

2026年9月 乳児食 献立表



スプーンを使うと食べやすいです。→

S

乳児食C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	火		ごはん	デミグラスハンバーグ きのことソテー 青海苔ポテト マカロニサラダ りんご	272	9.5	鶏肉 豚肉 青海苔	こめ 植物油脂 じゃがいも マカロニ	ひらたけ しいたけ マッシュルーム もやし ピーマン 人参 コーン グリーンピース りんご
2	水		ごはん	こふきいも 青菜の中華炒め 焼売 厚揚げ煮 梨	276	9.6	豚肉 鶏肉 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 玉ねぎ 梨
3	木		ごはん	さつま揚げ 豚肉とごぼうの炒り煮 さつまいも煮 コーンサラダ 白桃	279	9.7	豚肉 青海苔 すり身	こめ 植物油脂 さつまいも	ごぼう 白菜 コーン 白桃
4	金	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 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 カリフラワー とうもろこし
7	月		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 じゃがいも	玉ねぎ 人参 たけのこ なす みかん
8	火	S	ごはん	ハヤシシチュー ブロッコリー ツナサラダ りんご	244	7.4	豚肉 まぐろ	こめ 植物油脂 じゃがいも	りんご 玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ ピーマン ブロッコリー
9	水		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 パイン	260	8.5	鶏肉	こめ 植物油脂 春雨 ごま	ごぼう 人参 れんこん オクラ パイン
10	木		ごはん	小籠包 ひじきの煮物 さつまいも煮 ピーマンとツナの炒め物 黄桃	271	8.4	鶏肉 豚肉 油揚げ ひじき まぐろ	こめ 植物油脂 ごま さつまいも	人参 コーン キャベツ ピーマン 黄桃
11	金		ごはん	肉団子 マカロニケチャップソテー 里芋煮 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 マカロニ ごま 里芋	人参 コーン グリーンピース ほうれん草 玉ねぎ 白桃
14	月		ごはん	ハムステーキ 豚肉と野菜のしょうが炒め 人参煮 ほうれん草のごま和え 梨	303	8.7	豚肉 鶏肉	こめ 植物油脂 ごま	玉ねぎ 人参 ほうれん草 梨
15	火		ごはん	鶏肉のケチャップソテー キャベツの塩昆布和え 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 グリーンピース 人参 コーン 黄桃
16	水	S	ごはん	麻婆なす れんこんの煮物 ツナとわかめの和え物 白桃	301	8.3	豚肉 まぐろ わかめ	こめ 植物油脂 ごま	玉ねぎ 人参 キャベツ れんこん なす 白桃
17	木		ごはん	ふかしいも 豚肉ときのこのマヨ炒め 花がんも 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 さつまいも ごま	ひらたけ しいたけ マッシュルーム ねぎ れんこん いんげん みかん
18	金		ごはん	鮭とキャベツの和え物 大根としいたけの煮物 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 オクラ キャベツ 梨
24	木		ごはん	竹輪の煮物 ブルコギ炒め 肉団子 春雨サラダ 白桃	253	8.9	豚肉 すり身 鶏肉	こめ 植物油脂 春雨	玉ねぎ もやし にら ピーマン ひらたけ 人参 白桃
25	金	S	ごはん	チリコンカン ブロッコリー ツナサラダ 黄桃	262	10.2	豚肉 鶏肉 大豆 まぐろ	こめ 植物油脂 マカロニ	トマト パセリ 玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン ブロッコリー 黄桃
28	月		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
29	火		ごはん	鮭じゃが お野菜のみそ炒め 焼豚 大根葉のごま和え 梨	261	7.5	さけ 豚肉	こめ 植物油脂 じゃがいも ごま	キャベツ チンゲン菜 人参 コーン 大根葉 梨
30	水	S	ごはん	クリームシチュー ブロッコリー 白菜のおかか和え みかん	225	6.8	鶏肉 削り節	こめ 植物油脂 じゃがいも ごま	玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー みかん

※ 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
（主な物）
人参（北海道）、キャベツ（長野）、玉ねぎ（北海道）、じゃがいも（北海道）
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）