




9月 予定献立表(離乳)



ハーモニー保育園

日付	離乳後期 9~11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ		完了期 12~18ヶ月頃 歯ぐきでかめる固さ	
	午前食	午後食	昼食	午前おやつ 午後おやつ
1 15 金	お粥 みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) 白身魚とかぶの煮物 (魚(タラ)・かぶ・人参)	お粥 スープ(ほうれん草) さつまいものそぼろ煮 (鶏ひき肉・さつまいも・もやし)	きのこ軟飯・みそ汁・アジの塩焼き・磯和え・かぶの甘酢漬 米・まいたけ・えのき・しいたけ・油揚げ・砂糖・酒・しょうゆ・ かつおだし・みそ・さつまいも・玉ねぎ・魚(アジ)・塩・サラダ油・ もやし・ほうれん草・のり・かぶ・人参・酢 旬の食材の日	牛乳・せんべい 牛乳・ドーナツ 小麦粉・豆腐・砂糖・ サラダ油
2 16 土	煮込みうどん (うどん・玉ねぎ・人参・ほうれん草・ しょうゆ・塩) みかん (みかん缶)	雑炊 (米・ほうれん草・人参) かぼちゃの煮物 (かぼちゃ・砂糖・しょうゆ) 麦茶	きつねうどん・オレンジ うどん・油揚げ・しょうゆ・砂糖・玉ねぎ・人参・長ネギ・ かつお・昆布だし汁・みりん・塩・オレンジ	麦茶・せんべい 麦茶・せんべい クラッカー せんべい・クラッカー
4 月	お粥 みそ汁(豆腐・ワカメ) 挽肉と青菜の煮物 (鶏ひき肉・小松菜・玉ねぎ)	お粥 スープ(小松菜・玉ねぎ) キャベツの白和え (豆腐・キャベツ・人参)	軟飯・みそ汁・鶏肉のネギ塩炒め・キャベツのサラダ 米・かつおだし・みそ・豆腐・なめこ・鶏肉・小松菜・長ネギ・ サラダ油・おろし生姜・塩・みりん・鶏がらだし・片栗粉・キャベツ・ 人参・きゅうり・エッグフリーマヨネーズ	牛乳・せんべい 牛乳・キャラットケーキ 人参・砂糖・小麦粉・ サラダ油
5 19 火	お粥 みそ汁(じゃがいも・麩) 白身魚と野菜の煮物 (魚(タラ)・玉ねぎ・人参)	お粥 スープ(マカロニ・人参) じゃがいものそぼろ煮 (鶏ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ)	わかめ軟飯・みそ汁・サワラのみりん焼き・和え物・ マカロニのソテー 米・ワカメ・かつおだし・みそ・じゃがいも・人参・魚(サワラ)・ みりん・しょうゆ・サラダ油・インゲン・コーン・鯉節・マカロニ・ 玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・塩	牛乳・せんべい 牛乳・麩ラスク サラダ油・砂糖・麩
6 20 水	お粥 スープ(白菜) 豆腐のあんかけ (豆腐・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・片栗粉)	お粥 みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) 挽肉と白菜の煮物 (鶏ひき肉・白菜・人参)	軟飯・中華スープ・生揚げのあんかけ・野菜の塩昆布和え 米・鶏がらだし・長ネギ・ニラ・春雨・厚揚げ・椎茸・玉ねぎ・人参・ チンゲン菜・サラダ油・砂糖・酒・しょうゆ・片栗粉・ごま油・ オクラ・きゅうり・白菜・鶏肉・塩昆布・ゴマ	牛乳・せんべい 牛乳・小倉蒸しパン 小麦粉・こしあん
7 木	洋風トマトにゆうめん (そうめん・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・トマト缶) オレンジ	お粥 みそ汁(ワカメ・人参) ツナとさつまいもの煮物 (ツナ・さつまいも・玉ねぎ)	ミートソーススパゲティ・さつまいもサラダ・オレンジ スパゲティ・サラダ油・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ 小麦粉・トマト缶・ケチャップ・ソース・チキンコンソメ・砂糖・塩・ さつまいも・きゅうり・コーン・エッグフリーマヨネーズ・オレンジ	牛乳・せんべい 牛乳・ゆかりおにぎり 米・ゆかり
21 木 誕生会	洋風トマトにゆうめん (そうめん・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・トマト缶) オレンジ	お粥 みそ汁(ワカメ・人参) ツナとさつまいもの煮物 (ツナ・さつまいも・玉ねぎ)	ミートソーススパゲティ・さつまいもサラダ・オレンジ スパゲティ・サラダ油・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ 小麦粉・トマト缶・ケチャップ・ソース・チキンコンソメ・砂糖・塩・ さつまいも・きゅうり・コーン・エッグフリーマヨネーズ・オレンジ	牛乳・せんべい 牛乳・誕生日ケーキ 小麦粉・ホイップ・バナナ・ 黄桃缶
8 22 金	お粥 みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) 挽肉とブロッコリーの煮物 (鶏ひき肉・ブロッコリー・人参)	お粥 スープ(ブロッコリー) 白身魚と里芋の煮物 (魚(タラ)・里芋・キャベツ・人参)	軟飯・みそ汁・鶏肉のパン粉焼き・ブロッコリーのソテー 里芋の香味和え 米・かつおだし・みそ・キャベツ・玉ねぎ・鶏肉・塩・パセリ・パン粉・ サラダ油・ブロッコリー・里芋・長ネギ・砂糖・酢・しょうゆ・のり	牛乳・せんべい 麦茶・ミルクもち 豆乳・砂糖・片栗粉・きなこ

日付	離乳後期 9~11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ		完了期 12~18ヶ月頃 歯ぐきでかめる固さ	
	午前食	午後食	昼食	午前おやつ 午後おやつ
9 土	スープスパゲティ (スパゲティ・ツナ水煮缶・玉ねぎ・人参・ 小松菜・塩) フルーツ (みかん缶)	雑炊 (米・小松菜・人参) さつまいもの煮物 (さつまいも・砂糖・しょうゆ) 麦茶	スープスパゲティ・フルーツカクテル スパゲティ・あさり水煮缶・玉ねぎ・赤ピーマン・しめじ・小松菜・ にんにく・油・洋風だしの素・塩・こしょう・もも缶(白桃)・みかん缶・ パイナップル	麦茶・せんべい 麦茶・せんべい クラッカー せんべい・クラッカー
11 25 月	お粥 すまし汁(ほうれん草・麩) 白身魚とキャベツの煮物 (魚(タラ)・キャベツ・人参)	お粥 スープ(玉ねぎ・ワカメ) そばろのトマト煮 (鶏ひき肉・玉ねぎ・トマト)	軟飯・すまし汁・ちゃんちゃん焼き・きゅうりとワカメの酢の物 米・かつおだし・酒・塩・しょうゆ・ほうれん草・麩・えのき・魚(マス)・ サラダ油・キャベツ・玉ねぎ・人参・みそ・砂糖・ワカメ・きゅうり・ トマト・鶏肉・酢・ごま油	牛乳・せんべい 牛乳・おから入りクッキー 小麦粉・砂糖・ゴマ・おから・ サラダ油
12 26 火	煮込みうどん (うどん・豚ひき肉・大根・人参・ナス) グレープフルーツ	お粥 みそ汁(ナス・人参) 白身魚と白菜の煮物 (魚(タラ)・白菜・大根)	田舎風うどん・白菜のお浸し・グレープフルーツ うどん・鶏肉・長ネギ・大根・人参・油揚げ・ナス・サラダ油・ めんつゆ・かつおだし・しらす・白菜・オクラ・しょうゆ・鰹節・ グレープフルーツ	牛乳・せんべい 牛乳・そばろおにぎり 米・豚ひき肉・人参・砂糖・ しょうゆ
13 27 水	お粥 スープ(大根) 挽肉と野菜の煮物 (豚ひき肉・小松菜・人参)	お粥 みそ汁(小松菜) 豆腐とキャベツの煮物 (豆腐・キャベツ・大根)	軟飯・みそ汁・肉豆腐・青菜の和風マヨ和え 京都府郷土料理の日 米・かつおだし・みそ・大根・豆腐・豚肉・椎茸・長ネギ・人参・ グリーンピース・しょうゆ・砂糖・酒・みりん・小松菜・キャベツ・ 赤ピーマン・エッグフリーマヨネーズ	牛乳・せんべい 牛乳・りんご餃子 りんご・砂糖・餃子の皮・ サラダ油
14 28 木	お粥 具だくさんスープ (鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも) オレンジ	お粥 みそ汁(じゃがいも・麩) ツナとブロッコリーの煮物 (ツナ・ブロッコリー・玉ねぎ)	チキンカレー・花野菜のサラダ・バナナ 米・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・サラダ油・カレールウ・ ブロッコリー・カリフラワー・コーン・砂糖・塩・酢・バナナ	牛乳・せんべい 牛乳・マスカットゼリー せんべい ゼリーの素・せんべい
29 金 十五夜	お粥 みそ汁(小松菜) 煮込みつくね (鶏ひき肉・豆腐・人参・玉ねぎ) 	お粥 スープ(玉ねぎ・人参) 白身魚とじゃがいもの煮物 (魚(タラ)・じゃがいも・小松菜)	軟飯・みそ汁・お月見風鶏つくね焼き・レンコンの金平 米・かつおだし・みそ・油揚げ・小松菜・鶏ひき肉・豆腐・ おろし生姜・ゴマ・砂糖・しょうゆ・塩・片栗粉・サラダ油・人参・ しめじ・小ネギ・酒・レンコン・インゲン	牛乳・せんべい 牛乳・みたらしいもち じゃがいも・塩・片栗粉・ サラダ油・砂糖・しょうゆ
30 土	スープスパゲティ (スパゲティ・ツナ水煮缶・玉ねぎ・人参・ 小松菜・塩) フルーツ (みかん缶)	雑炊 (米・小松菜・人参) さつまいもの煮物 (さつまいも・砂糖・しょうゆ) 麦茶	スープスパゲティ・フルーツカクテル スパゲティ・あさり水煮缶・玉ねぎ・赤ピーマン・しめじ・小松菜・ にんにく・油・洋風だしの素・塩・こしょう・もも缶(白桃)・みかん缶・ パイナップル	麦茶・せんべい 麦茶・せんべい クラッカー せんべい・クラッカー

★太枠で囲まれている1、15日(金)は、旬の食材の日です。裏面の給食だよりに記載している食材を使用しています。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



9月 予定献立表(幼児)



ハーモニー保育園

※午前おやつは1・2歳児のみです。

日付 曜日	昼食	昼食の食材				午前のおやつ 午後のおやつ	午後おやつ の主な食材
		血や肉になるもの	かや体温になるもの	体の調子を変えるもの	調味料他		
1 15 金	きのこごはん・みそ汁 アジの塩焼き・磯和え かぶの甘酢漬 旬の食材の日	油揚げ・魚(アジ)・のり	米・さつまいも	まいたけ・えのき・椎茸・玉ねぎ・もやし・ほうれん草・かぶ・人参	砂糖・酒・しょうゆ・かつおだし・みそ・塩・サラダ油・酢	せんべい・牛乳 牛乳 ドーナッツ	小麦粉・豆腐・砂糖・サラダ油
2 16 土	きつねうどん オレンジ	油揚げ	うどん	玉ねぎ・人参・長ネギ・オレンジ	しょうゆ・砂糖・かつお・昆布だし汁・みりん・塩	せんべい・麦茶 麦茶 せんべい・クラッカー	せんべい・クラッカー
4 月	ごはん・みそ汁 鶏肉のネギ塩炒め キャベツのサラダ	豆腐・鶏肉	米	なめこ・小松菜・長ネギ・おろし生姜・キャベツ・人参・きゅうり	かつおだし・みそ・サラダ油・塩・みりん・鶏がらだし・片栗粉・エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 キャロットケーキ	人参・砂糖・小麦粉・サラダ油
5 19 火	わかめごはん・みそ汁 サワラのみりん焼き・和え物 マカロニのソテー	ワカメ・鰹節・魚(サワラ)	米・じゃがいも・マカロニ	人参・インゲン・コーン・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン	かつおだし・みそ・みりん・しょうゆ・塩・サラダ油	せんべい・牛乳 牛乳 麩ラスク	麩・サラダ油・砂糖
6 20 水	ごはん・中華スープ 生揚げのあんかけ 野菜の塩昆布和え	厚揚げ・鶏肉・塩昆布	米・春雨	長ネギ・ニラ・椎茸・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・オクラ・きゅうり・白菜	鶏がらだし・サラダ油・酒・砂糖・しょうゆ・片栗粉・ごま油・ゴマ	せんべい・牛乳 牛乳 小倉蒸しパン	小麦粉・こしあん
7 木	ミートソーススパゲティ さつまいもサラダ オレンジ	豚ひき肉	スパゲティ・さつまいも	玉ねぎ・人参・トマト缶・マッシュルーム・きゅうり・コーン・オレンジ	サラダ油・小麦粉・ケチャップ・ソース・チキンコンソメ・砂糖・塩・エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 ゆかりおにぎり	米・ゆかり
21 木 誕生会	ミートソーススパゲティ さつまいもサラダ オレンジ	豚ひき肉	スパゲティ・さつまいも	玉ねぎ・人参・トマト缶・マッシュルーム・きゅうり・コーン・オレンジ	サラダ油・小麦粉・ケチャップ・ソース・チキンコンソメ・砂糖・塩・エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 誕生日ケーキ	小麦粉・ホイップ・バナナ・黄桃缶
8 22 金	ごはん・みそ汁 鶏肉のパン粉焼き・ブロッコリーのソテー 里芋の香味和え	鶏肉・のり	米・里芋	キャベツ・玉ねぎ・パセリ・ブロッコリー・長ネギ	かつおだし・みそ・塩・パン粉・サラダ油・砂糖・酢・しょうゆ	せんべい・牛乳 麦茶 ミルクもち	豆乳・砂糖・片栗粉・きなこ
9 土	スープスパゲティ フルーツカクテル	あさり水煮缶	スパゲティ	玉ねぎ・赤ピーマン・しめじ・小松菜・にんにく・もも缶(白桃)・みかん缶・パイナップル	油・洋風だしの素・塩・こしょう	せんべい・麦茶 麦茶 せんべい・クラッカー	せんべい・クラッカー
11 25 月	ごはん・すまし汁 ちゃんちゃん焼き きゅうりとワカメの酢の物	魚(マス)・ワカメ・鶏肉	米・麩	ほうれん草・えのき・キャベツ・玉ねぎ・人参・きゅうり・トマト	かつおだし・酒・塩・しょうゆ・サラダ油・みそ・砂糖・酢・ごま油	せんべい・牛乳 牛乳 おから入りクッキー	小麦粉・砂糖・ゴマ・おから・サラダ油
12 26 火	田舎風うどん 白菜のお浸し グレープフルーツ	鶏肉・油揚げ・しらす・鰹節	うどん	長ネギ・大根・人参・ナス・白菜・オクラ・グレープフルーツ	サラダ油・めんつゆ・かつおだし・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 そぼろおにぎり	米・豚ひき肉・人参・砂糖・しょうゆ
13 27 水	ごはん・みそ汁 肉豆腐 京都府嵐山料理の日 青菜の和風マヨ和え	豆腐・豚肉	米	大根・椎茸・長ネギ・人参・グリーンピース・小松菜・キャベツ・赤ピーマン	かつおだし・みそ・しょうゆ・砂糖・酒・みりん・エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 りんご餃子	りんご・砂糖・餃子の皮・サラダ油
14 28 木	チキンカレー 花野菜のサラダ バナナ	鶏肉	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・カリフラワー・コーン・バナナ	サラダ油・カレールー・砂糖・塩・酢	せんべい・牛乳 牛乳 マスカットゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
29 金 十五夜	ごはん・みそ汁 お月見風鶏つくね焼き  レンコンの金平	油揚げ・鶏ひき肉・豆腐	米	小松菜・おろし生姜・人参・しめじ・小ネギ・レンコン・インゲン	かつおだし・みそ・ゴマ・砂糖・しょうゆ・塩・片栗粉・サラダ油・酒	せんべい・牛乳 牛乳 みたらしいもち	じゃがいも・塩・砂糖・片栗粉・サラダ油・しょうゆ
30 土	スープスパゲティ フルーツカクテル	あさり水煮缶	スパゲティ	玉ねぎ・赤ピーマン・しめじ・小松菜・にんにく・もも缶(白桃)・みかん缶・パイナップル	油・洋風だしの素・塩・こしょう	せんべい・麦茶 麦茶 せんべい・クラッカー	せんべい・クラッカー

★太枠で囲まれている1、15日(金)は、旬の食材の日です。裏面の給食だよりに記載している食材を使用しています。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1・2歳児	466kcal(463)	17.7g(15.0)
3～5歳児	574kcal(574)	21.9g(21.5)

※カッコ内の数値は、基準値です。

午前おやつは、小丸純せんべい、サラダ味、サラダおかし、あげまる、こめせんべいを日替わりで用意します。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。