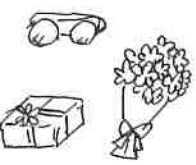
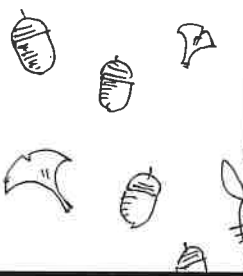
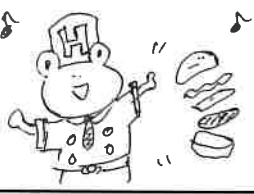


9月のメニュー

2025年

認定こども園 ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土
昼食	1. 鶏肉のみそがらめ 切干大根の ごま酢あえ トマト 五目みそ汁 バナナ	2. さばの カレームニエル キャベツのあえ物 ブロッコリー 豆乳みそ汁 オレンジ	3. 松風焼き 刻み昆布の煮物 こまつな 豆腐とワカメの みそ汁 りんご	4. 八宝菜 かぼちゃの土佐煮 ブロッコリー じゃこじゃこ汁 オレンジ	5. 雑穀ごはん 鮭のケチャップ焼き 高野豆腐の五目煮 こまつな 野菜たっぷりみそ汁 バナナ	6. プルコギ丼 キャベツの ゆかりあえ チーズ/食べるいりこ
おやつ	オレンジムース お茶	マカロニきなこ 牛乳	パインケーキ 牛乳	のり巻き お茶	黒糖かりんとう 梅ジュース	バナナ スイーツ 牛乳
昼食	8. 豆腐のふんわり揚げ キャベツの おかかあえ ひとくちかぼちゃ きのこのみそ汁 オレンジ	9. あじの香味焼き 春雨ときゅうりの 酢の物 ほうれんそう けんちん汁 りんご	10. 肉じゃが キャベツのツナあえ ブロッコリー 大根とあげの みそ汁	11. 鶏肉のトマト煮 もやしと人参の ごまあえ ひとくちさつま 野菜スープ 梨	12. 麦ごはん さばの生姜煮 キャベツの磯あえ こまつな 豆腐とあげの みそ汁 オレンジ	13. トマト風味の ハヤシライス 温野菜サラダ 食べるいりこ
おやつ	チーズボール 牛乳	クッキー 豆乳ラッシー	フルーツゼリー お茶	ココアマフィン 牛乳	ポテトもち 牛乳	バナナ スイーツ 牛乳
昼食	15. 敬老の日 	16. 鮭のごまみそ焼き チキンサラダ ブロッコリー 玉ねぎとあげの みそ汁 りんご	17. 鶏肉のアップル ソース焼き ひじきの煮物 ひとくちかぼちゃ 豆腐とワカメの みそ汁	18. レバーミート スパゲティ キャベツの ドレッシングあえ トマト ワカメスープ オレンジ	19. 雑穀ごはん あじのかば焼き ポテトサラダ ブロッコリー かみなり汁 梨	20. 親子運動会 
おやつ		豆乳抹茶蒸しパン 牛乳	フルーツヨーグルト お茶	昆布ごはん お茶	お好み焼き 牛乳	
昼食	22. 鶏の中華風照り焼き ほうれん草の 納豆あえ ひとくちかぼちゃ 大根とワカメの みそ汁 オレンジ	23. 秋分の日 	24. お楽しみ バイキング 	25. 厚揚げときのこの みそ炒め かぼちゃの黒ごま煮 こまつな 切干大根と ワカメのみそ汁 バナナ	26. 麦ごはん さんまの梅煮 りんごと キャベツのサラダ ブロッコリー じゃがいものみそ汁	27. チキンカレー ブロッこんぶ 食べるいりこ
おやつ	おはぎ お茶		お誕生日 スペシャル	ピザトースト 牛乳	しらすおにぎり お茶	バナナ スイーツ 牛乳
昼食	29. ミートボール こまつなのサラダ ひとくちさつま もやしとワカメの みそ汁 梨	30. さばのみそ焼き スパゲティサラダ ブロッコリー のっぺい汁 りんご	9月20日は親子運動会です。 運動にはエネルギー補給が必要です。 子どもたちが元気いっぱい活躍できるよう、朝食は必ずとりましょう。 朝食にはエネルギーの元となる糖質(ごはん、パン、いも類など)を バランスよく食べましょう。 (9月が旬の食材) かぼちゃ、なす、きのこ類、さんま、梨、ほうれん草など ※金芽米を使用しています			
おやつ	ポップコーン 牛乳	豆乳くずもち 牛乳				

9月の離乳食メニュー(9/1～9/13)

2025年

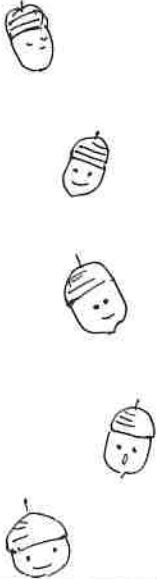
認定こども園 ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5 ～ 8 ヶ月頃	補食	1. フルーツ	2. フルーツ	3. フルーツ	4. フルーツ	5. フルーツ	6. フルーツ
	昼食	全がゆ～10倍がゆ 人参、きゅうり、 トマト ささ身 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー 白身魚 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 こまつな 豆腐 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ブロッコリー しらす だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、 大根 白身魚 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ しらす だし（昆布）
	おやつ	おかゆ ミルク	ふかしいも ミルク	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	食パン ミルク	バナナ ミルク
9 ～ 11 ヶ月頃	補食	1. フルーツ	2. フルーツ	3. フルーツ	4. フルーツ	5. フルーツ	6. フルーツ
	昼食	全がゆ～軟飯 人参、きゅうり、 トマト ささ身 切干大根の ごま酢あえ 五目みそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー 白身魚 キャベツのあえ物 豆乳みそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 こまつな 豆腐 松風焼き 刻み昆布の煮物 豆腐のみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ブロッコリー しらす 八宝菜 かぼちゃの土佐煮 じゃこじゃこ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、 大根 白身魚 鮭のケチャップ焼き 高野豆腐の五目煮 野菜たっぷりみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ しらす プルコギ丼 キャベツのゆかりあえ
	おやつ	おにぎり ミルク	ふかしいも ミルク	蒸しパン ミルク	おにぎり ミルク	トースト ミルク	バナナ ミルク
5 ～ 8 ヶ月頃	補食	8. フルーツ	9. フルーツ	10. フルーツ	11. フルーツ	12. フルーツ	13. フルーツ
	昼食	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 かぼちゃ 豆腐 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、きゅうり、 ほうれんそう、 大根 豆腐 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー ささ身 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 さつまいも、 キャベツ ささ身 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 こまつな、 豆腐 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも しらす だし（昆布）
	おやつ	おかゆ ミルク	ホットケーキ ミルク	おかゆ ミルク	蒸しパン ミルク	ふかしいも ミルク	バナナ ミルク
9 ～ 11 ヶ月頃	補食	8. フルーツ	9. フルーツ	10. フルーツ	11. フルーツ	12. フルーツ	13. フルーツ
	昼食	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 かぼちゃ 豆腐 キャベツの おかかあえ きのこのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、きゅうり、 ほうれんそう、 大根 豆腐 春雨の酢の物 けんちん汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー ささ身 肉じゃが キャベツのツナあえ 大根のみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 さつまいも、 キャベツ ささ身 鶏肉のトマト煮 もやしのごまあえ 野菜スープ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 こまつな、 豆腐 キャベツの磯あえ 豆腐のみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも しらす 温野菜サラダ
	おやつ	おにぎり ミルク	ホットケーキ ミルク	おにぎり ミルク	蒸しパン ミルク	ふかしいも ミルク	バナナ ミルク

9月の離乳食メニュー(9/15～9/30)

2025年

認定こども園 ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5～8ヶ月頃	補食	15.	16.	17.	18.	19.	20.
	昼食	敬老の日 	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	親子運動会 
	おやつ		全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 きゅうり 白身魚 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ 豆腐 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 トマト ささ身 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、 ブロッコリー 豆腐 だし(昆布)	
9～11ヶ月頃	補食	16.	17.	18.	19.		
	昼食	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ		
	おやつ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 きゅうり 白身魚 鮭のごまみそ焼き チキンサラダ 玉ねぎのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ 豆腐 鶏肉のアップルソース ひじきの煮物 豆腐とワカメのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 トマト ささ身 キャベツの ドレッシングあえ ワカメスープ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 ブロッコリー 豆腐 ポテトサラダ かみなり汁		
5～8ヶ月頃	補食	22.	23.	24.	25.	26.	27.
	昼食	フルーツ	秋分の日 	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
	おやつ	全がゆ～10倍がゆ 人参、かぼちゃ ほうれんそう、 大根 ささ身 だし(昆布)		全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 トマト ささ身 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 こまつな しらす だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 じゃがいも 白身魚 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 キャベツ しらす だし(昆布)
9～11ヶ月頃	補食	22.	24.	25.	26.	27.	
	昼食	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	
	おやつ	全がゆ～軟飯 人参、かぼちゃ ほうれんそう、 大根 ささ身 中華風鶏の照り焼き ほうれん草の納豆あえ 大根とワカメのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 トマト ささ身 ハンバーグ コールスローサラダ 五目スープ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 こまつな しらす 厚揚げときのこの みそ炒め	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 じゃがいも 白身魚 りんごとキャベツの サラダ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 キャベツ しらす ブロッこんぶ	
5～8ヶ月頃	補食	29.	30.	離乳食に味付けは必要？ 赤ちゃんは離乳食を口にしなから いろいろな味と出会い 味覚の幅を広げていきます。そのため余分な調味料は 使わず、素材の味をしっかりと覚えさせてあげることが大切です。 5～6か月頃は味付けをしないのが基本です。 かつお節や昆布からとっただし汁や野菜を煮込んだ スープにはうま味がしっかり溶け込んでいるので味付けを しなくてもおいしく仕上がります。 7か月以降も調味料は風味付け程度にとどめ、薄味を 心がけましょう。 濃い味付けは赤ちゃんの消化器官に負担をかけてしまうこと があるので気をつけましょう。			
	昼食	フルーツ	フルーツ				
	おやつ	全がゆ～10倍がゆ たまねぎ、キャベツ、 こまつな、 さつまいも ささ身 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 大根 白身魚 だし(昆布)				
9～11ヶ月頃	補食	29.	30.				
	昼食	フルーツ	フルーツ				
	おやつ	全がゆ～10倍がゆ たまねぎ、キャベツ、 こまつな、 さつまいも ささ身 こまつなのサラダ もやしのみそ汁	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 大根 白身魚 スパゲティサラダ のっぺい汁				
5～8ヶ月頃	補食	29.	30.				
	昼食	フルーツ	フルーツ				
	おやつ	全がゆ～10倍がゆ たまねぎ、キャベツ、 こまつな、 さつまいも ささ身 こまつなのサラダ もやしのみそ汁	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 大根 白身魚 スパゲティサラダ のっぺい汁				
9～11ヶ月頃	補食	29.	30.				
	昼食	フルーツ	フルーツ				
	おやつ	全がゆ～10倍がゆ たまねぎ、キャベツ、 こまつな、 さつまいも ささ身 こまつなのサラダ もやしのみそ汁	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 大根 白身魚 スパゲティサラダ のっぺい汁				