

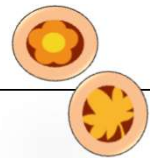
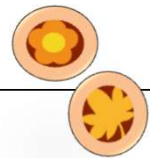
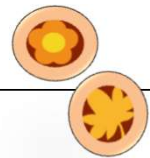


2026年9月

離乳食予定献立表（後期・中期）



みらいほいくえん越谷園
こども誰でも通園

目安月			中期	後期	目安月			中期	後期	目安月			中期	後期
			7・8カ月頃	9～11カ月頃				7・8カ月頃	9～11カ月頃				7・8カ月頃	9～11カ月頃
火	1	昼食	おかゆ さつま芋のそぼろあん 白菜の煮浸し スープ ミルク	軟飯 さつま芋のそぼろあん 白菜の煮浸し 味噌汁	土	12	昼食			木	24	昼食		
			野菜そぼろ粥 ほうれん草のやわらか浸し フルーツ スープ ミルク	野菜そぼろ軟飯 ほうれん草のやわらか浸し フルーツ 味噌汁										
水	2	昼食	おかゆ そぼろ豆腐 ココロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 そぼろ豆腐 ココロ野菜煮 すまし汁	火	15	昼食			土	26	昼食	おかゆ 白身魚の煮付け 南瓜のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚の煮付け 南瓜のやわらか煮 すまし汁
			人参粥 白身魚の照り煮 南瓜のやわらか煮 スープ ミルク	人参軟飯 白身魚の照り煮 南瓜のやわらか煮 味噌汁									おかゆ 白身魚の煮付け やわらかナムル スープ ミルク	軟飯 白身魚の煮付け やわらかナムル すまし汁
金	4	昼食			木	17	昼食	おかゆ 白身魚の煮付け 白菜のお浸し スープ ミルク	軟飯 白身魚の煮付け 白菜のお浸し 味噌汁	火	29	昼食	パン粥 温野菜のそぼろ煮 ココロ野菜煮 スープ ミルク	パン＆パン粥 温野菜のそぼろ煮 ココロ野菜煮 スープ
													そぼろ粥 三色やわらか浸し フルーツ スープ ミルク	そぼろ軟飯 三色やわらか浸し フルーツ すまし汁
土	5	昼食			金	18	昼食	そぼろ粥 じゃべつのやわらか煮 フルーツ スープ ミルク	そぼろ軟飯 じゃべつのやわらか煮 フルーツ スープ	水	30	昼食	パン粥 温野菜のそぼろ煮 ココロ野菜煮 スープ ミルク	パン＆パン粥 温野菜のそぼろ煮 ココロ野菜煮 スープ
													おかゆ 白身魚の煮付け 白菜のお浸し スープ ミルク	軟飯 白身魚の煮付け 白菜のお浸し 味噌汁
月	7	昼食			金	18	昼食	そぼろ粥 じゃべつのやわらか煮 フルーツ スープ ミルク	そぼろ軟飯 じゃべつのやわらか煮 フルーツ スープ	水	30	昼食	パン粥 温野菜のそぼろ煮 ココロ野菜煮 スープ ミルク	パン＆パン粥 温野菜のそぼろ煮 ココロ野菜煮 スープ
													おかゆ 白身魚の煮付け 白菜のお浸し スープ ミルク	軟飯 白身魚の煮付け 白菜のお浸し 味噌汁
火	8	昼食	にゅうめん ココロ野菜煮 フルーツ スープ ミルク	ミートソーススパゲティ スティック煮 フルーツ スープ	土	19	昼食	おかゆ そぼろ豆腐 じゃが芋やわらか煮 スープ ミルク	軟飯 そぼろ豆腐 じゃが芋やわらか煮 すまし汁	土	19	昼食	生活リズムを見直そう 生活リズムが乱れて、朝からあくびをしていたり、元気に活動できていなかったりしていませんか。生活リズムをととのえるには、早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べて、体を目覚めさせます。そして、昼間はしっかり体を動かして、夜は暗い部屋でぐっすり眠ることが大切です。 	
			おかゆ 白身魚のきのこあん マカロニやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚のきのこあん マカロニやわらか煮 スープ				敬老の日						
水	9	昼食	おかゆ 白身魚のきのこあん マカロニやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚のきのこあん マカロニやわらか煮 スープ	月	21	昼食	敬老の日		土	19	昼食	生活リズムを見直そう 生活リズムが乱れて、朝からあくびをしていたり、元気に活動できていなかったりしていませんか。生活リズムをととのえるには、早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べて、体を目覚めさせます。そして、昼間はしっかり体を動かして、夜は暗い部屋でぐっすり眠ることが大切です。 	
			おかゆ 白身魚のきのこあん マカロニやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚のきのこあん マカロニやわらか煮 スープ										
木	10	昼食	野菜ツナ粥 さつま芋のやわらか煮 フルーツ スープ ミルク	ツナ軟飯 さつま芋のやわらか煮 フルーツ スープ	火	22	昼食	国民の休日		土	19	昼食	生活リズムを見直そう 生活リズムが乱れて、朝からあくびをしていたり、元気に活動できていなかったりしていませんか。生活リズムをととのえるには、早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べて、体を目覚めさせます。そして、昼間はしっかり体を動かして、夜は暗い部屋でぐっすり眠ることが大切です。 	
			野菜ツナ粥 さつま芋のやわらか煮 フルーツ スープ ミルク	ツナ軟飯 さつま芋のやわらか煮 フルーツ スープ										
金	11	昼食	おかゆ 白身魚の照り煮 ココロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚の照り煮 ココロ野菜煮 味噌汁	水	23	昼食	秋分の日		土	19	昼食	生活リズムを見直そう 9月の声とともに、朝・夕は秋風を感じるようになりま	
			おかゆ 白身魚の照り煮 ココロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚の照り煮 ココロ野菜煮 味噌汁										

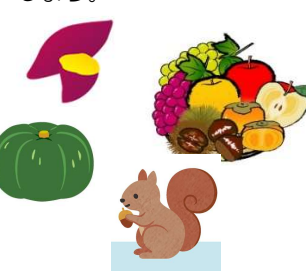
- ホットケーキミックスとマヨネーズ、食パンは卵不使用のものを使用しております。
- カレーうどんとシチューは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
- 味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。
- りんごは離乳完了期まで加熱してあげることとしています。
- ナッツ類は給食には使用しておりません ※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

生活リズムを見直そう

生活リズムが乱れて、朝からあくびをしていたり、元気に活動できていなかったりしていませんか。生活リズムをととのえるには、早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べて、体を目覚めさせます。そして、昼間はしっかり体を動かして、夜は暗い部屋でぐっすり眠ることが大切です。



9月の声とともに、朝・夕は秋風を感じるようになりました。夏の疲れが出はじめる頃ですので、食事に旬の食材をたくさん取り入れて、疲れにくい体作りをしましょう。



■9月の旬

さけ さんま いわし かつお かぼちゃ さつまいも さといも ごぼう とうがん チンゲン菜 つるむらさき なす しいたけ まいたけ しめじ くり なし ぶどう いちじく

