

9月献立表(昼)

ひばり保育園 2022年9月幼児食

★今月の絵本献立★

『おいしいおと』 福音館書店
 おいしそうなお料理に「おいしいおと」がかかれています。今月は「食べている音を聞いてみる」に注目して1ヶ月を楽しみたいと思います。子どもたちが「おいしいおと」を見つけられるよう声をかけていきますので、ご家庭でも一緒に探してみるのはいかがでしょうか♪



★お料理で全国制覇★

今月は長野県の山賊焼きです。鶏肉の一枚肉をんにくや玉葱などを効かせた醤油ダレに漬け込み、片栗粉をまぶしてカラリと揚げた豪快な食べ物です。名前の由来は諸説ありますが、山賊は物を「とりあげる」から「鶏を揚げる」料理を「山賊焼き」と呼ぶようになったと言われています。園では子どもたちが食べやすい切り身で作ります。特製醤油ダレは絶品ですよ!!



	1 木	2 金	3 土
昼食	α米ご飯 鮭の塩焼き けんちん汁 バナナ お茶 非常食体験	変わり餃子ご飯 キャベツの塩昆布和え 南瓜の煮物 わかめスープ オレンジ お茶	スパゲティーナポリタン ジャーマンポテト ◎スティック野菜 野菜スープ りんご お茶
おやつ	牛乳 保存パン(非常食メニュー)	牛乳 ぶどうゼリー・せんべい	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	554	533	489
蛋白質(g)	23.6	20.7	14.8
脂質(g)	15.7	9.9	13.8
食塩相当量(g)	0.7	1.4	2.0

	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土
昼食	のりふりかけご飯 厚揚げのマヨネーズ焼き 豚肉と根菜の甘酢炒め みそ汁(青梗菜・玉葱) 梨 お茶	ハンバーガー 鶏肉の山賊焼き チーズ マカロニサラダ コーンスープ バナナ 牛乳	ご飯 さばのみそ煮 ほうれん草の和え物 卵の中華スープ パン お茶	こぎつねうどん 芋コーンサラダ ぶどう豆 キウイ お茶	ご飯 豚肉のごま味噌炒め キャベツのツナ和え すまし汁(白菜・ほうれん草) メロン お茶	チキンピラフ レタスのサラダ 人参の甘煮 キャベツと春雨スープ バナナ お茶
おやつ	牛乳 チーズカレーラスク	お茶 おかかおにぎり	牛乳 ロールカステラ	牛乳 ミニあんぱん	牛乳 スイートポテト	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	610	628	606	544	559	537
蛋白質(g)	21.0	25.3	21.3	25.7	22.4	16.6
脂質(g)	24.4	24.3	23.2	19.2	16.6	13.4
食塩相当量(g)	1.9	2.3	1.6	1.7	1.4	1.1

	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土
昼食	ご飯 豆腐のまご揚げ ◎切干大根煮 みそ汁(玉ねぎ・青菜) バナナ お茶	ロールパン ポテトミートグラタン ドレッシングサラダ オニオンスープ メロン 牛乳	鶏とごぼうの混ぜご飯 鮭の甘味噌焼き 三色和え すまし汁(キャベツ・麩) パン お茶	きのこの秋スパゲティー 南瓜のグリル 卵サラダ 白菜のクリームスープ オレンジ お茶	ご飯 ぶりの照り焼き お浸し(人参・白菜) 麩のすまし汁 キウイ お茶	ご飯 マーボー豆腐 粉ふき芋 野菜スープ バナナ お茶
おやつ	牛乳 原宿ドッグ	お茶 秋のおはぎ	牛乳 マスカットゼリー・えびせん	牛乳 大学芋	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	581	557	523	549	514	600
蛋白質(g)	23.2	23.5	21.4	20.8	22.2	22.4
脂質(g)	16.5	19.1	12.5	14.7	13.9	13.2
食塩相当量(g)	1.6	1.8	1.6	2.0	0.9	1.7

	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土
昼食	敬老の日 敬老の日	ご飯 さわらの煮付け 納豆和え みそ汁(舞茸・大根) パン お茶	カレーライス ツナサラダ チーズ フルーツポンチ お茶	黒糖ロール ひじき入りハンバーグ コールスローサラダ 野菜スープ メロン 牛乳	秋分の日 秋分の日	ポークチャーハン さつまいものサラダ トマト レタススープ オレンジ お茶
おやつ		牛乳 メロンパン	牛乳 焼き芋	お茶 そばろおにぎり		牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)		575	655	522		493
蛋白質(g)		24.7	21.0	26.3		14.4
脂質(g)		16.5	17.9	16.3		17.1
食塩相当量(g)		1.7	1.6	1.7		1.2

	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金	◎は、かみかみメニューです。
昼食	ご飯 豚肉の甘酒しょうが焼き 春雨サラダ みそ汁(なす・青梗菜) りんご お茶	焼きそば ポテトサラダ 金時豆煮 わかめスープ キウイ お茶	ゆかりご飯 五目卵焼き ひじきと大豆のサラダ みそ汁(小松菜・玉葱) パン お茶	レーズンパン カレイのガーリックパン粉焼き ハムサラダ マカロニスープ オレンジ 牛乳	ご飯 鶏肉の甘酢炒め 白菜のお浸し みそ汁(じゃが芋・しめじ) バナナ お茶	
おやつ	牛乳 チーズパイ	牛乳 さつまいもとりんごケーキ	豆乳 ヨーグルト・◎かみかみするめ	お茶 いなり寿司	牛乳 カステラ	
エネルギー(kcal)	585	622	545	572	554	
蛋白質(g)	23.5	22.1	22.4	21.6	24.0	
脂質(g)	21.7	20.2	17.5	23.4	11.9	
食塩相当量(g)	1.8	1.7	1.6	1.9	1.6	

9月献立表(夕)

ひばり保育園 2022年9月幼児食



	1 木	2 金
夕食	ご飯 肉じゃが 浅漬け みそ汁(大根・しめじ) オレンジ お茶	ご飯 カレイのパン粉焼き ブロッコリーサラダ すまし汁(青梗菜・麩) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	367	461
蛋白質(g)	12.1	13.4
脂質(g)	6.9	17.2
食塩相当量(g)	1.1	0.7

	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金
夕食	オムライス コールスローサラダ レタスとじゃが芋のスープ ヨーグルト お茶	ご飯 焼き餃子 里芋の煮物 すまし汁(玉葱・えのき) オレンジ お茶	ご飯 チキンカツ トマトサラダ すまし汁(豆腐) ゼリー お茶	ご飯 カレイの甘味噌焼き 金平ごぼう すまし汁(白菜) りんご お茶	ご飯 鮭の照り焼き ひじき煮 みそけんちん汁 オレンジ お茶
エネルギー(kcal)	443	375	463	390	392
蛋白質(g)	15.3	9.3	15.3	10.6	16.6
脂質(g)	14.3	5.9	14.4	10.2	9.1
食塩相当量(g)	1.3	1.0	1.5	1.1	1.6

	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金
夕食	豚丼 なすのチーズ焼き すまし汁(キャベツ) りんご お茶	ご飯 さわらの磯焼き チャプチェ 味噌汁(麩・じゃが芋) オレンジ お茶	ご飯 卵焼き オクラ納豆 みそ汁(なめこ) りんご お茶	ご飯 豚の味噌マヨドレ焼き ほうれん草のソテー 中華スープ(青梗菜) バナナ お茶	ご飯 青梗菜と厚揚げ煮 ポテトサラダ みそ汁(もやし) ヨーグルト お茶
エネルギー(kcal)	330	436	377	466	477
蛋白質(g)	9.4	18.4	15.0	17.9	17.6
脂質(g)	6.3	10.2	9.9	16.4	15.3
食塩相当量(g)	0.9	1.6	1.2	0.7	1.6

	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金
夕食		ご飯 豚肉の野菜炒め がんもの煮物 みそ汁(じゃが芋) バナナ お茶	ご飯 豆腐ハンバーグ 人参しりしり みそ汁(南瓜) りんご お茶	ご飯 太刀魚のおろし煮 ウインナーソテー みそ汁(小松菜・玉葱) オレンジ お茶	
エネルギー(kcal)		471	376	404	
蛋白質(g)		17.1	16.5	13.6	
脂質(g)		13.3	5.2	13.5	
食塩相当量(g)		1.9	1.9	1.5	

	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金
夕食	ご飯 南部焼き ほうれん草のお浸し みそ汁(豆腐) オレンジ お茶	ご飯 煮魚(さば) れんこんと人参の金平 けんちん汁 りんご お茶	ご飯 豚肉のしょうが焼き 南瓜の煮物 みそ汁(しめじ) オレンジ お茶	わかめご飯 鶏肉の治部煮 ナムル すまし汁(えのき) ゼリー お茶	ご飯 さわらの幽庵焼き 切干大根煮 みそ汁(玉葱・もやし) ヨーグルト お茶
エネルギー(kcal)	369	431	419	398	411
蛋白質(g)	16.1	13.3	17.5	18.7	17.7
脂質(g)	8.1	14.9	10.7	6.4	6.3
食塩相当量(g)	1.3	1.2	1.5	1.7	1.7

9月献立表(昼)

ひばり保育園 2022年9月乳児食

★今月の絵本献立★

『おいしいおと』 福音館書店

おいしそうなお料理に“おいしいおと”がかかれています。今月は「食べている音を聞いてみる」に注目して1ヶ月を楽しみたいと思います。子どもたちが「おいしいおと」を見つけられるよう声をかけていきますので、ご家庭でも一緒に探してみるのはいかがでしょうか？



★お料理で全国制覇★

今月は長野県の山賊焼きです。鶏肉の一枚肉をんにくや玉葱などを効かせた醤油ダレに漬け込み、片栗粉をまぶしてカラリと揚げた豪快な食べ物です。名前の由来は諸説ありますが、山賊は物を“とりあげる”から“鶏を揚げる”料理を「山賊焼き」と呼ぶようになったと言われています。園では子どもたちが食べやすい切り身で作ります。特製醤油ダレは絶品ですよ！！



	1 木	2 金	3 土
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	ご飯 鮭の塩焼き けんちん汁 バナナ お茶	変わり餃子ご飯 キャベツの塩昆布和え 南瓜の煮物 わかめスープ オレンジ お茶	スパゲティナポリタン ジャーマンポテト ◎スティック野菜 野菜スープ りんご お茶
おやつ	牛乳 りんご蒸しパン	牛乳 ぶどうゼリー・せんべい	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	438	435	419
蛋白質(g)	16.5	16.2	12.4
脂質(g)	12.8	8.8	10.9
食塩相当量(g)	0.7	1.3	1.6

	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 バナナ	お茶 甘辛せんべい	お茶 塩せんべい	お茶 お菓子
昼食	のりふりかけご飯 厚揚げのマヨネーズ焼き 豚肉と根菜の甘酢炒め みそ汁(青梗菜・玉葱) 梨 お茶	ロールパン 鶏肉の山賊焼き チーズ マカロニサラダ コーンスープ バナナ 牛乳	ご飯 さばのみそ煮 ほうれん草の和え物 卵の中華スープ パイ お茶	こぎつねうどん 芋コーンサラダ ぶどう豆 キウイ お茶	ご飯 豚肉のごま味噌炒め キャベツのツナ和え すまし汁(白菜・ほうれん草) メロン お茶	チキンピラフ レタスのサラダ 人参の甘煮 キャベツと春雨スープ バナナ お茶
おやつ	牛乳 チーズカレーラスク	お茶 おかかおにぎり	牛乳 ロールカステラ	牛乳 ミニあんぱん	牛乳 スイートポテト	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	494	539	476	440	438	500
蛋白質(g)	17.1	22.7	16.8	20.0	18.0	14.5
脂質(g)	20.8	21.1	18.5	15.2	14.0	12.6
食塩相当量(g)	1.6	2.1	1.3	1.4	1.2	1.0

	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 ソースせんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 甘辛せんべい	お茶 おこめせん	お茶 お菓子
昼食	ご飯 豆腐のまさご揚げ ◎切干大根煮 みそ汁(玉ねぎ・青菜) バナナ お茶	ロールパン ポテトミートグラタン ドレッシングサラダ オニオンスープ メロン 牛乳	鶏とごぼうの混ぜご飯 鮭の甘味噌焼き 三色和え すまし汁(キャベツ・麩) パイ お茶	きのこの秋スパゲティ 南瓜のグリル 卵サラダ 白菜のクリームスープ オレンジ お茶	ご飯 ぶりの照り焼き お浸し(人参・白菜) 麩のすまし汁 キウイ お茶	ご飯 マーボー豆腐 粉ふき芋 野菜スープ バナナ お茶
おやつ	牛乳 原宿ドック	お茶 秋のおはぎ	牛乳 マスカットゼリー・えびせん	牛乳 大学芋	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	508	478	415	447	395	447
蛋白質(g)	19.1	19.1	16.7	16.8	17.5	17.1
脂質(g)	16.3	16.3	10.7	11.7	11.1	11.3
食塩相当量(g)	1.4	1.6	1.3	1.7	0.7	1.3

	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土
朝 おやつ		お茶 塩せんべい	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー		お茶 お菓子
昼食		ご飯 さわらの煮付け 納豆和え みそ汁(舞茸・大根) パイ お茶	カレーライス ツナサラダ チーズ フルーツポンチ お茶	黒糖ロール ひじき入りハンバーグ コールスローサラダ 野菜スープ メロン 牛乳		ポークチャーハン さつま芋のサラダ トマト レタススープ オレンジ お茶
おやつ		牛乳 メロンパン	牛乳 焼き芋	お茶 そぼろおにぎり		牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)		489	525	465		379
蛋白質(g)		20.5	17.0	21.9		11.4
脂質(g)		14.9	14.9	15.3		13.7
食塩相当量(g)		1.4	1.3	1.5		1.0

	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金	◎は、かみかみメニューです。
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 紫いもチップ	お茶 クッキー	お茶 バナナ	お茶 塩せんべい	
昼食	ご飯 豚肉の甘酒しょうが焼き 春雨サラダ みそ汁(なす・青梗菜) りんご お茶	焼きそば ポテトサラダ 金時豆煮 わかめスープ キウイ お茶	ゆかりご飯 五目卵焼き ひじきと大豆のサラダ みそ汁(小松菜・玉葱) パイ お茶	レーズンパン カレイのガーリックパン粉焼き ハムサラダ マカロニスープ オレンジ 牛乳	ご飯 鶏肉の甘酢炒め 白菜のお浸し みそ汁(じゃが芋・しめじ) バナナ お茶	
おやつ	牛乳 チーズパイ	牛乳 さつま芋とりんごケーキ	豆乳 ヨーグルト・◎かみかみするめ	お茶 いなり寿司	牛乳 カステラ	
エネルギー(kcal)	452	522	466	476	430	
蛋白質(g)	18.5	17.8	18.5	17.5	17.5	
脂質(g)	17.3	17.1	16.5	18.7	9.6	
食塩相当量(g)	1.5	1.4	1.3	1.6	1.3	



9月献立表(夕)

ひばり保育園 2022年9月乳児食



	1 木	2 金
夕食	ご飯 肉じゃが 浅漬け みそ汁(大根・しめじ) オレンジ お茶	ご飯 カレイのパン粉焼き ブロッコリーサラダ すまし汁(青梗菜・麩) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	334	343
蛋白質(g)	10.4	10.2
脂質(g)	5.6	13.7
食塩相当量(g)	0.9	0.6

	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金
夕食	オムライス コールスローサラダ レタスとじゃが芋のスープ ヨーグルト お茶	ご飯 焼き餃子 里芋の煮物 すまし汁(玉葱・えのき) オレンジ お茶	ご飯 チキンカツ トマトサラダ すまし汁(豆腐) ゼリー お茶	ご飯 カレイの甘味噌焼き 金平ごぼう すまし汁(白菜) りんご お茶	ご飯 鮭の照り焼き ひじき煮 みそけんちん汁 オレンジ お茶
エネルギー(kcal)	337	292	343	285	286
蛋白質(g)	12.3	7.7	11.7	8.0	12.8
脂質(g)	11.4	5.6	11.5	8.1	7.2
食塩相当量(g)	1.0	0.9	1.2	0.9	1.3

	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金
夕食	豚丼 なすのチーズ焼き すまし汁(キャベツ) りんご お茶	ご飯 さわらの磯焼き チャプチェ 味噌汁(麩・じゃが芋) オレンジ お茶	ご飯 卵焼き オクラ納豆 みそ汁(なめこ) りんご お茶	ご飯 豚の味噌マヨドレ焼き ほうれん草のソテー 中華スープ(青梗菜) バナナ お茶	ご飯 青梗菜と厚揚げ煮 ポテトサラダ みそ汁(もやし) ヨーグルト お茶
エネルギー(kcal)	237	321	274	346	354
蛋白質(g)	7.0	14.2	11.5	13.9	13.6
脂質(g)	5.0	8.1	7.9	13.0	12.1
食塩相当量(g)	0.7	1.3	1.0	0.6	1.3

	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金
夕食	 敬老の日	ご飯 豚肉の野菜炒め がんもの煮物 みそ汁(じゃが芋) バナナ お茶	ご飯 豆腐ハンバーグ 人参しりしり みそ汁(南瓜) りんご お茶	ご飯 太刀魚のおろし煮 ウインナーソテー みそ汁(小松菜・玉葱) オレンジ お茶	 秋分の日
エネルギー(kcal)		350	273	296	
蛋白質(g)		13.2	12.7	10.4	
脂質(g)		10.5	4.1	10.7	
食塩相当量(g)		1.5	1.5	1.2	

	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金
夕食	ご飯 南部焼き ほうれん草のお浸し みそ汁(豆腐) オレンジ お茶	ご飯 煮魚(さば) れんこんと人参の金平 けんちん汁 りんご お茶	ご飯 豚肉のしょうが焼き 南瓜の煮物 みそ汁(しめじ) オレンジ お茶	わかめご飯 鶏肉の治部煮 ナムル すまし汁(えのき) ゼリー お茶	ご飯 さわらの幽庵焼き 切干大根煮 みそ汁(玉葱・もやし) ヨーグルト お茶
エネルギー(kcal)	271	392	308	291	301
蛋白質(g)	12.4	11.7	13.5	14.5	13.6
脂質(g)	6.4	12.4	8.5	5.1	5.0
食塩相当量(g)	1.0	1.0	1.2	1.4	1.4

9月献立表(昼)

ひばり保育園 2022年9月離乳食

★今月の絵本献立★

『おいしいおと』 福音館書店

おいしそうなお料理に「おいしいおと」がかかれています。今月は「食べている音を聞いてみる」に注目して1ヶ月を楽しみたいと思います。子どもたちが「おいしいおと」を見つけられるよう声をかけていきますので、ご家庭でも一緒に探してみるのはいかがですか？



★お料理で全国制覇★

今月は長野県の山賊焼きです。鶏肉の一枚肉をにんにくや玉葱などを効かせた醤油ダレに漬け込み、片栗粉をまぶしてカラリと揚げた豪快な食べ物です。名前の由来は諸説ありますが、山賊は物を「とりあげる」から「鶏を揚げる」料理を「山賊焼き」と呼ぶようになったと言われています。園では子どもたちが食べやすい切り身で作ります。特製醤油ダレは絶品ですよ！！



	1 木	2 金	3 土
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	お粥 鮭の煮付け けんちん汁 バナナ お茶	そばろ粥 キャベツの煮浸し 南瓜の煮物 豆腐のスープ りんご お茶	スパゲティマトソース ふかし芋 スティック野菜 野菜スープ りんご お茶
おやつ	お茶 りんご蒸しパン	お茶 ゼリー・せんべい	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	209	223	270
蛋白質(g)	7.6	5.9	10.0
脂質(g)	4.1	2.8	3.2
食塩相当量(g)	0.5	0.8	1.2

	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 クッキー	お茶 バナナ	お茶 せんべい	お茶 塩せんべい	お茶 お菓子
昼食	お粥 豆腐のそばろあんかけ なすの煮物 みそ汁(青梗菜・玉葱) りんご お茶	食パン 鶏肉だんご煮 マカロニとやさい煮 やさいスープ バナナ お茶	お粥 カレイのみそ煮 ほうれん草の煮浸し 人参と玉葱の中華スープ りんご お茶	野菜うどん さつま芋茶巾 大根煮 バナナ お茶	お粥 鶏肉の味噌煮 キャベツのツナ煮 すまし汁(白菜・ほうれん草) バナナ お茶	チキンリゾット レタスと玉葱煮 人参の甘煮 キャベツと春雨スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 きな粉パン	お茶 おかか粥	お茶 いちご蒸しパン	お茶 豆乳フレンチトースト	お茶 ふかし芋	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	242	280	276	252	213	204
蛋白質(g)	10.9	13.5	7.2	9.9	9.8	5.0
脂質(g)	4.9	7.3	6.1	3.8	2.5	4.2
食塩相当量(g)	1.2	1.2	0.9	1.1	0.7	0.4

	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 せんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 せんべい	お茶 おこめせん	お茶 お菓子
昼食	お粥 豆腐のまさご蒸し 人参南瓜茶巾 みそ汁(玉ねぎ・青菜) バナナ お茶	食パン ポテトと挽肉のトマト煮 ツナと野菜の煮浸し オニオンスープ りんご お茶	鶏粥 鮭の甘味噌焼き 小松菜煮浸し すまし汁(キャベツ・麩) バナナ お茶	スパゲティ和風あんかけ 蒸し南瓜 卵サラダ 白菜のクリームスープ りんご お茶	お粥 白身魚煮(タラ) 煮浸し(人参・白菜) 麩のすまし汁 バナナ お茶	お粥 野菜と豆腐の煮込み 粉ふき芋 野菜スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 カステラ	お茶 きなこ粥	お茶 ゼリー・塩せんべい	お茶 茶巾	お茶 マカロニきな粉	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	292	225	248	279	226	195
蛋白質(g)	9.8	11.2	8.4	10.9	10.4	4.9
脂質(g)	9.0	3.4	4.6	3.9	2.4	2.9
食塩相当量(g)	0.9	1.0	0.7	0.9	0.6	0.8

	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土
朝 おやつ		お茶 塩せんべい	お茶 クッキー	お茶 せんべい		お茶 お菓子
昼食		お粥 タラの煮付け 納豆和え みそ汁(大根) りんご お茶	野菜トマト粥 ツナ煮 バナナ お茶	食パン つくねバーグ 煮浸し 野菜スープ バナナ お茶		五目粥 さつま芋の甘煮 トマト レタススープ りんご お茶
おやつ		お茶 ジャムサンド	お茶 焼き芋	お茶 ゆかり粥		お茶 お菓子
エネルギー(kcal)		250	252	190		198
蛋白質(g)		11.6	8.9	8.7		6.6
脂質(g)		4.1	4.0	2.7		1.8
食塩相当量(g)		1.3	0.3	0.8		0.7

	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 紫いもチップ	お茶 クッキー	お茶 バナナ	お茶 塩せんべい
昼食	お粥 肉団子煮 スティック野菜煮 みそ汁(なす・青梗菜) りんご お茶	焼きうどん風 粉ふき芋 バナナヨーグルト 玉葱スープ お茶	ゆかり粥 五目卵焼き 野菜煮浸し みそ汁(小松菜・玉葱) りんご お茶	食パン 蒸しカレー キャベツ煮 マカロニスープ りんご お茶	お粥 チキンバーグ 白菜のおかか煮 みそ汁(じゃが芋) バナナ お茶
おやつ	お茶 麩のラスク	お茶 さつま芋とりんご蒸しパン	お茶 ヨーグルト(離乳)・おこめせん	お茶 磯粥	牛乳 きなこ蒸しパン
エネルギー(kcal)	220	308	277	223	273
蛋白質(g)	11.6	8.5	11.9	9.2	13.1
脂質(g)	4.7	8.1	10.8	6.4	6.2
食塩相当量(g)	0.9	1.0	1.1	1.0	1.1



9月献立表(夕)

ひばり保育園 2022年9月離乳食



	1 木	2 金
夕食	お粥 肉じゃが きゅうり煮 みそ汁(麩) りんご お茶	お粥 カレイの塩煮 ブロッコリーツナ和え すまし汁(青梗菜・麩) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	155	174
蛋白質(g)	6.1	6.8
脂質(g)	2.5	6.5
食塩相当量(g)	0.8	0.4

	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金
夕食	洋風おじゃ キャベツのやわらか煮 レタスとじゃが芋のスープ ヨーグルト(離乳) お茶	お粥 白菜そぼろ煮 里芋の煮物 すまし汁(玉葱) りんご お茶	お粥 鶏肉そぼろ煮 トマトサラダ すまし汁(豆腐) ゼリー お茶	お粥 カレイの甘味噌焼き なすのやわらか煮 すまし汁(白菜) りんご お茶	お粥 鮭の照り煮 蒸し南瓜 みそけんちん汁 りんご お茶
エネルギー(kcal)	114	147	175	148	160
蛋白質(g)	3.5	6.3	7.8	4.5	7.2
脂質(g)	1.5	3.2	2.4	4.7	3.7
食塩相当量(g)	0.6	0.6	0.6	0.7	0.9

	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金
夕食	そぼろ粥 なすのだし煮 すまし汁(キャベツ) りんご お茶	お粥 鮭の磯煮 野菜煮 味噌汁(麩・じゃが芋) バナナ お茶	お粥 スクランブルエッグ 納豆 みそ汁(南瓜) りんご お茶	お粥 鶏肉だんご味噌煮 ほうれん草の煮びたし 中華スープ(青梗菜) バナナ お茶	お粥 青梗菜と豆腐煮 じゃが煮 みそ汁(人参) ヨーグルト(離乳) お茶
エネルギー(kcal)	129	183	181	171	158
蛋白質(g)	6.8	8.5	9.2	8.6	6.7
脂質(g)	1.5	4.1	5.4	4.5	3.6
食塩相当量(g)	0.7	1.0	0.9	0.5	0.9

	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金
夕食		お粥 そぼろと野菜煮 麩の煮物 みそ汁(じゃが芋) バナナ お茶	お粥 豆腐ハンバーグ 人参スティックおかか和え みそ汁(南瓜) りんご お茶	お粥 カレイのおろし煮 キャベツの中華煮 みそ汁(小松菜・玉葱) りんご お茶	
エネルギー(kcal)		170	186	152	
蛋白質(g)		7.7	10.5	4.9	
脂質(g)		1.8	3.3	4.9	
食塩相当量(g)		1.2	1.2	0.9	

	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金
夕食	お粥 鮭のだし煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(豆腐) バナナ お茶	お粥 煮魚(カレイ) 人参グラッセ 豆腐スープ りんご お茶	お粥 鶏肉のだし煮 南瓜の煮物 みそ汁(人参) バナナ お茶	お粥 鶏肉だんご煮 ほうれん草和え すまし汁(麩) ゼリー お茶	お粥 タラのだし煮 大根煮 みそ汁(玉葱) ヨーグルト(離乳) お茶
エネルギー(kcal)	174	157	172	202	143
蛋白質(g)	8.3	4.8	8.5	8.0	7.4
脂質(g)	4.1	5.1	2.1	5.0	1.7
食塩相当量(g)	0.9	0.4	1.1	0.7	1.1