-90g	かっぱえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	
19	金 赤ちゃんせんべい	＜ひやうどん風＞ うどん(乾) 28g もやし 14g 卵 11g きゅうり 11g ツナ缶 15g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 ＜なすと揚げの煮物＞ なす 21g 油あげ 2.1g こいくちしょうゆ 砂糖 だし汁 ＜ミニゼリー＞ 1こ	わかめご飯 牛乳	
20	土 牛乳	＜離乳レトルト＞ キュービーレトルト1個 ＜ヨーグルト＞ヨーグルト35g ＜揚げ出し豆腐＞厚揚げ15g にんじん15g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉	あかちゃんせん	
22	月 赤ちゃんせんべい	＜厚揚げの煮物＞ 厚揚げ 28g 鶏ひき肉 11g たまねぎ 21g にんじん 7g ほうれんそう 11g コンソメ こいくちしょうゆ かたくり粉 ＜粉ふき芋＞ じゃがいも 30g 塩 0.1g ＜ごはん＞ 75-90g ＜粥＞75-90g	おはぎ 牛乳	
23	火	秋分の日		
24	水 赤ちゃんせんべい	＜鮭の煮魚＞ さけ 28g たまねぎ20g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 ＜豆腐煮＞ 木綿豆腐 15g にんじん 10g さやいんげん 5g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 ＜わかめ御飯＞ 米 28g 炊き込みわかめ 0.21g	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
25	木 牛乳	＜焼きそば風＞ うどん(乾)25g 豚肉 11g にんじん 7g キャベツ 35g たまねぎ 14g もやし 7g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 ＜ブロッコリーとツナのミルク煮＞ ブロッコリー 21g ツナ缶 5.6g 粉ミルク 塩 かたくり粉 ＜バナナ＞ バナナ 25g	ヨーグルト 牛乳	
26	金 赤ちゃんせんべい	＜ハンバーグ＞ 合いびき肉 25g たまねぎ 18g 牛乳 9.8g パン粉 2.5g 塩 砂糖 こいくちしょうゆ かたくり粉 ＜ミニトマト＞ ミニトマト 14g ＜ポテトミルク煮＞ じゃがいも 40g にんじん 5g ツナ缶 7g 粉ミルク 塩 ＜ごはん＞ 75-90g ＜粥＞75-90g	食パン 牛乳	
27	土 牛乳	＜離乳レトルト＞ キュービーレトルト1個 ＜厚焼き玉子＞ ＜ミニゼリー＞ミニゼリー1個 ＜牛乳＞ 牛乳30g	あかちゃんせん	
29	月 赤ちゃんせんべい	＜牛丼＞ 米 39g 牛肉(和牛) 25g たまねぎ 28g にんじん 11g こいくちしょうゆ 砂糖 だし汁 かたくり粉 ＜味噌汁(おつゆふ・わかめ)＞ おつゆふ 0.7g カットわかめ 0.42g あわせみそ だし汁 ＜ミニゼリー＞ ミニゼリー	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
30	火 牛乳	＜スペイン風オムレツ＞ 卵 30g ツナ缶 10g にんじん 8g たまねぎ 15g ブロッコリー 15g じゃがいも 7g牛乳 8g ＜なすのトマト煮＞ なす 20g たまねぎ 15g しめじ 10g 鶏ひき肉 7g カットマト 18g 砂糖 こいくちしょうゆ コンソメ ＜ロールパン＞ ロールパン 0.8枚 ＜パン粥＞ ロールパン 0.8枚 粉ミルク	ゼリー 牛乳	たまご：弁当