

令和7年 9月分 9～11ヵ月（パクパク期）



日付	献立表	主食	おやつ		材料名		
			午前	午後	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 月	松風焼き風 にんじんとひじきのサラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	小魚せんべい	小松菜と ほうれん草の ビスケット	・おかゆ・麩 ・小魚せんべい ・小松菜とほうれん草の ビスケット	・鶏ひき肉 ・豆腐	・玉ねぎ・わかめ ・人参 ・ひじき
2 火	肉豆腐 キャベツの和え物 みそ汁 バナナ	五倍粥 ～軟飯	お野菜せんべい	いももち	・おかゆ ・お野菜せんべい ・じゃがいも	・豚肉 ・豆腐	・玉ねぎ・ブロッコリー ・人参・バナナ ・キャベツ・もやし・ニラ
3 水 17	肉じゃが 切干大根サラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ハイハイン	みかんヨーグルト	・おかゆ・麩 ・じゃがいも ・ハイハイン	・豚肉 ・ヨーグルト	・人参・きゅうり ・玉ねぎ・みかん缶 ・切干大根
4 木 18	かつおのうま煮 ポテトサラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	マンナビスケット	・おかゆ・じゃがいも ・ウエハース ・マンナビスケット	・かつお	・こねぎ・ほうれん草 ・人参・えのき ・きゅうり
5 金 19	豚肉の甘辛煮 小松菜の和え物 みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	動物ビスケット	・おかゆ ・ひじきせんべい ・動物ビスケット	・豚肉 ・豆腐	・人参 ・玉ねぎ ・小松菜
6 土 20	冷やしうどん チーズポテト バナナ	うどん	ヨーグルト	せんべい	・うどん ・じゃがいも ・せんべい	・ヨーグルト ・粉チーズ	・きゅうり・バナナ ・わかめ ・トマト
8 月 22	ポテトコロッケ風 ブロッコリーのサラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	お野菜せんべい	バナナ	・おかゆ・麩 ・じゃがいも ・お野菜せんべい	・ツナ	・ブロッコリー・玉ねぎ ・小松菜 ・バナナ
9 火	鶏肉とさつまいもの煮物 納豆和え みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	お野菜すなっく	・おかゆ ・ひじきせんべい ・お野菜すなっく	・鶏肉 ・納豆 ・豆腐	・さつまいも・人参 ・ニラ・わかめ ・もやし
10 水 24	豆腐のチャンプルー にんじんサラダ みそ汁 オレンジ	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	ふかし芋	・おかゆ ・ウエハース	・豚肉 ・豆腐	・人参・玉ねぎ・オレンジ ・ニラ・えのき ・もやし・さつまいも
11 木 25	高野豆腐の煮物 かぼちゃのそぼろ煮 けんちん汁	五倍粥 ～軟飯	小魚せんべい	マンナビスケット	・おかゆ・じゃがいも ・小魚せんべい ・マンナビスケット	・豚ひき肉 ・高野豆腐	・玉ねぎ・大根 ・人参・ねぎ ・かぼちゃ
12 金 26	トマト肉じゃが もやしのソテー みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ハイハイン	栗かぼちゃと さつまいもの クッキー	・おかゆ・じゃがいも ・ハイハイン ・栗かぼちゃとさつまいもの クッキー	・豚肉	・人参 ・玉ねぎ ・もやし
13 土 27	煮込みうどん チーズポテト バナナ	うどん	ヨーグルト	せんべい	・うどん ・じゃがいも ・せんべい	・豚肉 ・粉チーズ ・ヨーグルト	・キャベツ・もやし ・玉ねぎ・バナナ ・人参
16 月 29	赤魚の煮つけ マカロニサラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	お野菜せんべい	動物ビスケット	・おかゆ・マカロニ ・お野菜せんべい ・動物ビスケット	・赤魚	・キャベツ・わかめ ・きゅうり・ねぎ ・人参
30 火	豆腐ミートグラタン風 ツナ和え 野菜スープ	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	お野菜すなっく	・おかゆ ・ひじきせんべい ・お野菜すなっく	・豆腐・ツナ ・豚ひき肉 ・粉チーズ	・玉ねぎ ・キャベツ ・人参



乳幼児期から成長期、子どもの体は鉄分を多く必要とします。
☆鉄分の多い食べ物…かつお、納豆など
☆ビタミンCと一緒に食べると鉄の吸収が高まります。

熱や力になるもの



体を動かし脳のエネルギー源となるもので
赤ちゃんの成長には欠かせないものです。
主に主食やイモ類にふくまれています。