

# 2025年9月 乳児食 献立表



スマートフォンを横向きでご覧下さい。→

8 乳児食の主食はすべてやわらか白ごはんになります。

| 日付 | 曜日 |   | 主 食 | 献 立                                           | カロリー | たんぱく質 | 体をつくる                    | 熱や力になる                 | 体調を整える                                           |
|----|----|---|-----|-----------------------------------------------|------|-------|--------------------------|------------------------|--------------------------------------------------|
| 1  | 月  |   | ごはん | デミグラスハンバーグ きのごソテー 青海苔ポテト<br>ツナとキャベツのトマト煮 りんご  | 274  | 9.0   | 鶏肉 豚肉 青海苔 まぐろ            | こめ 植物油脂 じゃがいも          | ひらたけ しいたけ マッシュルーム<br>もやし ビーマン 人参 キャベツ<br>トマト りんご |
| 2  | 火  | S | ごはん | チキンカレー カリフラワー ほうれん草のおひたし<br>とうもろこしすり身寄せ       | 250  | 8.6   | 鶏肉 すり身                   | こめ 植物油脂 じゃがいも          | 玉ねぎ 人参 ほうれん草<br>カリフラワー とうもろこし                    |
| 3  | 水  |   | ごはん | さつま揚げ 肉じゃが ナスの煮びたし たけのこの煮物 みかん                | 296  | 8.9   | 豚肉 すり身                   | こめ 植物油脂<br>じゃがいも 白滝    | 玉ねぎ 人参 たけのこ なす<br>みかん                            |
| 4  | 木  |   | ごはん | こぶきいも 青菜の中華炒め 焼売 厚揚げ煮 梨                       | 276  | 9.6   | 豚肉 厚揚げ 青海苔               | こめ 植物油脂 じゃがいも          | チンゲン菜 たけのこ 人参<br>玉ねぎ 梨                           |
| 5  | 金  |   | ごはん | 肉団子 マカロニケチャップソテー 里芋煮<br>ほうれん草のごま和え 白桃         | 250  | 8.5   | 鶏肉 豚肉                    | こめ 植物油脂<br>マカロニ ごま 里芋  | 人参 コーン グリンピース<br>ほうれん草 玉ねぎ 白桃                    |
| 8  | 月  |   | ごはん | チキンソテー カレー肉じゃが 高野豆腐煮 さつま揚げ みかん                | 289  | 10.9  | 豚肉 豆腐 鶏肉 すり身             | こめ 植物油脂 じゃがいも          | いんげん 人参 みかん                                      |
| 9  | 火  |   | ごはん | ハムステーキ 豚肉と野菜のしょうが炒め 人参煮<br>ほうれん草のごま和え 黄桃      | 301  | 8.8   | 豚肉 鶏肉                    | こめ 植物油脂 ごま             | 玉ねぎ 人参 こまつな 黄桃                                   |
| 10 | 水  |   | ごはん | 木の葉形豆腐 じゃがいものそぼろ煮 人参のスープ煮<br>ブロッコリーのおかか和え りんご | 243  | 8.0   | 豚肉 削り節 豆腐<br>すり身 ひじき     | こめ 植物油脂 じゃがいも<br>白滝 ごま | 玉ねぎ ブロッコリー 人参<br>ほうれん草 れんこん りんご                  |
| 11 | 木  |   | ごはん | 鮭じゃが お野菜のみそ炒め 焼豚 大根菜のごま和え 梨                   | 261  | 7.5   | さけ 豚肉                    | こめ 植物油脂<br>じゃがいも ごま    | キャベツ チンゲン菜 人参<br>コーン 大根菜 梨                       |
| 12 | 金  | S | ごはん | ハヤシシチュー ブロッコリー ツナとキャベツの和え物 黄桃                 | 247  | 7.4   | 豚肉 まぐろ                   | こめ 植物油脂 じゃがいも          | 黄桃 玉ねぎ 人参 グリンピース<br>キャベツ ビーマン ブロッコリー             |
| 16 | 火  |   | ごはん | 鶏肉の照り焼き 根菜煮 オクラ 春雨と人参の和え物 梨                   | 259  | 8.4   | 鶏肉                       | こめ 植物油脂 春雨 ごま          | ごぼう 人参 れんこん オクラ 梨                                |
| 17 | 水  |   | ごはん | ツナと大根の煮物 肉野菜炒め 豆乳がんも 小松菜のおひたし りんご             | 271  | 8.3   | 豆腐 豚肉 まぐろ                | こめ 植物油脂 ごま             | キャベツ 人参 こまつな 大根 りんご                              |
| 18 | 木  |   | ごはん | 小籠包 ひじきの煮物 さつまいも煮 ツナとわかめの和え物 黄桃               | 310  | 11.2  | 鶏肉 豚肉 油揚げ<br>ひじき わかめ まぐろ | こめ 植物油脂 白滝<br>ごま さつまいも | 人参 コーン キャベツ 黄桃                                   |
| 19 | 金  |   | ごはん | 麻婆なす れんこんの煮物 切干大根の煮物 白桃                       | 265  | 8.2   | 豚肉 油揚げ                   | こめ 植物油脂                | 玉ねぎ 人参 大根 れんこん<br>なす 白桃                          |
| 22 | 月  |   | ごはん | ふかしいも 豚肉ときのこのマヨ炒め 花がんも<br>いんげんのごま和え みかん       | 258  | 7.6   | 豚肉 豆腐 すり身                | こめ 植物油脂<br>さつまいも ごま    | ひらたけ しいたけ マッシュルーム<br>ねぎ れんこん いんげん みかん            |
| 24 | 水  |   | ごはん | 鶏肉のケチャップソテー キャベツの塩昆布和え<br>コーンの青のり和え ポテトサラダ 黄桃 | 283  | 8.3   | すり身 昆布 鶏肉 青海苔            | こめ 植物油脂 じゃがいも          | キャベツ グリンピース 人参<br>コーン 黄桃                         |
| 25 | 木  |   | ごはん | 鮭とキャベツの和え物 大根としいたけの煮物<br>オクラのおかか和え 厚揚げ煮 梨     | 255  | 8.8   | さけ 削り節 厚揚げ               | こめ 植物油脂 ごま             | 大根 しいたけ 人参 いんげん<br>オクラ キャベツ 梨                    |
| 26 | 金  |   | ごはん | 鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう たけのこの煮物<br>水菜と鮭の和え物 りんご       | 256  | 10.3  | 鶏肉 さけ                    | こめ 植物油脂 ごま             | ごぼう 人参 水菜 キャベツ<br>たけのこ りんご                       |
| 29 | 月  |   | ごはん | さつま揚げ 豚肉とごぼうの炒り煮 大根の煮物<br>コーンサラダ みかん          | 271  | 9.4   | 豚肉 青海苔 すり身               | こめ 植物油脂 白滝             | ごぼう 白菜 コーン 大根 みかん                                |
| 30 | 火  | S | ごはん | 麻婆豆腐 ウィンナー 青菜のじゃこ和え 梨                         | 253  | 9.0   | 豆腐 豚肉 鶏肉 しらす             | こめ 植物油脂                | 玉ねぎ チンゲン菜 梨                                      |

※ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

※ 毎日お届けするお弁当は食品衛生上、当日の午後1時までにお召し上がりください。

※ 使用している魚は骨を極力抜いていますが、まれに小骨が入っている可能性がありますので、喫食時にはご注意ください。

※ すり身の原材料に使用している魚はえび、かにを食べているものを含みます。

※ 一部原料はえび、かにが混ざる漁法で採取しています。

※ サラダに使用しているマヨネーズは植物油脂を主要原料としたドレッシングです。

※ 乳児食Cの主食はすべてやわらか白ごはんになります。

産地のご案内 人参（北海道）、キャベツ（北海道 長野）、玉ねぎ（北海道 兵庫）、じゃがいも（北海道）  
（主な物） 小松菜・ほうれん草（熊本）、鶏肉（ブラジル）、豚肉・牛肉（オーストラリア）、魚類（欧州、ニュージーランド、チリ）、お米（国内産）