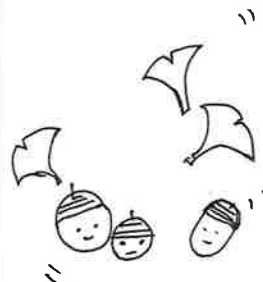
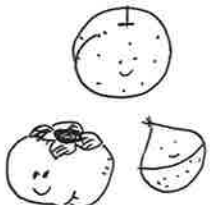
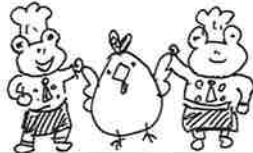


9月のメニュー

2026年 必'金芽米'を使っています

認定こども園 ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土
昼食	今月のツキンは お月見だんごです。 9月25日の十五夜に 虹組さんが挑戦 します。 月に見立てただんご を作って、おやつ の時間にみんなで いただきます。	1. 鮭の変わり西京焼き 切干大根の煮物 こまつな なめこのみそ汁 りんご	2. 鶏肉のアップルソース キャベツの ドレッシングあえ ブロッコリー じゃがいものみそ汁	3. 人参しらすごはん 豚肉のみそ炒め ブロッコリーと コーンのサラダ トマト、バナナ 大根とあげのみそ汁	4. 麦ごはん さばのさっぱり焼き こまつなごまあえ ひとくちかぼちゃ 刻み昆布のみそ汁 オレンジ	5. 三色そぼろ丼 キャベツの ゆかりあえ チーズ
		黒糖蒸しパン 豆乳りんご	オレンジムース お茶	焼きそば 牛乳	きつねおにぎり お茶	バナナ 牛乳
昼食	7. 麻婆豆腐 粉ふきいも こまつな キャベツと ワカメのみそ汁	8. あじのパン粉焼 チキンサラダ ブロッコリー なすとあげのみそ汁 オレンジ	9. 松風焼き こまつなのお浸し ひとくちかぼちゃ 豆腐のすまし汁 バナナ	10. みそカツ丼 もやしと人参の 塩昆布あえ トマト 玉ねぎとあげのみそ汁 りんご	11. 雑穀ごはん 鮭のコーンマヨ焼き キャベツのごま酢あえ ブロッコリー 野菜たっぷりみそ汁 オレンジ	12. 親子運動会 
		フルーツゼリー お茶	豆乳クリームパン 牛乳	抹茶ケーキ 梅ジュース	アイス お茶	チーズボール お茶
昼食	14. 鶏レバーのトマト煮 きゅうりとワカメの 酢の物 ブロッコリー 五目みそ汁 梨	15. あじのカレー揚げ ひじきとツナの マリネ こまつな 豆乳みそ汁	16. 鶏肉のレモン焼き キャベツの おかかあえ ブロッコリー 豆腐とワカメの みそ汁	17. 天然酵母パン 煮込みハンバーグ ブロッコリーの しらすあえ トマト 野菜スープ、バナナ	18. 麦ごはん さばのみそ煮 春雨サラダ こまつな 切干大根のみそ汁 りんご	19. ハヤシライス 温野菜サラダ 食べるいりこ
		キャラメル ポップコーン 牛乳	りんごのガレット 牛乳	フルーツヨーグルト お茶	ツナコーンおにぎり お茶	おはぎ お茶
昼食	21. 敬老の日 	22. 国民の休日 	23. 秋分の日 	24. お楽しみ バイキング 	25. 雑穀ごはん 鮭の照り焼き こまつなのあえ物 ひとくちかぼちゃ にゅうめん汁 梨	26. ひき肉と コーンのカレー もやしと人参の ごまあえ 食べるいりこ
					お誕生日 スペシャル	お月見だんご 牛乳
昼食	28. 豚肉のかりん揚げ キャベツのツナあえ トマト きのこのみそ汁	29. さんまの生姜煮 スパゲティサラダ ブロッコリー かみなり汁 オレンジ	30. 鶏のみそ焼き ブロッコリーの 中華あえ ひとくちかぼちゃ ワカメスープ 梨	レシビ紹介 キャベツのナムル ＜材料 4人分＞ キャベツ ー 4枚 人参 ー 1/4本 もやし ー 1/4袋 油あげ ー 1枚 A 砂糖 ー 小さじ2 こいくちしょう油 ー 小さじ2 水 ー 50cc 酢 ー 小さじ2 ごま油 ー 小さじ1 ＜作り方＞ ① キャベツはざく切り、人参はせん切りに 切り、よく洗う。 ② キャベツ、人参、もやしを茹でる。 ③ 油あげは油抜きをし、細めに 短冊切りにする。 調味料Aを煮ておく。 ④ ②の野菜の水気を絞り、③と 酢、ごま油を加えて和える。		
				パインチーズ クラッカー 牛乳	豆乳レーズン スコーン 牛乳	ココアケーキ 牛乳

9月の離乳食メニュー(9/1～9/12)

2026年

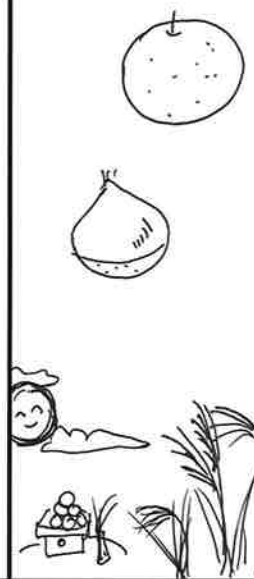
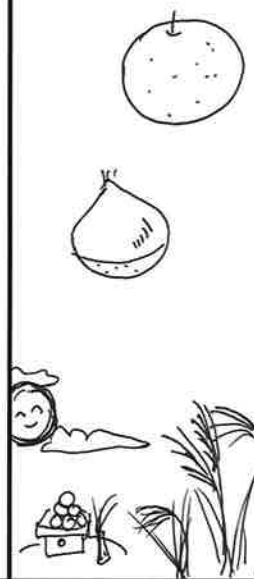
認定こども園 ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5～8ヶ月頃	補食	食事もしっかり食べてもらうために - おなかを空かせる生活リズムを整え、しっかり遊ぶ。 - 食べきる工夫をする 量を調整して食べられるように	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
	昼食		全がゆ～10倍がゆ 人参、こまつな大根 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 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 しらす だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ たまねぎ、こまつな、かぼちゃ 白身魚 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、キャベツ、ほうれんそう 豆腐 だし(昆布)
	おやつ		野菜がゆ ミルク	蒸しパン ミルク	ふかしいも ミルク	おかゆ ミルク	バナナ ミルク
9～11ヶ月頃	補食	食べ物への興味を深める 苦手なものは保護者がおいしく食べる様子を见せたり、少し食べたらほめたりするなどの工夫をする。	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
	昼食		全がゆ～軟飯 人参、こまつな大根 しらす 鮭の変わり西京焼き 切干大根の煮物 なめこのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、キャベツ、じゃがいも ささ身 鶏肉のアップルソース キャベツのサラダ じゃがいものみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、ブロッコリー、大根 しらす 豚肉のみそ炒め ブロッコリーのサラダ 大根とあげのみそ汁	全がゆ～軟飯 たまねぎ、こまつな、かぼちゃ 白身魚 こまつなのごまあえ 刻み昆布のみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、キャベツ、ほうれんそう 豆腐 三色そぼろ丼 キャベツのゆかりあえ
	おやつ		野菜がゆ ミルク	蒸しパン ミルク	ふかしいも ミルク	おにぎり ミルク	バナナ ミルク
5～8ヶ月頃	補食	7. フルーツ	8. フルーツ	9. フルーツ	10. フルーツ	11. フルーツ	親子運動会 
	昼食	全がゆ～10倍がゆ たまねぎ、こまつな、キャベツ、じゃがいも 豆腐 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ たまねぎ、きゅうり、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、こまつな、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、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、きゅうり、キャベツ ささ身 だし(昆布)	
	おやつ	おかゆ ミルク	食パン ミルク	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	ふかしいも ミルク	
9～11ヶ月頃	補食	7. フルーツ	8. フルーツ	9. フルーツ	10. フルーツ	11. フルーツ	
		全がゆ～軟飯 たまねぎ、こまつな、キャベツ、じゃがいも 豆腐 麻婆豆腐 粉ふきいも キャベツのみそ汁	全がゆ～軟飯 たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー ささ身 チキンサラダ なすのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、こまつな、かぼちゃ 豆腐 松風焼き こまつなのお浸し 豆腐のすまし汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー 白身魚 鮭のコーンマヨ焼き もやしの塩昆布あえ 野菜たっぷりみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、きゅうり、キャベツ ささ身 キャベツのごま酢あえ 玉ねぎのみそ汁	
	おやつ	おにぎり ミルク	トースト ミルク	蒸しパン ミルク	おにぎり ミルク	ふかしいも ミルク	

9月の離乳食メニュー(9/14～9/30)

2026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	14. フルーツ	15. フルーツ	16. フルーツ	17. フルーツ	18. フルーツ	19. フルーツ
	昼食	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 かぼちゃ 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、 ブロッコリー 豆腐 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 トマト、 キャベツ ささ身 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、 かぼちゃ 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 しらす だし(昆布)
	おやつ	おかゆ ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク	おかゆ ミルク	ふかしもち ミルク	バナナ ミルク
9 ～ 11 ヶ月頃	補食	14. フルーツ	15. フルーツ	16. フルーツ	17. フルーツ	18. フルーツ	19. フルーツ
	昼食	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 かぼちゃ しらす きゅうりの酢の物 五目みそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、 大根 白身魚 ひじきとツナのマリネ 豆乳みそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー 豆腐 キャベツのおかかあえ 豆腐とワカメのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 トマト、 キャベツ ささ身 煮込みハンバーグ ブロッコリーのしらすあえ 野菜スープ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 かぼちゃ 白身魚 春雨サラダ 切干大根のみそ汁	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	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク	おにぎり ミルク	おにぎり ミルク	バナナ ミルク
5 ～ 8 ヶ月頃	補食	21. 敬老の日	22. 国民の休日	23. 秋分の日	24. フルーツ	25. フルーツ	26. フルーツ
	昼食				全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 じゃがいも ささ身 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、 かぼちゃ 白身魚 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり しらす だし(昆布)
	おやつ				バナナ ミルク	おかゆ ミルク	バナナ ミルク
9 ～ 11 ヶ月頃	補食	21. 敬老の日	22. 国民の休日	23. 秋分の日	24. フルーツ	25. フルーツ	26. フルーツ
	昼食				全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 じゃがいも ささ身 キャベツのナムル じゃこじゃこ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、 かぼちゃ 白身魚 鮭の照り焼き こまつなのあえ物 にゅうめん汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり しらす ちやしと人参のごまあえ
	おやつ				バナナ ミルク	おにぎり ミルク	バナナ ミルク
5 ～ 8 ヶ月頃	補食	28. フルーツ	29. フルーツ	30. フルーツ	食が細い子や食べムラには？ 食べる量には個人差があります。 少量でも成長曲線に沿っていて、バランスよく 食べれていれば大丈夫です。 また子どもはその時の気分で食欲がある こともあります。 あまり食べれていない日があっても 2～3日単位でトータルで食べれていれば ムラ食は気にしなくても大丈夫です。		
	昼食	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、 キャベツ、 ブロッコリー 白身魚 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ たまねぎ、 かぼちゃ、 ブロッコリー ささ身 だし(昆布)			
	おやつ	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク	ホットケーキ ミルク			
9 ～ 11 ヶ月頃	補食	28. フルーツ	29. フルーツ	30. フルーツ	食が細い子や食べムラには？ 食べる量には個人差があります。 少量でも成長曲線に沿っていて、バランスよく 食べれていれば大丈夫です。 また子どもはその時の気分で食欲がある こともあります。 あまり食べれていない日があっても 2～3日単位でトータルで食べれていれば ムラ食は気にしなくても大丈夫です。		
	昼食	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 トマト ささ身 キャベツのツナあえ きのこのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー 白身魚 スパサラダ かみなり汁	全がゆ～軟飯 たまねぎ、 かぼちゃ、 ブロッコリー ささ身 鶏肉のみそ焼き ブロッコリーの中華あえ ワカメスープ			
	おやつ	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク	ホットケーキ ミルク			