



2026年度 9月 献立表



健生キッズベア

日付	午前おやつ	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(火)	牛乳	アジフライ、ブロッコリー、中華風みそスープ、ごはん	水ようかん、牛乳	あじフライ、豚肉、木綿豆腐、こしあん、寒天、牛乳	油、マヨネーズ、ごま油、米、砂糖	ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、にんじん、白ねぎ、にんにく	塩、コンソメ、こいくちしょうゆ、あわせみそ、酒、水	
2(水)	お菓子	ビビンバ、わかめスープ、なし	バームクーヘン、牛乳	豚肉、カットわかめ、絹ごし豆腐、牛乳	米、砂糖、ごま油、いりごま、バームクーヘン	にんじん、えのきたけ、しょうがもやし、ほうれんそう、なし	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	
3(木)	牛乳	松風焼、ミニトマト、酢みそ和え、ごはん	じゃこトースト、牛乳	鶏ひき肉、卵、カットわかめ、しらす干し、青のり、牛乳	パン粉、いりごま、砂糖、すりごま、米、食パン、マヨネーズ	たまねぎ、青ねぎ、ミニトマト、キャベツ、きゅうり、にんじん	あわせみそ、みりん、白みそ、こいくちしょうゆ、酢、水	
4(金)	お菓子	冷やし中華、なすと揚げの甘辛煮、ミニゼリー、牛乳	アイスクリーム	魚肉ソーセージ、卵、かにかまぼこ、油あげ、牛乳、アイスクリーム	干し中華めん(乾)、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油、ミニゼリー	もやし、きゅうり、なす	水、こいくちしょうゆ、酢、だし汁	
5(土)		カレーライス、ブロッコリー、パナナ、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、パナナ		
7(月)	お菓子	鶏の唐揚げ、じゃがいもとひじきの煮物、ごはん	ほうれん草ソフトクッキー、牛乳	鶏肉、油あげ、ひじき、牛乳、プロセスチーズ	小麦粉、かたくり粉、油、じゃがいも、砂糖、米、ホットケーキミックス	しょうが、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	こいくちしょうゆ、みりん、酒、だし汁	
8(火)	牛乳	ホットドック(ウインナー・ハンバーガー)、根野菜のコロコロスープ	焼きおにぎり、牛乳	ウインナー、ハンバーガー(冷)、かつお節、牛乳	ロールパン、油、さつま芋、米、ごま油、いりごま	たまねぎ、大根、にんじん、コーン缶	ケチャップ、水、コンソメ、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、みりん	たまご：弁当
9(水)	お菓子	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	アップルパイ、牛乳	豚ひき肉、寒天、牛乳	米、じゃがいも、油、砂糖、アップルパイ	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、コーンクリーム、みかん缶	カレーうどん、コンソメ、塩、こしょう、水、酢	
10(木)	牛乳	バイキング コロッケ、スパゲティ、ナポリタン、ブロッコリーとツナのサラダ	コーンフレーク	魚肉ソーセージ、ピザ用チーズ、ツナ缶、牛乳	コロッケ、油、スパゲティ、マヨネーズ、いりごま、コーンフレーク	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマトジュース、ブロッコリー	水、ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう、こいくちしょうゆ	
11(金)	お菓子	鮭のマヨネーズ焼き、高野豆腐の含め煮、しそごはん	わらびもち、牛乳	さけ、高野豆腐、きな粉、牛乳	マヨネーズ、砂糖、米、わらび粉	にんじん、さやいんげん、ゆかり	酒、塩、こしょう、みりん、うすくちしょうゆ、だし汁、水	
12(土)		うどん、厚揚げの煮物、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、砂糖	にんじん	かたくり粉、こいくちしょうゆ、だし汁	
14(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	
15(火)	牛乳	白身魚のポテトチーズ焼き、切干大根の煮物、ごはん	ラスク、牛乳	かれい、ピザ用チーズ、油あげ、牛乳	じゃがいも、オリーブ油、砂糖、米、ロールパン、バター	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	
16(水)	お菓子	炒り豆腐、かぼちゃの煮物、ごはん	塩せんべい、牛乳	木綿豆腐、卵、鶏もも、牛乳	砂糖、塩せんべい	にんじん、たまねぎ、しいたけ、さやいんげん、かぼちゃ	うすくちしょうゆ、だし汁、みりん、塩、酒	たまご：弁当
17(木)	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、ほうれんそう、コーン缶、みかん缶	こいくちしょうゆ、コンソメ、水、塩	
18(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	行事食 おはぎ、牛乳	チキンナゲット、ハム、きな粉、牛乳	マヨネーズ、じゃがいも、砂糖、食パン、米	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、カットトマト、梅干し	水、塩、コンソメ、こしょう、ケチャップ	
19(土)		カレーライス、ブロッコリー、パナナ、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、パナナ		
21(月)		敬老の日						
22(火)		国民の休日						
23(水)		秋分の日						
24(木)	牛乳	厚揚げの中華炒め、ミニポテトフライ、ごはん	うすやきせんべい、ミックスキャロット	厚揚げ、鶏ひき肉	ごま油、かたくり粉、フライドポテト(冷)、油、米、うすやきせんべい	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ミックスキャロット	コンソメ、こいくちしょうゆ、塩、水	
25(金)	お菓子	かじきトマト煮、ほうれん草の胡麻和え、ごはん	食育 お月見クッキー、牛乳	めかじき、牛乳	じゃがいも、砂糖、油、いりごま、米、小麦粉、バター、粉糖	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、ほうれんそう、えのきたけ	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	
26(土)		スパゲティミートソース、だし巻き玉子、フルーツゼリー、牛乳	せんべい	牛乳、ミートソース、卵	スパゲティ、砂糖、せんべい	フルーツゼリー		
28(月)	お菓子	麻婆豆腐、春雨中華サラダ、ごはん	パイナップルケーキ、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、はるさめ、いりごま、米、ホットケーキミックス	たまねぎ、白ねぎ、しょうが、にんじん、きゅうり、パイナップル缶	こいくちしょうゆ、あわせみそ、酒、コンソメ、水、酢	
29(火)	牛乳	スペイン風オムレツ、なすのトマト煮、ロールパン	鮭わかめごはん、牛乳	卵、ツナ缶、ピザ用チーズ、牛乳、鶏ひき肉、炊き込みわかめ、サケフレーク	じゃがいも、砂糖、オリーブ油、ロールパン、米、いりごま	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	コンソメ、塩、酒	たまご：弁当
30(水)	お菓子	とんかつ、大根とかにかまのサラダ、ひじき混ぜご飯	ドーナツ、牛乳	とんかつ、ひじき、油あげ、蒸し大豆、かにかま、牛乳	油、ごま油、すりごま、砂糖、米、ドーナツ	にんじん、大根、コーン缶	水、こいくちしょうゆ、みりん、だし汁、酢	

月平均栄養価 (3才以上児)

エネルギー 558kcal

たんぱく質 20.2g

脂質 18.5g

食塩相当量 2.0g

月平均栄養価 (3才未満児)

エネルギー 407kcal

たんぱく質 14.2g

脂質 12.6g

食塩相当量 1.5g

※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ヵ月頃まで):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ご協力お願いいたします。



2026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	火	牛乳 ＜ツナの煮物＞ツナ缶 20g ブロッコリー15g こいくちしょうゆ かたくり粉 ＜中華風みそスープ＞ 豚肉11g はくさい 21g 木綿豆腐 11g たまねぎ 9.8g にんじん 4.2g コンソメ こいくちしょうゆ あわせみそ ＜ごはん＞ ごはん75-90g ＜粥＞ 粥75-90g	ゼリー 牛乳	
2	水	赤ちやんせんべい ＜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 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 絹ごし豆腐 14g コンソメ ＜ミニゼリー＞ ミニゼリー1個	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
3	木	牛乳 ＜松風焼＞ 鶏ひき肉 25g たまねぎ 21g パン粉 あわせみそ ミニトマト1個 ＜味噌煮＞ キャベツ 14g きゅうり 4.9g にんじん 4.9g カットわかめ 0.35g 白みそ 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 ＜ごはん＞ ごはん75-90g ＜粥＞ 粥75-90g	かつばえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	
4	金	赤ちやんせんべい ＜冷やし中華風＞うどん(乾)12g もやし 14g ツナ缶15g 卵 11g きゅうり 11g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 ＜なすと揚げの甘辛煮＞ 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 ＜牛乳＞ 牛乳 30g	ヨーグルト	
5	土	牛乳 ＜離乳レトルト＞ キューピーレトルト1個 ＜ブロッコリー＞ブロッコリー20g ＜バナナ＞バナナ35g ＜牛乳＞牛乳30g	あかちゃんせん	
7	月	赤ちやんせんべい ＜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 ＜じゃがいもとひじきの煮物＞じゃがいも 21g たまねぎ 11g にんじん 4.9g 油あげ 4.9g ひじき 0.56g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 ＜ごはん＞ ごはん75-90g ＜粥＞ 粥75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
8	火	牛乳 ＜ロールパン＞ ロールパン 2/3個 ＜パン粥＞ ロールパン 2/3個 粉ミルク ＜厚焼き玉子＞ 卵 21g こいくちしょうゆ だし汁 砂糖 油 ＜根野菜のコロコロスープ＞ 大根 28g さつまいも 21g たまねぎ 7g にんじん 3.5g コーン缶 2.1g コンソメ	おにぎり 牛乳	たまご: 弁当
9	水	赤ちやんせんべい ＜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 カットトマト 8.4g 砂糖 コンソメ ＜ブロッコリーミルク煮＞ ブロッコリー 21g コーン缶 4.9g 粉ミルク かたくり粉 ＜ミニゼリー＞ ミニゼリー1個	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
10	木	牛乳 ＜じゃがいもと鶏ミンチの煮物＞ 鶏ひき肉25g じゃがいも 30gブロッコリー 21g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 ＜スパゲティナポリタン風＞うどん(乾)12g ツナ缶11g たまねぎ 28g にんじん 5.6g ビーマン 4.9g トマトジュース 49g コンソメ 砂糖 こいくちしょうゆ	かつばえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	
11	金	赤ちやんせんべい ＜煮魚＞ さけ 30g たまねぎ15g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 ＜ごはん＞ ごはん75-90g ＜粥＞ 粥75-90g	きなこ豆腐 牛乳	
12	土	牛乳 ＜離乳レトルト＞ キューピーレトルト1個 ＜ヨーグルト＞ヨーグルト35g ＜豆腐煮＞豆腐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 牛乳	
14	月	赤ちやんせんべい ＜なすと豚肉のみそ煮＞ なす 28g たまねぎ 14g ビーマン 3.5g にんじん 4.9g 豚肉11g 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 15g カットわかめ 0.75g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 ＜ごはん＞ ごはん75-90g ＜粥＞ 粥75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
15	火	牛乳 ＜煮魚＞ カレイ 30g たまねぎ 10g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 ＜大根の煮物＞ 大根 30g 油あげ 6g にんじん 10g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 ＜ごはん＞ ごはん75-90g ＜粥＞ 粥75-90g	ゼリー 牛乳	
16	水	赤ちやんせんべい ＜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 ＜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＞ ごはん75-90g ＜粥＞ 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
17	木	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＞ ごはん75-90g ＜粥＞ 粥75-90g ＜牛乳＞牛乳 110g	ヨーグルト	
18	金	赤ちやんせんべい ＜鶏肉の煮物＞ 鶏肉20g ブロッコリー 10g 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 ツナ缶10g カットトマト 13g コンソメ 砂糖 こいくちしょうゆ ＜食パン＞ 食パン 2/3枚 ＜パン粥＞ 食パン 2/3枚 粉ミルク	おにぎり 牛乳	
19	土	牛乳 ＜離乳レトルト＞ キューピーレトルト1個 ＜ブロッコリー＞ブロッコリー20g ＜バナナ＞バナナ35g ＜牛乳＞牛乳30g	あかちゃんせん	
21	月	敬老の日		
22	火	国民の休日		
23	水	秋分の日		
24	木	牛乳 ＜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25g 塩 ＜ごはん＞ ごはん75-90g ＜粥＞ 粥75-90g	かつばえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	
25	金	赤ちやんせんべい ＜かじきトマト煮＞ めかじき 25g じゃがいも 21g たまねぎ 21g にんじん 11g カットトマト 21g こいくちしょうゆ コンソメ 砂糖 かたくり粉 ブロッコリー 14g ＜ほうれん草の煮びたし＞ ほうれんそう 21g にんじん 5.6g えのきたけ 7g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 ＜ごはん＞ ごはん75-90g ＜粥＞ 粥75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
26	土	牛乳 ＜離乳レトルト＞ キューピーレトルト1個 ＜だし巻玉子＞卵15g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 ＜ミニゼリー＞ミニゼリー1個 ＜牛乳＞牛乳30g	あかちゃんせん	
28	月	赤ちやんせんべい ＜麻婆豆腐＞ 木綿豆腐 42g 豚ひき肉 11g たまねぎ 14g こいくちしょうゆ あわせみそ 砂糖 コンソメ かたくり粉 ＜じゃがいもの煮物＞ じゃがいも25g にんじん 7g きゅうり 7g こいくちしょうゆ 砂糖 だし汁 ＜ごはん＞ ごはん75-90g ＜粥＞ 粥75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
29	火	牛乳 ＜スペイン風オムレツ＞ 卵 21g ツナ缶 7g にんじん 5.6g たまねぎ 7g ブロッコリー 7g じゃがいも 4.9g 牛乳 5.6g ＜なすのトマト煮＞ なす 18g たまねぎ 11g しめじ 7g 鶏ひき肉6g カットトマト 13g 砂糖 こいくちしょうゆ コンソメ かたくり粉 ＜ロールパン＞ ロールパン 2/3個 ＜パン粥＞ ロールパン 2/3個 粉ミルク	わかめごはん 牛乳	たまご: 弁当
30	水	赤ちやんせんべい ＜鶏肉の煮物＞ 鶏肉20gたまねぎ 10g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 ＜大根とコーンの煮物＞ 大根 28g コーン缶 6g こいくちしょうゆ 砂糖 だし汁 かたくり粉 ＜ひじき混ぜご飯＞ 米 35g ひじき 0.35g 油あげ 1.7g にんじん 4.2g 蒸し大豆(国産)7g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	