



9月 献立表



令和7年

ミルキーホーム

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 月	ほうれん草と小松菜せんべい牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き 肉じゃが ジョア 麦茶	クラッカーサンド(いちごジャム)牛乳	味噌 鶏肉 豚肉 牛乳 ジョア	砂糖 油 じゃが芋 葛シロ ほうれん草と小松菜せんべい ～防災食試食品～ 米(アルファ化米) 防災食肉じゃが※以上児のみ 防災備蓄用クラッカー	植物だし 小松菜 玉ねぎ わかめ 人参	水 こいくちしょうゆ 麦茶 料理酒 みりん 塩
2 火	せんべい牛乳	マーボー茄子丼 オニオンスープ 中華サラダ 梨 麦茶	じゃが芋餅牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま じゃが芋 せんべい	なす 長ねぎ ビーマン しょうが にんにく 干しいたけ 人参 玉ねぎ もやし チンゲン菜 梨 青のり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶 みりん
3 水	いわしせんべい牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のレモン揚げ 塩昆布和え チーズ 麦茶	キャロットゼリー ウエハース 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 チーズ 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ウエハース いわしせんべい	植物だし ほうれん草 レモン 白菜 人参 きゅうり 塩昆布 りんごジュース アガー	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
4 木	しらす&わかめせんべい牛乳	野菜パン コンソメスープ ミートローフ ハヤシソース フレンチサラダ オレンジ 麦茶	ごま塩おにぎり 小魚せんべい 麦茶	ウインナー 豚肉 木綿豆腐 牛乳	野菜パン じゃが芋 油 パン粉 砂糖 米 ごま しらす&わかめせんべい 小魚せんべい	しめじ 玉ねぎ バセリ ブロッコリー キャベツ 人参 オレンジ	チキンスープの素 塩 水 ハヤシフレーク 穀物酢 麦茶
5 金	ほうれん草と小松菜せんべい牛乳	【白露】ご飯 すまし汁 鮭のきのみ味噌焼き かぼちゃの煮物 ヨーグルト 麦茶	フルーツパンサンド 牛乳	鮭 味噌 ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 フルーツパン いちごジャム ほうれん草と小松菜せんべい	植物だし 大根 小松菜 まいたけ えのき茸 南瓜 人参 グリンピース	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
6 土	小魚せんべい牛乳	肉野菜炒め丼 味噌汁 切干大根の和え物 麦茶	チーズおかかおにぎり 麦茶	豚肉 味噌 チーズ 牛乳 かつお節	米 油 砂糖 ごま油 小魚せんべい	人参 もやし ビーマン 植物だし 玉ねぎ わかめ 切干大根 きゅうり コン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶
8 月	せんべい牛乳	玄米入りご飯 チンカレ キャベツとツナのマヨサラダ オレンジ 麦茶	麩のラスク 牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳	米 玄米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 小切麩 無塩バター 砂糖 せんべい	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー オレンジ	水 カレールウ 塩 麦茶
9 火	いわしせんべい牛乳	ご飯 味噌汁 たらの和風パン粉焼き 大根のおかか炒め 梨 麦茶	ココアクッキー 牛乳	味噌 たら かつお節 牛乳	米 さつまいも 薄力粉 パン粉 油 無塩バター 砂糖 いわしせんべい	植物だし 万能ねぎ にんにく しょうが 青のり 大根 人参 さやいんげん 梨	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 みりん 麦茶 ココア
10 水	しらす&わかめせんべい牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め 白菜のしらす和え チーズ 麦茶	かぼちゃの焼き春巻き 牛乳	味噌 高野豆腐 豚肉 しらす チーズ 牛乳	米 油 砂糖 春巻きの皮 薄力粉	植物だし 人参 小松菜 玉ねぎ しょうが 白菜 コーン 南瓜	水 万能つけ 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
11 木	ほうれん草と小松菜せんべい牛乳	きつねうどん たらの磯辺焼き パナナ 麦茶	ケチャップライス 麦茶	油揚げ たら 鶏肉 牛乳	うどん 薄力粉 片栗粉 油 米 せんべい ほうれん草と小松菜せんべい	人参 長ねぎ 干しいたけ ほうれん草 青のり パナナ 玉ねぎ ビーマン 植物だし	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 料理酒 麦茶 チキンスープの素 トマトケチャップ
12 金	せんべい牛乳	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き 人参ドレッシングサラダ ぶどうジュースゼリー 麦茶	フルーツあんみつ 牛乳	鶏肉 こしあん 牛乳	米 マーマレード せんべい 砂糖	玉ねぎ しめじ バセリ もやし 人参 きゅうり 寒天 バイン缶 みかん缶 ぶどうジュース アガー	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 人参ドレッシング 麦茶
13 土	小魚せんべい牛乳	厚揚げのそぼろ煮丼 味噌汁 チンゲン菜としらすの和え物 麦茶	フルーツヨーグルト(もも バイン) 麦茶	厚揚げ 豚肉 味噌 しらす 牛乳 ヨーグルト	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ごま油 小魚せんべい	玉ねぎ 人参 グリンピース 植物だし 干しいたけ チンゲン菜 切干大根 バイン缶 白桃缶	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
16 火	いわしせんべい牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の照り焼き ごぼうの和風マヨ和え 梨 麦茶	コーンブレッド 牛乳	味噌 赤魚 牛乳	米 さつまいも 小切麩 油 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉 いわしせんべい	植物だし ごぼう 人参 大根 コーンクリーム コーン バセリ 梨	水 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー 料理酒 みりん
17 水	しらす&わかめせんべい牛乳	野菜パン コンソメスープ ミートローフ ハヤシソース フレンチサラダ オレンジ 麦茶	型抜きクッキー 牛乳	ウインナー 豚肉 木綿豆腐 牛乳	野菜パン じゃが芋 油 パン粉 砂糖 薄力粉 しらす&わかめせんべい 無塩バター	しめじ 玉ねぎ バセリ ブロッコリー キャベツ 人参 オレンジ	チキンスープの素 塩 水 ハヤシフレーク 穀物酢 麦茶
18 木	ほうれん草と小松菜せんべい牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のレモン揚げ 塩昆布和え チーズ 麦茶	キャロットゼリー ウエハース 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 牛乳 チーズ	米 片栗粉 油 砂糖 ウエハース ほうれん草と小松菜せんべい	植物だし ほうれん草 レモン 白菜 人参 きゅうり 塩昆布 りんごジュース アガー	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
19 金	せんべい牛乳	マーボー茄子丼 オニオンスープ 中華サラダ 梨 麦茶	じゃが芋餅牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま じゃが芋 せんべい	なす 長ねぎ ビーマン しょうが にんにく 干しいたけ 人参 玉ねぎ もやし チンゲン菜 梨 青のり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶 みりん
20 土	小魚せんべい牛乳	肉野菜炒め丼 味噌汁 切干大根の和え物 麦茶	チーズおかかおにぎり 麦茶	豚肉 味噌 チーズ 牛乳 かつお節	米 油 砂糖 ごま油 小魚せんべい	人参 もやし ビーマン 植物だし 玉ねぎ わかめ 切干大根 きゅうり コン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶
22 月	いわしせんべい牛乳	【秋分】ご飯 秋野菜の味噌汁 鮭の塩焼き なめたけ和え ヨーグルト 麦茶	二色おはぎ 麦茶	味噌 鮭 ヨーグルト きな粉 こしあん 牛乳	米 砂糖 いわしせんべい	植物だし ごぼう 干しいたけ なす キャベツ 人参 チンゲン菜 なめ茸	水 料理酒 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
24 水	しらす&わかめせんべい牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め 白菜のしらす和え チーズ 麦茶	かぼちゃの焼き春巻き 牛乳	味噌 高野豆腐 豚肉 しらす チーズ 牛乳	米 油 砂糖 春巻きの皮 薄力粉 しらす&わかめせんべい	植物だし 人参 小松菜 玉ねぎ しょうが 白菜 コーン 南瓜	水 万能つけ 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
25 木	ほうれん草と小松菜せんべい牛乳	きつねうどん たらの磯辺焼き パナナ 麦茶	ケチャップライス 麦茶	油揚げ たら 鶏肉 牛乳	うどん 薄力粉 片栗粉 油 米 ほうれん草と小松菜せんべい	植物だし 人参 長ねぎ 干しいたけ ほうれん草 青のり パナナ 玉ねぎ ビーマン	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 料理酒 麦茶 チキンスープの素 トマトケチャップ
26 金	せんべい牛乳	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き 人参ドレッシングサラダ りんごジュースゼリー 麦茶	ピーチケーキ 牛乳	鶏肉 牛乳 クリーム	米 マーマレード 無塩バター 砂糖 薄力粉 せんべい	玉ねぎ しめじ バセリ もやし 人参 きゅうり 黄桃缶 りんごジュース アガー	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
27 土	小魚せんべい牛乳	厚揚げのそぼろ煮丼 味噌汁 チンゲン菜としらすの和え物 麦茶	フルーツヨーグルト(もも バイン) 麦茶	厚揚げ 豚肉 味噌 しらす 牛乳 ヨーグルト	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ごま油 小魚せんべい	玉ねぎ 人参 グリンピース 植物だし 干しいたけ チンゲン菜 切干大根 バイン缶 白桃缶	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
29 月	いわしせんべい牛乳	玄米入りご飯 チンカレ キャベツとツナのマヨサラダ オレンジ 麦茶	麩のラスク 牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳	米 玄米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 小切麩 無塩バター 砂糖 いわしせんべい	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー オレンジ	水 カレールウ 塩 麦茶
30 火	しらす&わかめせんべい牛乳	ご飯 味噌汁 たらの和風パン粉焼き 大根のおかか炒め チーズ 麦茶	ココアクッキー 牛乳	味噌 たら かつお節 牛乳 チーズ	米 さつまいも 薄力粉 パン粉 油 無塩バター 砂糖 しらす&わかめせんべい	植物だし 万能ねぎ にんにく しょうが 青のり 大根 人参 さやいんげん	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 みりん 麦茶 ココア

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	目標量	566	21.2	18.2	1.6
児	平均量	550	20.4	17.6	1.6
乳児	目標量	462	17.3	14.9	1.3
児	平均量	474	17.5	15.3	1.3

☆図の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

発行：株式会社ミールケア

令和7年9月



離乳食献立表



ミルキーホーム

		後期	
日	曜	お昼	午後
1	月	軟飯 麴の味噌汁 鶏肉と玉ねぎの煮物 スティックじゃが芋	コーン軟飯
2	火	軟飯 玉ねぎのスープ 豚そぼろと茄子の煮物 スティック人参	スティックじゃが芋
3	水	軟飯 ほうれん草の味噌汁 鶏肉と白菜の煮物 スティックきゅうり	人参軟飯
4	木	軟飯 じゃが芋のスープ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮物	野菜軟飯
5	金	軟飯 人参のスープ 鮭と大根の味噌煮 かぼちゃの煮物	だし軟飯
6	土	軟飯 玉ねぎの味噌汁 豚肉と人参の煮物 スティックきゅうり	コーン軟飯
8	月	軟飯 ブロッコリーのスープ 鶏肉と玉ねぎの煮物 キャベツの煮物	ミルク軟飯
9	火	軟飯 さつま芋の味噌汁 たらと大根の煮物 スティック人参	青のり軟飯
10	水	軟飯 人参の味噌汁 しらすと白菜の煮物 小松菜の煮物	かぼちゃ茶巾
11	木	高野豆腐と野菜の煮込みうどん ほうれん草の煮物 パナナ	ケチャップ軟飯
12	金	軟飯 麴のスープ 鶏肉と玉ねぎの煮物 スティック人参	味噌軟飯
13	土	軟飯 玉ねぎの味噌汁 豚そぼろとじゃが芋の煮物 チンゲン菜の煮物	野菜軟飯
16	火	軟飯 麴の味噌汁 高野豆腐と大根の煮物 スティックさつま芋	コーン軟飯
17	水	軟飯 じゃが芋のスープ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮物	野菜軟飯
18	木	軟飯 ほうれん草の味噌汁 鶏肉と白菜の煮物 スティックきゅうり	人参軟飯
19	金	軟飯 玉ねぎのスープ 豚そぼろと茄子の煮物 スティック人参	スティックじゃが芋
20	土	軟飯 玉ねぎの味噌汁 豚肉と人参の煮物 スティックきゅうり	コーン軟飯
22	月	軟飯 茄子の味噌汁 鮭とチンゲン菜の煮物 キャベツの煮物	きな粉軟飯
24	水	軟飯 人参の味噌汁 しらすと白菜の煮物 小松菜の煮物	かぼちゃ茶巾
25	木	高野豆腐と野菜の煮込みうどん ほうれん草の煮物 パナナ	ケチャップ軟飯
26	金	軟飯 麴のスープ 鶏肉と玉ねぎの煮物 スティック人参	味噌軟飯
27	土	軟飯 玉ねぎの味噌汁 豚そぼろとじゃが芋の煮物 チンゲン菜の煮物	野菜軟飯
29	月	軟飯 ブロッコリーのスープ 鶏肉と玉ねぎの煮物 キャベツの煮物	ミルク軟飯
30	火	軟飯 さつま芋の味噌汁 たらと大根の煮物 スティック人参	青のり軟飯