

2025年9月



予定献立表・幼児食



ルンルンちゃいるど保育園

曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6	日	22	23	24	25	26	27
昼食	人参コーンごはん 白身魚の煮付け きゃべつのマヨ和え 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉のグリル煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	さつま芋挽肉カレー 大根のサラダ スープ フルーツ	ごはん 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃサラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん 豚と牛の甘辛炒め 白菜の和え物 味噌汁 フルーツ	鶏やさいうどん 煮物 お浸し フルーツ	昼食	ごはん 白身魚のうま煮 じゃが芋甘辛炒め 味噌汁 フルーツ	 秋分の日	ごはん 肉豆腐 ほうれん草ナムル 味噌汁 フルーツ	 お楽しみ給食	若芽ごはん 白身魚の味噌だれ さつま芋サラダ すまし汁 フルーツ	運動会
	主要食材	米・人参・コーン・かだい・大根 片栗粉・いんげん・きゃべつ・胡瓜 マヨネーズ・味噌・フルーツ	米・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ カレー・豆乳・片栗粉・砂糖 ほうれん草・味噌・フルーツ	米・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・人参 カレー・大根・胡瓜・茗茶 酢・トマト・フルーツ	米・ほっけ・玉ねぎ・人参・いんげん 片栗粉・胡瓜・胡瓜・マヨネーズ 味噌・フルーツ	米・鶏肉・しょうが汁・じゃが芋 玉ねぎ・人参・ひき・白菜・胡瓜 味噌・フルーツ		うどん・鶏肉・人参・大根・玉ねぎ ほうれん草・片栗粉・さつま芋 きゃべつ・フルーツ		米・かだい・大根・人参・しらた 鶏肉・生薑汁・片栗粉・青のり アボカド・トマト・フルーツ	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・いんげん もやし・ほうれん草・人参・酢 味噌・フルーツ	米・豆腐・大根・人参・さつま芋・胡瓜・玉ねぎ マヨネーズ・フルーツ	
	おやつ	じゃがもち 牛乳	ツナおにぎり 牛乳	ジャムサンド 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	煮りんご・ヨーグルトかけ 牛乳		人参パンケーキ 牛乳		おやつ	きんぴらおにぎり 牛乳	マカロニボリタン 牛乳	
主要食材	じゃが芋・片栗粉	米・ツナ缶・人参	食パン・いちごジャム	米・鶏肉・人参	りんご・レモン汁・ヨーグルト	ホットケーキミックス・豆乳 人参	主要食材	米・ごぼう・人参		マカロニ・ツナ缶・人参・玉ねぎ ケチャップ・パセリ粉	米・鶏肉・人参・玉ねぎ・小ねぎ		
栄養価	1人分 - 473.0 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 10.1 g	1人分 - 493.0 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 7.1 g	1人分 - 488.0 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 10.4 g	1人分 - 500.0 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 10.3 g	1人分 - 482.0 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 13.5 g	1人分 - 479.0 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.9 g	栄養価	1人分 - 490.0 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 8.2 g		1人分 - 471.0 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 14.1 g	1人分 - 483.0 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 14.6 g	1人分 - 519.0 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 11.2 g	
日	8	9	10	11	12	13	日	29	30	日中はまだまだ夏の暑さが残っていますが、朝夕は過ごしやすくなり少しずつ秋の気配を感じるようになりましたね。 秋といえば「食欲の秋」。給食にも秋のおいしい食材を取り入れていきます。 栄養たっぷりのご飯を食べて残暑に負けず、元気にすごしましょう。 			
昼食	ごはん 大根と鶏肉の照り煮 青菜のお浸し 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚の豆乳みそ煮 マカロニサラダ すまし汁 フルーツ	ごはん 八宝豆腐 温野菜・ひき肉 すまし汁 フルーツ	かぼちゃカレー 白菜のサラダ スープ フルーツ	ごはん 白身魚の蒲焼 高野豆腐の煮物 味噌汁 フルーツ	あんかけ味噌うどん 煮物 お浸し フルーツ	昼食	ツナカレー 温野菜・コーンマヨ スープ フルーツ	ごはん 白身魚の和え物 きゃべつとみかんのサラダ 味噌汁 フルーツ	非常食の準備 9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満ちたことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。			
	主要食材	米・大根・人参・鶏肉・玉ねぎ 片栗粉・いんげん・ほうれん草 味噌・フルーツ	米・ほっけ・しょうが汁・味噌・豆乳 人参・いんげん・マカロニ・胡瓜 玉ねぎ・マヨネーズ・フルーツ	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参・竹の子 白菜・ほうれん草・片栗粉・アボカド 胡瓜・トマト・マヨネーズ・ケチャップ・フルーツ	米・鶏肉・胡瓜・玉ねぎ・人参 カレー・白菜・胡瓜・茗茶・トマト 酢・フルーツ	米・ほっけ・片栗粉・しょうが汁 じゃが芋・高野豆腐・人参・玉ねぎ いんげん・味噌・フルーツ		うどん・鶏肉・人参・玉ねぎ 白菜・味噌・片栗粉・さつま芋 ほうれん草・フルーツ	主要食材	米・ツナ缶・じゃが芋・玉ねぎ・人参 カレー・アボカド・胡瓜・トマト・マヨネーズ フルーツ	米・かだい・小豆・玉ねぎ・酢 じゃが芋・人参・きゃべつ・胡瓜 おかん・マヨネーズ・味噌・フルーツ		
	おやつ	お麴ラスク 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	バナナスクエア 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	グー・（沖縄風ご飯） 牛乳		ホットケーキ 牛乳	おやつ	キャロットゼリー 牛乳	ジャムサンド 牛乳		
主要食材	お麴・バター	米・茗茶	ホットケーキミックス・豆乳 バナナ・レモン汁	米・さけフレーク	米・鶏肉・人参・小ねぎ	ホットケーキミックス・豆乳 バター	主要食材	人参・りんご・ジュース・初搾乳 レモン汁	食パン・いちごジャム				
栄養価	1人分 - 460.0 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 7.2 g	1人分 - 533.0 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 12.8 g	1人分 - 535.0 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 21.2 g	1人分 - 507.0 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 11.2 g	1人分 - 505.0 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 10.2 g	1人分 - 484.0 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 10.7 g	栄養価	1人分 - 479.0 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 13.5 g	1人分 - 465.0 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 11.6 g				
日	15	16	17	18	19	20	 9月 セミの鳴き声も秋の虫の音に変わりはじめ季節になってきました。年度の後半に向かっていくこの時期は、子ども達の活動量や食欲もぐんと増し、心身ともに成長する時でもあります。夏の疲れを残さずに秋を迎えるために、まずは早めに就寝してゆっくり休むことから整えていきましょう。しっかり睡眠がとれると、朝ごはんをおいしく食べる週間にも繋がっていきます。						
昼食	 敬老の日	ごはん 豆腐チャンプルー フレンチサラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の酢豚風 もやしの和え物 味噌汁 フルーツ	ごはん 麻婆だいこん さつま芋の煮物 スープ フルーツ	きのこカレー ひじきサラダ スープ フルーツ	野菜味噌うどん 炒め物 お浸し フルーツ	9月	 9月	●マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。 ●ホットケーキミックス、カレールーとシチュールーは卵・乳製品不使用のものを使用しております。 ●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。 ●りんごは、離乳完了期までは加熱したものを提供しています。 ※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。				
		主要食材	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参 にら・きゃべつ・胡瓜・トマト 酢・味噌・フルーツ	米・鶏肉・片栗粉・人参・玉ねぎ じゃが芋・いんげん・ケチャップ・酢 もやし・胡瓜・味噌・フルーツ	米・大根・鶏肉・玉ねぎ・人参 味噌・片栗粉・いんげん・さつま芋 フルーツ	米・鶏肉・しめじ・えのき・玉ねぎ 人参・じゃが芋・カレー・きゃべつ 胡瓜・トマト・ひき肉・酢・マヨネーズ・フルーツ			うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・白菜 小ねぎ・味噌・片栗粉・大根・いんげん きゃべつ・胡瓜・マヨネーズ・フルーツ				
		おやつ	いもちろ味噌だれ 牛乳	ツナおにぎり 牛乳	りんごパンケーキ 牛乳	菜めしおにぎり 牛乳			ホットケーキ 牛乳				
主要食材	じゃが芋・片栗粉・味噌	米・ツナ缶・人参	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	米・菜めし	ホットケーキミックス・豆乳 バター								
栄養価	1人分 - 499.0 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 12.9 g	1人分 - 488.0 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 8.9 g	1人分 - 489.0 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 8.5 g	1人分 - 511.0 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 12.0 g	1人分 - 486.0 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 15.4 g								
株式会社 セプト													

2025年9月

予定献立表・離乳食

ルンルンちゃいると保育園

目安月			初期 5・6カ月頃	中期 7・8カ月頃	後期 9～11カ月頃	完了期 12～18カ月頃	目安月			初期 5・6カ月頃	中期 7・8カ月頃	後期 9～11カ月頃	完了期 12～18カ月頃
月	1	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の煮付け きゃべつのやわらか浸し 味噌汁 フルーツ ミルク	人参コーン軟飯 白身魚の煮付け きゃべつのやわらか浸し 味噌汁 フルーツ ミルク	人参コーンごはん 白身魚の煮付け きゃべつのマヨネーズ 味噌汁 フルーツ ミルク	水	17	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 やわらか浸し スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 やわらか浸し 味噌汁 フルーツ ミルク	ごはん 鶏肉の酢豚風 もやしの和え物 味噌汁 フルーツ ミルク
火	2	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	木	18	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
水	3	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 やわらか浸し 味噌汁 フルーツ ミルク	軟飯 鶏肉のクリームコーン煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ ミルク	ごはん 鶏肉のクリームコーン煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ ミルク	金	19	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろあん さつま芋やわらか煮 スープ ミルク	軟飯 大根のそぼろあん さつま芋やわらか煮 スープ ミルク	ごはん 麻婆だいこん さつま芋の煮物 スープ フルーツ ミルク
木	4	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	土	20	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
金	5	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の野菜あんかけ 南瓜のやわらか煮 味噌汁 フルーツ ミルク	軟飯 白身魚の野菜あんかけ 南瓜のやわらか煮 味噌汁 フルーツ ミルク	ごはん 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃサラダ 味噌汁 フルーツ ミルク	月	22	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク	軟飯 野菜あんかけ やわらか煮 味噌汁 フルーツ ミルク	ごはん 鶏肉のうすくず煮 じゃが芋の煮つぶし 味噌汁 フルーツ ミルク
土	6	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	火	23	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
月	8	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク	軟飯 鶏肉のうすくず煮 じゃが芋の煮つぶし 味噌汁 フルーツ ミルク	ごはん 鶏肉のうすくず煮 じゃが芋の煮つぶし 味噌汁 フルーツ ミルク	水	24	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク	軟飯 野菜あんかけ やわらか煮 味噌汁 フルーツ ミルク	ごはん 鶏肉のうすくず煮 じゃが芋の煮つぶし 味噌汁 フルーツ ミルク
火	9	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	木	25	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
水	10	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つぶし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	軟飯 鶏肉のうすくず煮 じゃが芋の煮つぶし 味噌汁 フルーツ ミルク	ごはん 鶏肉のうすくず煮 じゃが芋の煮つぶし 味噌汁 フルーツ ミルク	金	26	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つぶし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	軟飯 野菜あんかけ やわらか煮 味噌汁 フルーツ ミルク	ごはん 鶏肉のうすくず煮 じゃが芋の煮つぶし 味噌汁 フルーツ ミルク
木	11	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	土	27	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
金	12	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つぶし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	軟飯 鶏肉のうすくず煮 じゃが芋の煮つぶし 味噌汁 フルーツ ミルク	ごはん 鶏肉のうすくず煮 じゃが芋の煮つぶし 味噌汁 フルーツ ミルク	月	29	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つぶし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	軟飯 野菜あんかけ やわらか煮 味噌汁 フルーツ ミルク	ごはん 鶏肉のうすくず煮 じゃが芋の煮つぶし 味噌汁 フルーツ ミルク
土	13	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	火	30	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
月	15	祝 敬老の日					9月 セミの鳴き声も秋の虫の音に変わりはじめ季節になってきました。年長の後半に向かっていくこの時期は、子ども達の活動量や食欲もぐんと増し、心身ともに成長する時でもあります。夏の疲れを残さずに秋を迎えるために、まずは早めに就寝してゆっくり休むことから整えていきましょう。しっかり睡眠がとれると、朝ごはんをおいしく食べる習慣にも繋がっていきます。						
火	16	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つぶし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	軟飯 鶏肉のうすくず煮 じゃが芋の煮つぶし 味噌汁 フルーツ ミルク	ごはん 鶏肉のうすくず煮 じゃが芋の煮つぶし 味噌汁 フルーツ ミルク	※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。 ※※※味噌汁は味噌だしと味噌、スープ・すまし汁は味噌だしと醤油を使用しています。						