

令和8年9月

離乳食献立表

後期(9か月から11か月頃)

てのひら保育園
園長 中嶋 篤子

日	曜日	午前食＋ミルク(10時～11時)	食 材			その他
		午後食＋ミルク(2時半～3時頃)	血や肉を作るもの (赤)	熱や力となるもの (黄)	体の調子をよくするもの (緑)	調味料等
14 28	月	5倍粥		米		
		魚(タラ)と野菜煮	魚(タラ)	片栗粉・白砂糖	キャベツ・人参	醤油 かつお節
		みそ汁 果物	みそ		玉葱・葉葱 果物	かつお節
1	火	卵豆腐すい	鶏卵(卵黄)	米	葉葱	かつお節
		さつま芋の煮物		さつま芋・片栗粉	玉葱・人参	醤油 かつお節
		アルファ米5倍粥		アルファ米		
15 29	火	煮込みハンバーグ(豆腐入り)	裏面に表記	裏面に表記	裏面に表記	裏面に表記
		ライフスープ 果物	裏面に表記	裏面に表記	裏面に表記 果物	裏面に表記
		ハイハイ(たべっ子どうぶつ)	裏面に表記	裏面に表記	裏面に表記	裏面に表記
2 16 30	水	果物バナナ			バナナ	
		ミルク	ミルク			
		5倍粥		米		
3 17	木	豚肉と大根の煮物	豚肉	片栗粉	小松菜・大根	醤油 かつお節
		みそ汁 果物	みそ		玉葱・人参 果物	かつお節
		ひじき豆腐すい	干しひじき	米	玉葱・人参	かつお節
4 18	金	高野豆腐と野菜の煮物	高野豆腐	片栗粉	玉葱・人参	醤油 かつお節
		煮込みうどん	鶏肉	干しうどん	小松菜・人参・葱	醤油 かつお節
		南瓜のそぼろ煮	鶏肉	片栗粉・三温糖	グリーンピース・冷・南瓜 果物	醤油 かつお節
7	月	ねぎ豆腐すい		米	葱	かつお節
		鶏団子と野菜の煮物	鶏肉	片栗粉	小松菜・人参	醤油 かつお節
		5倍粥		米		
8	火	豚とじゃが芋のトマト煮	豚肉	じゃが芋・片栗粉・白砂糖	玉葱・人参・トマト・ビュレ	醤油 かつお節
		清汁 果物			小松菜・大根 果物	醤油 かつお節
		ロールパン		ロールパン		
9	水	肉団子と野菜のスープ	豚肉	片栗粉	小松菜・玉葱・人参	醤油 かつお節
		鶏肉となすの煮物	鶏肉	ロールパン	玉葱・なす	醤油 かつお節
		野菜スープ 果物		片栗粉	キャベツ・人参 果物	醤油 かつお節
10 24	木	キャベツ豆腐すい		米	キャベツ	かつお節
		大豆と野菜の煮物	大豆水煮缶	片栗粉	玉葱・人参	醤油 かつお節
		5倍粥		米		
11 25	金	豆腐と野菜煮	豆腐	片栗粉・三温糖	玉葱・人参	醤油 かつお節
		清汁 果物			小松菜・葱 果物	醤油 かつお節
		小松菜豆腐すい		米	小松菜	かつお節
12	土	肉団子と野菜の煮物	豚肉	片栗粉	キャベツ・玉葱・人参	醤油 かつお節
		5倍粥		米		
		魚(タラ)と野菜の煮物	魚(タラ)	じゃが芋・片栗粉	人参・葱	醤油 かつお節
1	日	みそ汁 果物	みそ		大根・葉葱 果物	かつお節
		ロールパン		ロールパン		
		麩と野菜のスープ		じゃが芋・玉ふ	玉葱・人参	醤油 かつお節
2	月	煮込みうどん		干しうどん	玉葱・人参	醤油 かつお節
		鶏肉と野菜のトマト煮	鶏肉	片栗粉	キャベツ・胡瓜・トマト・ビュレ 果物	醤油 かつお節
		そぼろ豆腐すい	鶏肉	米	玉葱	かつお節
3	火	野菜のやわらか煮		片栗粉	胡瓜・チンゲン菜・人参	醤油 かつお節
		5倍粥		米		
		野菜煮		片栗粉・白砂糖	胡瓜・玉葱・人参	醤油 かつお節
4	水	豆腐の清汁	豆腐		葱 果物	醤油 かつお節
		わかめ豆腐すい	わかめ	米		かつお節
		麩と野菜の煮物		片栗粉・玉ふ	玉葱・人参	醤油 かつお節
5	木	ロールパン		ロールパン		
		卵の野菜煮	鶏卵(卵黄)	片栗粉	胡瓜・玉葱・人参	醤油 かつお節
		キャベツスープ 果物		じゃが芋	キャベツ 果物	醤油 かつお節
6	金	ごまきなこ粥5倍	きな粉	米・黒ごま		
		高野豆腐のやわらか煮	高野豆腐	片栗粉	キャベツ・玉葱・人参	醤油 かつお節

今月の平均栄養価 エネルギー:426 kcal たんぱく質:13.9g 脂質:12.9g

○今月の使用予定果物:オレンジ・バナナ(入荷状況等により日々の使用果物を決定します)

○献立(食材)は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。献立が変更になった場合は、お知らせします。

保育園給食での「事故予防配慮」

- 誤嚥に繋がり易い「ミニトマト」「ナッツ豆類」「白玉団子」「ぶどう」は提供しません。
 - 「りんご」は、(中期・後期)の離乳食の場合は「すりおろし」して、火を通して提供します。
 - 「りんご」は、乳児食の刻み食の場合は、薄くスライスして、火を通して提供します。
 - 食べ物を口に入れたまま、立ったり歩いたりさせていません。
 - 節分の鬼打ち豆(炒り大豆)や、ひなまつりのひなあられも乾いた豆(砂糖がコーティングされている)は出しません。
 - 遊びの中でも、子どもが口にしようとする危険な物(例えば、「小さな丸みのあるおもちゃ」や「ボタン電池」など)は保育室には置いていません。
- 食物アレルギー対応
 - 初めての食品を保育園で食べることが無いように、献立表に使用している食品をご家庭でお試ししてください。
 - もし、まだ食べたことのない食品が昼食に含まれている場合は、保育園では除去しますので、お知らせください。



■成分

原材料名

ハンバーグ（鶏肉、たまねぎ、豆腐、粒状大豆たん白、つなぎ（でん粉、粉末状大豆たん白）、食塩）（国内製造）、ソース（野菜（にんじん、キャベツ、ピーマン）、じゃがいも、オニオンソテー、トマトケチャップ、しょうゆ（小麦を含む）、砂糖、チキンブイヨン、バター、トマトペースト、全粉乳、チキンエキス、食塩／増粘剤（加工でん粉）、炭酸カルシウム、クエン酸）

栄養成分表示

単位重量80 g

エネルギー：53kcal

たんぱく質：3.8g

脂質：1.2g

炭水化物：6.8g

食塩相当量：0.43g

カルシウム：100mg



商品名

乾燥スープ（野菜コンソメ味）

原材料名

デキストリン（国内製造）、野菜エキスパウダー、食塩、砂糖、酵母エキス、食物繊維、香辛料／炭酸Ca、ピロリン酸第二鉄、V.C. V.E. ナイアシン、パントテン酸Ca、V.B1. V.B6. V.B2. V.A. 葉酸、V.D. V.B12

内容量

1袋/94.5g（13.5g×7包）

栄養成分情報

エネルギー/46.3kcal、たんぱく質/0.4g、脂質/0.1g、炭水化物/11.0g、食塩相当量/1.3g、鉄/6.6mg、カルシウム/95mg、ビタミンA/298μg、ビタミンB1/1.0mg、ビタミンB2/1.0mg、ビタミンB6/1.0mg、ビタミンB12/2.2μg、ビタミンC/78mg、ビタミンD/4.8μg、ビタミンE/6.9mg、葉酸/216μg、パントテン酸/6.1mg、ナイアシン/12mg
※1食分（13.5g）当たり



栄養成分表示（1個包装（2枚）あたり）

熱量	13kcal
たんぱく質	0.1g
脂 質	0.04g
炭水化物	3.0g
食塩相当量	0.02g
カルシウム	52mg

原材料

うるち米（国産）、でん粉、砂糖、食塩、植物性乳酸菌末（殺菌）／貝カルシウム



原材料名

小麦粉（国内製造）、砂糖、ショートニング、転化糖蜜、加糖れん乳、モルトエキス、食塩、植物油脂／膨脹剤、香料、着色料（カラメル）、（一部に小麦・乳成分・大豆を含む）

[栄養成分]栄養成分表示1缶(120g)あたり

エネルギー523kcal、たんぱく質9.1g、脂質12.2g、炭水化物94.1g、食塩相当量0.9g