

令和8年 9月分 9～11ヵ月（カミカミ期）



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	火	高野豆腐の煮物 スパゲティサラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	小魚せんべい	お野菜すなっく	・おかゆ・スパゲティ ・小魚せんべい ・お野菜すなっく	・高野豆腐	・人参・玉ねぎ ・きゅうり・えのき ・小松菜
2	水	鶏肉の甘辛煮 にんじんしりしり みそ汁 バナナ	五倍粥 ～軟飯	お野菜せんべい	動物ビスケット	・おかゆ ・お野菜せんべい ・動物ビスケット	・鶏肉 ・ツナ	・人参 ・ねぎ ・バナナ
3	木	豆腐のそぼろあんかけ ナムル風 みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ハイハイン	かぼちゃと さつまいもの クッキー	・おかゆ ・ハイハイン ・かぼちゃとさつまい ものクッキー	・豆腐 ・ひき肉	・きゅうり・ねぎ ・もやし ・人参
4	金	肉豆腐 小松菜の和え物 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	・豚肉 ・豆腐	・玉ねぎ・わかめ ・人参 ・小松菜
5	土	そうめん チーズポテト バナナ	そうめん	ヨーグルト	せんべい	・そうめん ・じゃがいも ・せんべい	・粉チーズ ・ヨーグルト	・わかめ・バナナ ・きゅうり ・トマト
7	月	豚肉と野菜の炒め煮 かぼちゃの甘煮 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	・豚肉	・玉ねぎ ・かぼちゃ
8	火	高野豆腐の煮物 しらす和え みそ汁	五倍粥 ～軟飯	お野菜せんべい	かぼちゃと さつまいもの クッキー	・おかゆ ・お野菜せんべい ・かぼちゃとさつまい ものクッキー	・高野豆腐 ・鶏肉 ・しらす	・人参・玉ねぎ ・しいたけ・キャベツ ・ほうれん草・しめじ
9	水	メンチカツ風 切干大根サラダ みそ汁 バナナ	五倍粥 ～軟飯	小魚せんべい	パン粥	・おかゆ ・小魚せんべい ・パン	・ひき肉 ・豆腐 ・ミルク	・玉ねぎ・ねぎ・バナナ ・切り干し大根 ・きゅうり・人参
10	木	鶏肉のうま煮 かぼちゃサラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ハイハイン	マンナ ビスケット	・おかゆ ・ハイハイン ・マンナビスケット	・鶏肉	・かぼちゃ・人参 ・きゅうり・もやし ・玉ねぎ
11	金	豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーサラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	ヨーグルト	・おかゆ ・ウエハース	・豆腐・ヨーグルト ・ひき肉 ・ツナ	・人参・玉ねぎ ・しいたけ・さつま芋 ・ブロッコリー・ニラ
12	土	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 ・玉ねぎ・バナナ ・人参・もやし
14	月	ハンバーグ みそ汁 ブロッコリーとトマトのサラダ	五倍粥～ 軟飯	お野菜せんべい	動物ビスケット	・おかゆ・せんべい ・動物ビスケット	・ひき肉・ツナ ・豆腐	・玉ねぎ・ねぎ・大根 ・ブロッコリー・トマト
28		鮭のムニエル風 みそ汁 ひじき炒め				・おかゆ・せんべい ・動物ビスケット・鮭	・鮭	・ひじき・小松菜 ・人参
15	火	肉じゃが もやしのソテー みそ汁	五倍粥 ～軟飯	小魚せんべい	かぼちゃと さつまいもの クッキー	・おかゆ・じゃがいも ・小魚せんべい ・かぼちゃとさつまい ものクッキー	・豚肉	・人参・ねぎ ・玉ねぎ ・もやし
16	水	麻婆豆腐風 ツナサラダ みそ汁 バナナ	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 ・ひき肉 ・ツナ	・人参・わかめ・えのき ・ねぎ・キャベツ・バナナ ・ニラ・ほうれん草



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。