



9月献立表(昼)

聖隷こども園めぐみ 2019年9月幼児食

	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土
昼食	ご飯 プリの生姜煮 ひじきと大豆のサラダ みそ汁(小松菜・玉葱) パン お茶	黒糖パン 鶏肉の照り焼き れんこんのサラダ カレースープ ぶどう 牛乳	ご飯 ポークチャップ パインのサラダ けんちん汁[非常食体験] メロン お茶	きのこの秋スパゲティ 南瓜のグリル ツナきゅう 白菜のクリームスープ オレンジ お茶	ご飯 五目卵焼き 春雨サラダ トマト みそ汁(豆腐・わかめ) キウイ お茶	二色丼 金平ごぼう ブロッコリー 具だくさん汁 バナナ お茶
おやつ	お茶 フローズンヨーグルト、するめ	お茶 マカロニきな粉	牛乳 野菜マフィン	豆乳 おにぎり(わかめ)	牛乳 ドーナツ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	584	541	641	584	607	586
蛋白質(g)	21.2	22.9	21.6	22.2	22.2	22.8
脂質(g)	18.2	17.8	20.7	17.4	21.1	15.1
食塩相当量(g)	1.7	1.9	1.7	1.6	1.9	1.5

	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土
昼食	ご飯 鮭のもみじ焼き 切干大根煮 みそ汁(じゃが芋・わかめ) 梨 お茶	レーズンパン ひじき入りつくねバーグ げんきサラダ オニオンスープ メロン 牛乳	ゆかりご飯 豆腐のまさご揚げ ブロッコリーの胡麻和え にら玉スープ りんご お茶	冷やしうどん 芋コーンサラダ チーズ バナナ お茶	赤飯 鯖のみそ煮 五色和え 麩のすまし汁 パン お茶	チキンピラフ レタスのサラダ 人参の甘煮 わかめと豆腐のスープ オレンジ 牛乳
おやつ	お茶 シューアイス/ウエハース	お茶 秋のおはぎ	牛乳 原宿ドッグ	お茶 ごはんピザ	牛乳 お月見だんご	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	577	555	571	545	650	517
蛋白質(g)	18.8	23.9	21.3	20.9	20.8	14.8
脂質(g)	18.6	15.3	18.4	14.6	17.6	15.4
食塩相当量(g)	1.7	2.1	1.1	2.2	2.4	1.2

	16 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土
昼食	敬老の日 	ロールパン 魚のガーリックパン粉焼き 夏みかんのサラダ シンデレラスープ りんご 牛乳	ご飯 厚揚げのマヨネーズ焼き れんこんと人参のおかか煮 トマト みそ汁(小松菜・玉葱) パン お茶	カレーうどん 南瓜のサラダ かみかみ胡瓜 メロン お茶	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き たたきごぼう お浸し(ほうれん草・白菜) 卵の中華スープ バナナ お茶	スパゲティナポリタン ゆで卵 スティック野菜 じゃが芋スープ りんご お茶
おやつ		お茶 五平餅	豆乳 フローズンヨーグルト、小魚チップ	牛乳 あんパン	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)		588	608	554	613	442
蛋白質(g)		22.5	20.6	18.6	21.9	15.3
脂質(g)		21.5	19.6	22.5	19.3	11.5
食塩相当量(g)		1.9	1.8	2.2	1.4	1.6

	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土
昼食	秋分の日 	ロールパン 鱈のフライ人参ソース ごぼうサラダ キャベツとベーコンのスープ オレンジ 牛乳	変わり餃子ご飯 キャベツのごま塩和え 南瓜の煮物 中華スープ(コーン・玉葱) キウイ お茶	ご飯 サワラの煮付け 納豆和え みそ汁(舞茸・大根) ぶどう お茶	五目ラーメン ちくわの磯部揚げ バイクドじゃが 梨 牛乳	ハヤシライス キャベツサラダ チーズ フルーツポンチ お茶
おやつ		お茶 さつま芋ケーキ	牛乳 ロールカステラ	牛乳 チーズラスク	お茶 いなり寿司	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)		592	609	614	574	589
蛋白質(g)		21.8	17.3	26.5	20.5	21.3
脂質(g)		26.4	17.1	18.7	16.6	17.8
食塩相当量(g)		1.9	1.4	2.0	2.4	1.4

	30 月
昼食	ご飯 豚肉のしょうが煮 ビーフンとえ みそ汁(大根・小松菜) りんご お茶
おやつ	牛乳 メロンパン
エネルギー(kcal)	614
蛋白質(g)	22.6
脂質(g)	15.9
食塩相当量(g)	1.5



食欲の秋の到来です！！

残暑が厳しく、秋を感じるにはまだ早いですが、店頭には梨やぶどう、きのこなど多くの食材が並んでいます。きのこは食物繊維、果物類はビタミンが豊富に含まれ、体調や消化器系の働きを整えます。今月は、これらの食材を献立に取り入れ、秋の味覚を楽しみたいと思います。





9月献立表(昼)

聖隷こども園めぐみ 2019年9月乳児食

	2月	3火	4水	5木	6金	7土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 ソースせんべい	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫芋チップ	お茶 クラッカー	お茶 お菓子
昼食	ご飯 プリの生姜煮 ひじきと大豆のサラダ みそ汁(小松菜・玉葱) パイ お茶	黒糖パン 鶏肉の照り焼き れんこんのサラダ カレースープ ぶどう 牛乳	ご飯 ポークチャップ パインのサラダ みそ汁(じゃが・麩) メロン お茶	きのこの秋スパゲティ 南瓜のグリル ツナきゅう 白菜のクリームスープ オレンジ お茶	ご飯 五目卵焼き 春雨サラダ トマト みそ汁(豆腐・わかめ) キウイ お茶	二色丼 金平ごぼう ブロッコリー 具だくさん汁 バナナ お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト、するめ	お茶 マカロニきな粉	牛乳 野菜マフィン	豆乳 おにぎり(わかめ)	牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	460	465	520	480	510	525
蛋白質(g)	17.1	18.6	17.6	17.7	18.2	22.1
脂質(g)	14.2	15.4	17.2	14.7	19.1	17.1
食塩相当量(g)	1.4	1.6	1.4	1.3	1.6	1.7

	9月	10火	11水	12木	13金	14土
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クラッカー	お茶 紫芋チップ	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	お茶 お菓子
昼食	ご飯 鮭のみみじ焼き 切干大根煮 みそ汁(じゃが芋・わかめ) 梨 お茶	レーズンパン ひじき入りつくねバーグ げんきサラダ オニオンスープ メロン 牛乳	ゆかりご飯 豆腐のまき揚げ ブロッコリーの胡麻和え にら玉スープ りんご お茶	冷やしうどん 芋コーンサラダ チーズ バナナ お茶	赤飯 鯖のみそ煮 五色和え 麩のすまし汁 パイ お茶	チキンピラフ レタスのサラダ 人参の甘煮 わかめと豆腐のスープ オレンジ 牛乳
おやつ	お茶 ヨーグルト、ウエハース	お茶 秋のおはぎ	牛乳 ☆原宿ドッグ/コーン蒸しパン	お茶 ごはんピザ	牛乳 お月見だんご	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	452	493	446	438	520	457
蛋白質(g)	16.2	20.0	16.6	16.1	16.7	12.5
脂質(g)	12.3	14.5	15.4	11.9	14.7	13.7
食塩相当量(g)	1.4	1.8	0.9	1.7	2.0	1.1

	16月	17火	18水	19木	20金	21土
朝 おやつ		お茶 甘辛せんべい	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 お菓子
昼食	敬老の日 	ロールパン 魚のガーリックパン粉焼き 夏みかんのサラダ シンデレラスープ りんご 牛乳	ご飯 厚揚げのマヨネーズ焼き れんこんと人参のおかか煮 トマト みそ汁(小松菜・玉葱) パイ お茶	カレーうどん 南瓜のサラダ かみかみ胡瓜 メロン お茶	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き たたきごぼう お浸し(ほうれん草・白菜) 卵の中華スープ バナナ お茶	スパゲティナポリタン ゆで卵 スティック野菜 じゃが芋スープ りんご お茶
おやつ		お茶 五平餅	豆乳 ヨーグルト、小魚チップ	牛乳 ☆あんパン/あずき蒸しパン	牛乳 ぶどうゼリー、あられ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)		480	521	462	508	422
蛋白質(g)		18.2	17.3	14.7	17.9	16.4
脂質(g)		17.2	18.1	18.4	16.7	13.9
食塩相当量(g)		1.6	1.6	1.7	1.2	1.8

	23月	24火	25水	26木	27金	28土
朝 おやつ		お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	お茶 お菓子
昼食	秋分の日 	ロールパン 鱈のフライ人参ソース ごぼうサラダ キャベツとベーコンのスープ オレンジ 牛乳	変わり餃子ご飯 キャベツのごま塩和え 南瓜の煮物 中華スープ(コーン・玉葱) キウイ お茶	ご飯 サワラの煮付け 納豆和え みそ汁(舞茸・大根) ぶどう お茶	五目ラーメン ちくわの磯部揚げ バイクドじゃが 梨 牛乳	ハヤシライス キャベツサラダ チーズ フルーツポンチ お茶
おやつ		お茶 さつま芋ケーキ	牛乳 ☆ロールカステラ/いちご蒸しパン	牛乳 チーズラスク	お茶 いなり寿司	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)		523	510	482	478	525
蛋白質(g)		18.3	14.3	21.0	16.4	18.4
脂質(g)		23.4	15.3	14.9	13.9	15.8
食塩相当量(g)		1.7	1.2	1.6	1.9	1.3

	30月
朝 おやつ	お茶 甘辛せんべい
昼食	ご飯 豚肉のしょうが煮 ビーフン和え みそ汁(大根・小松菜) りんご お茶
おやつ	牛乳 ☆メロンパン/ジャムサンド
エネルギー(kcal)	491
蛋白質(g)	18.2
脂質(g)	12.9
食塩相当量(g)	1.3

15時おやつについて

☆印のついているおやつ…とんぼ / 以降のおやつ…ほたる、めだか
成長に合わせておやつを変更しています。



食欲の秋の到来です！！

残暑が厳しく、秋を感じるにはまだ早いですが、店頭には梨やぶどう、きのこなど多くの食材が並んでいます。きのこは食物繊維、果物類はビタミンが豊富に含まれ、体調や消化器系の働きを整えます。

今月は、これらの食材を献立に取り入れ、秋の味覚を楽しみたいと思います。





9月献立表(昼)

聖隷こども園めぐみ 2019年9月離乳食

	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫芋チップ	お茶 クラッカー	お茶 お菓子
昼食	お粥 タラのだし煮 ひじきと大豆煮 みそ汁(小松菜・玉葱) バナナ お茶	食パン 肉だんごの照り煮 れんこんのサラダ(離乳) さつま芋のスープ りんご 牛乳	お粥 鶏肉トマト煮 キャベツの煮浸し みそ汁(じゃが・麩) バナナ お茶	スパゲティきのこあんかけ 蒸し南瓜 ツナきゅう(離乳) 白菜のクリームスープ もも缶 お茶	お粥 五目卵焼き 春雨サラダ 離乳 トマト みそ汁(豆腐・わかめ) りんご お茶	二色粥 ごぼう煮 ブロッコリー 具だくさん汁 バナナ お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト(離乳)、人参チップ	お茶 マカロニきな粉	牛乳 野菜マフィン	お茶 磯粥	牛乳 おやつカステラ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	265	323	327	285	382	346
蛋白質(g)	11.4	15.2	12.8	11.4	14.8	14.9
脂質(g)	6.5	7.5	5.9	3.8	15.2	9.0
食塩相当量(g)	1.2	1.4	1.0	0.6	1.4	1.1

	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クラッカー	お茶 紫芋チップ	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	お茶 お菓子
昼食	お粥 鮭と人参のどろろ煮 切干大根煮 離乳 みそ汁(じゃが芋・わかめ) りんご お茶	食パン ひじき入りつくねバーグ(離乳) 野菜の煮浸し オニオンスープ バナナ 牛乳	ゆかり粥 豆腐のまさご蒸し 茹でブロッコリー にら玉スープ りんご お茶	温うどん 野菜入りさつま芋茶巾 チーズ バナナ お茶	あずき粥 カレイのみそ煮 五色煮 麩のすまし汁 りんご お茶	チキンリゾット レタスと玉葱煮 人参の甘煮 わかめと豆腐のスープ バナナ 牛乳
おやつ	お茶 ヨーグルト(離乳)、ウエハース	お茶 さつま芋粥	牛乳 コーン蒸しパン	お茶 ごはんピザ風	牛乳 お月見だんご	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	262	327	290	279	371	294
蛋白質(g)	9.7	13.1	11.9	11.2	11.8	9.3
脂質(g)	7.0	8.6	7.6	4.3	10.9	9.4
食塩相当量(g)	0.9	1.4	0.9	1.3	1.3	0.7

	16 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土
朝 おやつ		お茶 せんべい	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 お菓子
昼食	敬老の日 	食パン 鮭の洋風煮 きゅうりのサラダ(離乳) シンデレラスープ りんご 牛乳	お粥 豆腐のそぼろあんかけ れんこんと人参のおかか煮 トマト みそ汁(小松菜・玉葱) バナナ お茶	やさいうどん 南瓜のサラダ(離乳) 胡瓜煮 りんご お茶	お粥 鶏つくね たたきごぼう(離乳) おかか煮(ほうれん草・白菜) 卵の中華スープ バナナ お茶	スパゲティマトソース ゆで卵 スティック野菜 じゃが芋スープ りんご お茶
おやつ		お茶 おかか粥	お茶 ヨーグルト(離乳)、人参チップ	牛乳 あずき蒸しパン	牛乳 りんごゼリー	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)		317	297	300	298	369
蛋白質(g)		13.2	11.4	9.8	13.3	14.8
脂質(g)		10.6	7.0	6.1	6.7	8.4
食塩相当量(g)		1.4	1.3	0.7	0.9	1.2

	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土
朝 おやつ		お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	お茶 お菓子
昼食	秋分の日 	食パン 蒸し鮭人参ソースかけ ごぼうサラダ(離乳) キャベツのスープ もも缶 牛乳	変わり餃子風粥 キャベツの煮浸し 南瓜の煮物 中華スープ(コーン・玉葱) りんご お茶	お粥 タラの煮付け 納豆和え みそ汁(舞茸・大根) バナナ お茶	あんかけにゅうめん 豆腐のどろろ煮 粉ふき芋 りんご 牛乳	お粥 ケチャップ煮 キャベツの煮浸し チーズ フルーツポンチ お茶
おやつ		お茶 さつま芋ケーキ(離乳)	牛乳 いちご蒸しパン	牛乳 麩のラスク	お茶 いなり粥	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)		339	337	295	375	308
蛋白質(g)		14.0	9.6	14.8	15.3	11.2
脂質(g)		9.8	5.0	7.9	7.7	9.3
食塩相当量(g)		1.3	1.2	1.1	2.6	0.8

	30 月
朝 おやつ	お茶 せんべい
昼食	お粥 鶏肉のそぼろ煮 ビーフン煮 みそ汁(大根・小松菜) りんご お茶
おやつ	牛乳 ジャムサンド
エネルギー(kcal)	309
蛋白質(g)	13.1
脂質(g)	6.2
食塩相当量(g)	1.3



食欲の秋の到来です！！

残暑が厳しく、秋を感じるにはまだ早いですが、店頭には梨やぶどう、きのこなど多くの食材が並んでいます。きのこは食物繊維、果物類はビタミンが豊富に含まれ、体調や消化器系の働きを整えます。離乳食の進み具合に応じて、秋の味覚を楽しみましょう。

