

令和 8年 9月

離乳食献立予定表

年間目標：一口目は野菜から食べよう
あしきた・まちのこども園 ☺

日	曜	朝のおやつ	昼 食				午後のおやつ
			主食(黄)	主菜(赤)	副菜(緑)	汁(白)	
1	火	ブロッコリー	五分かゆ	豆とツナのトマト煮	ひじきと大根のサラダ	わかめのお吸い物	フルーツポンチ
2	水	粉吹き芋	五分かゆ	魚のだし煮	小松菜ときゅうりの和え物	根菜の味噌汁	ツナおじや
3	木	人参スティック	五分かゆ	豆腐ハンバーグ	カラフルサラダ	オニオンスープ	南瓜のソフトビスケット
4	金	さつま芋の甘煮	五分かゆ	和風麻婆豆腐	春雨の和え物	かき玉汁	ソフトクッキー
5	土	そぼろあんかけ丼					
7	月	みかん	五分かゆ	トマトあんかけ丼	ヨーグルト	イタリアンスープ	大豆のパンケーキ
8	火	ジャムサンド	五分かゆ	つくねの照り焼き	野菜の白和え	小松菜の味噌汁	さつま芋蒸しパン
9	水	南瓜のおかか煮	五分かゆ	千草焼き	キャベツの和え物	豆腐のすまし汁	豆腐おやき
10	木	人参パンケーキ	五分かゆ	肉じゃが	大根サラダ	塩ちゃんこスープ	バナナ
11	金	ブロッコリー	五分かゆ	魚のごま焼き	いり豆腐	キャベツの味噌汁	みかんゼリー
12	土	お豆腐コーン丼					
14	月	もも	五分かゆ	混ぜ混ぜそぼろ丼	バナナ	わかめスープ	卵サンド
15	火	人参スティック	五分かゆ	魚の塩麹焼き	コールスロー	あおさの味噌汁	ごぼうのソフトクッキー
16	水	きんとん	五分かゆ	絹揚げのそぼろ煮	小松菜の和え物	長芋のふわふわ汁	おかかおじや
17	木	きなこパンケーキ	五分かゆ	ひき肉と玉ねぎのトマト炒め	卵サラダ	かぼちゃのスープ	チヂミ
18	金	粉吹き芋	五分かゆ	鶏肉と野菜の煮物	きゅうりの和え物	ナスの味噌汁	バウムクーヘン
19	土	ちびフェス					
21	月	敬老の日					
22	火	国民の休日					
23	水	秋分の日					
24	木	マカロニきな粉	五分かゆ	和風そぼろ丼	ヨーグルト	野菜スープ	煮りんご
25	金	バナナ	五分かゆ	つくねの照り焼き	ポテトサラダ	コーンスープ	米粉のブラウニー
26	土	鮭の三色丼					
28	月	人参スティック	五分かゆ	和風パスタ	煮りんご	ミルクスープ	お好み焼き
29	火	ブロッコリー	五分かゆ	つくねの照り焼き	白和え	和風スープ	粉吹き芋
30	水	豆乳パンケーキ	五分かゆ	レバーの煮物	南瓜サラダ	きのこの味噌汁	子狐おじや



行事・材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
月齢により形の大きさ・柔らかさ・調味を変えて提供しています。

離乳食だより



2026年の十五夜は9月25日です。十五夜とは1年で最も美しいとされる「中秋の名月」を鑑賞しながら収穫に感謝する日といわれ、15個のお団子とススキなど秋の草花を一緒にお供えます。お団子は白玉や上新粉で作りますが豆腐を入れると子どもたちも食べやすくなります。お月さまが見えるところにお団子とススキを供えて感謝と祈りを捧げましょう。



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たす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。

