

9月献立表(昼)

ひばり保育園 2023年9月幼児食

★今月の絵本献立★

『おいしいおと』 福音館書店

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★

富山県は、昆布の消費量が全国トップクラスです。富山県民の定番「とろろ昆布」をハンバーグにして味わいます。また、家庭料理の「よごし」も作ります。夜に作り置きして翌朝食食べるから「夜越し」が「よごし」と呼ばれるようになったらしいですよ！



◎は、かみかみメニューです。

	1 金	2 土
昼食	わかめごはん(α米) 鮭の塩焼き けんちん汁 バナナ お茶 非常食体験	焼きうどん ツナサラダ チンゲン菜スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 さつま芋とりんごケーキ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	596	512
蛋白質(g)	20.9	17.8
脂質(g)	18.0	23.8
食塩相当量(g)	1.0	1.4

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土
昼食	ご飯 ぶりの照り焼き ◎豚肉と根菜の甘酢炒め みそ汁(チンゲン菜・玉葱) 梨 お茶	セルフハンバーガー サーモンフライ スパゲティサラダ コンスープ バナナ 牛乳	ご飯 豚肉の甘酒しょうが焼き 春雨サラダ みそ汁(豆腐・わかめ) キウイ お茶	しょうゆラーメン 大学芋 キャロットマリネ オレンジ お茶	のりふりかけご飯 五目卵焼き ◎ひじきと大豆のサラダ みそ汁(小松菜・玉葱) もも缶 お茶	ポークチャーハン さつま芋のサラダ レタススープ オレンジ お茶
おやつ	豆乳 ヨーグルト・のりせんべい	お茶 いなり寿司	牛乳 ロールカステラ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 ガーリックラスク	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	554	639	605	514	588	515
蛋白質(g)	23.6	24.0	20.3	21.6	23.2	14.9
脂質(g)	16.7	23.7	21.6	13.5	21.2	17.7
食塩相当量(g)	1.7	1.9	1.5	1.5	1.9	1.4

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土
昼食	カレーライス ツナサラダ チーズ フルーツポンチ お茶	レーズンパン カレイのガーリックパン粉焼き ポテトサラダ オニオンスープ もも缶 牛乳	ご飯 とろろ昆布入りハンバーグ 小松菜のよごし すまし汁(白菜・素麺) キウイ 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	変わりはるまきご飯 ぶどう豆 キャベツの塩昆布和え わかめスープ バナナ お茶	チキンピラフ レタスのサラダ キャベツと春雨スープ キウイ お茶
おやつ	牛乳 人参クッキー	お茶 そばろおにぎり	牛乳 マスカットゼリー・ビスケット	牛乳 原宿ドッグ	牛乳 ミニあんぱん	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	635	551	568	486	628	470
蛋白質(g)	21.7	18.9	24.0	21.5	27.6	14.3
脂質(g)	17.7	22.9	13.2	15.4	14.8	12.4
食塩相当量(g)	1.7	1.7	1.3	1.9	1.2	1.0

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土
昼食	敬老の日	ご飯 さばの竜田揚げ 白菜のごま和え すまし汁(麩) オレンジ お茶	ご飯 厚揚げのケチャップ炒め キャベツのゆかり和え みそ汁(もやし・玉葱) バナナ お茶	マーボーやきそば ◎ごぼうと枝豆のサラダ トマト キウイ お茶	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の磯香和え 具だくさん汁 りんご お茶	秋分の日
おやつ	敬老の日	牛乳 焼き芋	牛乳 やさしいゼリー・クッキー	お茶 秋のおはぎ	牛乳 お好み焼き	秋分の日
エネルギー(kcal)		607	565	527	573	
蛋白質(g)		18.0	19.3	20.5	24.9	
脂質(g)		18.9	17.6	15.7	16.9	
食塩相当量(g)		1.1	1.2	0.9	2.4	

	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土
昼食	ご飯 さわらの煮付け 納豆和え みそ汁(大根) オレンジ お茶	ロールパン ポークチャップ ハムサラダ マカロニスープ バナナ 牛乳	ご飯 鮭のもみじ焼き ほうれん草のお浸し みそ汁(南瓜・わかめ) キウイ お茶	肉うどん ちくわの磯部揚げ 白菜とツナマヨおかか和え りんご お茶	ご飯 鶏肉の山賊焼き 人参しりしり すまし汁(白菜・ほうれん草) もも缶 お茶	スパゲティナポリタン じゃが芋のバターソテー 押し麦スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 丸ぼうろ	お茶 五平餅	牛乳 チーズパイ	牛乳 メロンパン	牛乳 お月見スイートポテト	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	522	600	518	560	555	440
蛋白質(g)	23.1	22.5	21.7	22.3	21.2	15.7
脂質(g)	14.2	22.9	17.2	20.7	15.4	9.0
食塩相当量(g)	1.5	1.8	1.5	2.2	1.5	1.8

9月献立表(夕)

ひばり保育園 2023年9月幼児食



	1 金
夕食	ご飯 鶏の唐揚げ ツナじゃが みそ汁(なめこ) オレンジ お茶
エネルギー(kcal)	463
蛋白質(g)	18.6
脂質(g)	15.7
食塩相当量(g)	1.7

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金
夕食	カレーライス 野菜サラダ ゆで卵 バナナ お茶	ご飯 鶏肉のりんご煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(大根) ゼリー お茶	ご飯 唐揚げ(カレイ) ブロッコリーのおかか和え みそ汁(じゃが芋・わかめ) りんご お茶	ご飯 鮭の幽庵焼き 鶏肉のねぎ味噌炒め 沢煮椀 ヨーグルト お茶	ご飯 焼肉炒め じゃが芋煮 すまし汁(素麺) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	473	374	403	418	433
蛋白質(g)	13.7	17.4	11.5	20.5	13.9
脂質(g)	12.6	4.0	13.8	10.0	10.3
食塩相当量(g)	2.2	1.7	1.2	1.1	1.4

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金
夕食	ご飯 チンゲン菜と厚揚げ煮 さつま芋のいとこ煮 みそ汁(もやし) ゼリー お茶	ご飯 八宝菜 里芋の煮物 みそ汁(玉葱) バナナ お茶	ご飯 さわらの香味焼き 切干大根煮 かきたま汁 オレンジ お茶	ご飯 麻婆豆腐 ナムル 中華スープ バナナ お茶	ご飯 タラの香草焼き 旨煮 すまし汁(えのき) りんご お茶
エネルギー(kcal)	483	422	386	449	362
蛋白質(g)	15.1	14.6	18.2	15.8	14.5
脂質(g)	9.6	9.0	7.7	7.6	4.5
食塩相当量(g)	1.7	1.6	2.1	0.7	1.7

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金
夕食		ご飯 鶏肉のソテー ツナじゃが みそ汁(しめじ) ヨーグルト お茶	ご飯 鮭の磯焼き ビーフン炒め みそ汁(麩・じゃが芋) オレンジ お茶	ご飯 ハンバーグ 南瓜サラダ みそ汁(なめこ) ゼリー お茶	ご飯 カレイの甘味噌焼き 白菜のお浸し コーンスープ バナナ お茶
エネルギー(kcal)		430	420	505	466
蛋白質(g)		22.0	18.0	18.3	15.2
脂質(g)		10.0	10.1	13.9	13.8
食塩相当量(g)		1.8	1.6	1.6	1.2

	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金
夕食	ご飯 焼き餃子 里芋の煮物 すまし汁(玉葱・えのき) ヨーグルト お茶	ご飯 厚揚げの醤油バター煮 蒸し野菜サラダ みそ汁(青菜・麩) りんご お茶	ご飯 クリームシチュー ドレッシング和え ゆで卵 バナナ お茶	ご飯 さばの塩焼き ひじき煮 けんちん汁(みそ) ゼリー お茶	ご飯 さわらの幽庵焼き ポテトサラダ みそ汁(キャベツ) りんご お茶
エネルギー(kcal)	419	348	424	449	375
蛋白質(g)	11.9	11.0	14.9	14.7	14.0
脂質(g)	7.0	8.7	7.9	14.0	8.4
食塩相当量(g)	1.2	1.3	1.1	1.6	1.3

9月献立表(昼)

ひばり保育園 2023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。



★印のついている献立について
すみれノ以降の献立…たんぽぽ、つくし
成長に合わせて献立変更しています。

★お料理で全国制覇★

富山県は、昆布の消費量が全国トップクラスです。富山県民の定番「とろろ昆布」をハンバーグにして味わいます。また、家庭料理の「よごし」も作ります。夜に作り置きして翌朝食べるから「夜越し」が「よごし」と呼ばれるようになったらしいですよ！



◎は、かみかみメニューです。

	1 金	2 土
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 お菓子
昼食	わかめごはん 鮭の塩焼き けんちん汁 バナナ お茶 非常食体験	焼きうどん ツナサラダ チンゲン菜スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 さつま芋とりんごケーキ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	488	457
蛋白質(g)	17.0	14.3
脂質(g)	14.9	21.5
食塩相当量(g)	0.8	1.2

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土
朝 おやつ	お茶 人参チップ	お茶 紫いもチップ	お茶 クッキー	お茶 バナナ	お茶 甘辛せんべい	お茶 お菓子
昼食	ご飯 ぶりの照り焼き ◎豚肉と根菜の甘酢炒め みそ汁(チンゲン菜・玉葱) ☆梨/りんご お茶	ロールパン サーモンフライ スパゲティサラダ コーンスープ バナナ 牛乳	ご飯 豚肉の甘酒しょうが焼き 春雨サラダ みそ汁(豆腐・わかめ) キウイ お茶	しょうゆラーメン 大学芋 キャロットマリネ オレンジ お茶	のりふりかけご飯 五目卵焼き ◎ひじきと大豆のサラダ みそ汁(小松菜・玉葱) もも缶 お茶	ポークチャーハン さつま芋のサラダ レタススープ オレンジ お茶
おやつ	豆乳 ヨーグルト・のりせんべい	お茶 いなり寿司	牛乳 ロールカステラ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 ガーリックラスク	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	451	556	507	430	453	412
蛋白質(g)	19.1	20.8	16.3	17.5	18.2	12.0
脂質(g)	13.6	20.5	20.0	10.8	16.9	14.3
食塩相当量(g)	1.4	1.8	1.3	1.2	1.6	1.1

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ソースせんべい	お茶 クラッカー	お茶 クッキー	お茶 塩せんべい	お茶 お菓子
昼食	カレーライス ツナサラダ チーズ フルーツポンチ お茶	レーズンパン カレイのガーリックパン粉焼き ポテトサラダ オニオンスープ もも缶 牛乳	とろろ昆布入りハンバーグ 小松菜のよごし すまし汁(白菜・素麺) キウイ 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	変わりはるまきご飯 ぶどう豆 キャベツの塩昆布和え わかめスープ バナナ お茶	チキンピラフ レタスのサラダ キャベツと春雨スープ キウイ お茶
おやつ	牛乳 人参クッキー	お茶 そばろおにぎり	牛乳 マスカットゼリー・ビスケット	牛乳 原宿ドック	牛乳 ミニあんぱん	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	509	473	468	437	499	427
蛋白質(g)	17.5	15.5	19.2	17.9	21.8	12.0
脂質(g)	14.7	19.4	12.5	15.0	12.3	11.6
食塩相当量(g)	1.4	1.5	1.2	1.6	1.0	0.9

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土
朝 おやつ		お茶 甘辛せんべい	お茶 おこめせん	お茶 バナナ	お茶 クッキー	
昼食	敬老の日	ご飯 さばの竜田揚げ 白菜のごま和え すまし汁(麩) オレンジ お茶	ご飯 厚揚げのケチャップ炒め キャベツのゆかり和え みそ汁(もやし・玉葱) バナナ お茶	マーボーやきそば ◎ごぼうと枝豆のサラダ トマト キウイ お茶	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の磯香和え 具だくさん汁 りんご お茶	秋分の日
おやつ		牛乳 焼き芋	牛乳 やさしいゼリー・クッキー	お茶 秋のおはぎ	牛乳 お好み焼き	
エネルギー(kcal)		468	439	443	467	
蛋白質(g)		14.1	14.9	16.7	19.8	
脂質(g)		15.0	13.3	13.4	15.3	
食塩相当量(g)		0.9	1.0	0.8	2.0	

	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土
朝 おやつ	お茶 人参チップ	お茶 クッキー	お茶 紫いもチップ	お茶 せんべい	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 お菓子
昼食	ご飯 さわらの煮付け 納豆和え みそ汁(大根) オレンジ お茶	ロールパン ポークチャップ ハムサラダ マカロニスープ バナナ 牛乳	ご飯 鮭のみみじ焼き ほうれん草のお浸し みそ汁(南瓜・わかめ) キウイ お茶	肉うどん ちくわの磯部揚げ 白菜とツナマヨおかか和え りんご お茶	ご飯 鶏肉の山賊焼き 人参しりしり すまし汁(白菜・ほうれん草) もも缶 お茶	スパゲティナポリタン じゃが芋のバターソーテー 押し麦スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 丸ぼうろ	お茶 五平餅	牛乳 チーズパイ	牛乳 メロンパン	牛乳 お月見スイートポテト	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	427	522	398	460	449	383
蛋白質(g)	18.4	18.5	16.8	18.0	17.5	13.2
脂質(g)	11.6	20.1	14.5	16.6	13.1	7.4
食塩相当量(g)	1.3	1.5	1.2	1.8	1.3	1.5

9月献立表(夕)

ひばり保育園 2023年9月乳児食



	1 金
夕食	ご飯 鶏の唐揚げ ツナじゃが みそ汁(なめこ) オレンジ お茶
エネルギー(kcal)	343
蛋白質(g)	14.4
脂質(g)	12.5
食塩相当量(g)	1.3

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金
夕食	カレーライス 野菜サラダ ゆで卵 バナナ お茶	ご飯 鶏肉のりんご煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(大根) ゼリー お茶	ご飯 唐揚げ(カレイ) ブロッコリーのおかか和え みそ汁(じゃが芋・わかめ) りんご お茶	ご飯 鮭の幽庵焼き 鶏肉のねぎ味噌炒め 沢煮椀 ヨーグルト お茶	ご飯 焼肉炒め じゃが芋煮 すまし汁(素麺) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	347	263	298	320	319
蛋白質(g)	10.5	10.4	8.7	16.5	10.7
脂質(g)	10.0	2.4	11.0	8.1	8.1
食塩相当量(g)	1.8	1.3	1.0	0.9	1.0

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金
夕食	ご飯 チンゲン菜と厚揚げ煮 さつま芋のいとこ煮 みそ汁(もやし) ゼリー お茶	ご飯 八宝菜 里芋の煮物 みそ汁(玉葱) バナナ お茶	ご飯 さわらの香味焼き 切干大根煮 かきたま汁 オレンジ お茶	ご飯 麻婆豆腐 ナムル 中華スープ バナナ お茶	ご飯 タラの香草焼き 旨煮 すまし汁(えのき) りんご お茶
エネルギー(kcal)	359	306	282	332	262
蛋白質(g)	11.6	10.8	14.1	12.1	11.1
脂質(g)	7.6	6.8	6.1	6.0	3.5
食塩相当量(g)	1.4	1.3	1.7	0.6	1.3

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金
夕食		ご飯 鶏肉のソテー ツナじゃが みそ汁(しめじ) ヨーグルト お茶	ご飯 鮭の磯焼き ビーフン炒め みそ汁(麩・じゃが芋) オレンジ お茶	ご飯 ハンバーグ 南瓜サラダ みそ汁(なめこ) ゼリー お茶	ご飯 カレイの甘味噌焼き 白菜のお浸し コーンスープ バナナ お茶
エネルギー(kcal)		329	309	387	341
蛋白質(g)		17.7	13.9	14.1	11.6
脂質(g)		8.2	8.0	11.1	10.9
食塩相当量(g)		1.5	1.3	1.3	1.0

	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金
夕食	ご飯 焼き餃子 里芋の煮物 すまし汁(玉葱・えのき) ヨーグルト お茶	ご飯 厚揚げの醤油バター煮 蒸し野菜サラダ みそ汁(青菜・麩) りんご お茶	ご飯 クリームシチュー ドレッシング和え ゆで卵 バナナ お茶	ご飯 さばの塩焼き ひじき煮 けんちん汁(みそ) ゼリー お茶	ご飯 さわらの幽庵焼き ポテトサラダ みそ汁(キャベツ) りんご お茶
エネルギー(kcal)	340	251	321	342	276
蛋白質(g)	10.3	8.3	11.6	11.3	10.7
脂質(g)	6.8	6.9	6.3	11.1	6.6
食塩相当量(g)	1.1	1.0	0.9	1.3	1.0

9月献立表(昼)

ひばり保育園 2023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しょうか♪



★お料理で全国制覇★

富山県は、昆布の消費量が全国トップクラスです。富山県民の定番「とろろ昆布」をハンバーグにして味わいます。また、家庭料理の「よごし」も作ります。夜に作り置きして翌朝食べるから「夜越し」が「よごし」と呼ばれるようになったらしいですよ！



	1 金	2 土
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	磯粥 蒸し鮭 けんちん汁 バナナ お茶	あんかけうどん 白菜煮浸し チンゲン菜スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 さつま芋とりんご蒸しパン	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	355	243
蛋白質(g)	12.5	9.6
脂質(g)	13.5	4.9
食塩相当量(g)	0.6	0.8

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土
朝 おやつ	お茶 人参チップ	お茶 紫いもチップ	お茶 クッキー	お茶 バナナ	お茶 せんべい	お茶 お菓子
昼食	お粥 白身魚煮(タラ) 根菜煮 みそ汁(チンゲン菜・玉葱) りんご お茶	食パン 鮭のだし煮 スパゲティサラダ(離乳) コンスープ バナナ お茶	お粥 肉団子煮 スティック野菜煮 みそ汁(豆腐・わかめ) バナナ お茶	あんかけにゅうめん 蒸しさつま芋 キャロットサラダ(離乳) りんご お茶	お粥 五目卵焼き キャベツとなすの煮物 みそ汁(小松菜・玉葱) りんご お茶	五目粥 さつま芋の甘煮 レタススープ りんご お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト・塩せんべい	お茶 磯粥	お茶 いちご蒸しパン	お茶 マカロニきな粉	お茶 サンドパン	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	196	251	282	322	270	208
蛋白質(g)	8.7	10.9	10.2	12.0	11.3	7.3
脂質(g)	2.4	5.6	4.6	3.1	7.5	2.3
食塩相当量(g)	1.0	1.1	0.8	0.8	1.2	0.7

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土
朝 おやつ	お茶 せんべい	お茶 せんべい	お茶 おこめせん	お茶 クッキー	お茶 塩せんべい	お茶 お菓子
昼食	お粥 野菜トマト煮 ツナサラダ(離乳) バナナ お茶	食パン 蒸しカレー じゃがいもと人参煮 オニオンスープ りんご お茶	お粥 つくねバーグ 小松菜のみそ煮 すまし汁(白菜・素麺) バナナ お茶	野菜スパゲティ 蒸し南瓜 きゅうりと玉葱煮 白菜のクリームスープ りんご お茶	そばろ粥 スティック胡瓜 キャベツの煮浸し わかめスープ バナナ お茶	チキンリゾット レタスと玉葱煮 キャベツと春雨スープ りんご お茶
おやつ	お茶 人参クッキー	お茶 ゆかり粥	お茶 ゼリー・せんべい	お茶 カステラ	お茶 メープル蒸しパン	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	242	203	248	330	219	184
蛋白質(g)	9.4	6.5	7.4	12.0	8.9	4.5
脂質(g)	2.3	5.7	3.4	8.6	3.5	4.2
食塩相当量(g)	0.4	1.0	0.7	1.0	0.8	0.4

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土
朝 おやつ		お茶 せんべい	お茶 おこめせん	お茶 バナナ	お茶 クッキー	
昼食		お粥 タラの煮付け 煮浸し(人参・白菜) すまし汁(麩) バナナ お茶	お粥 鶏肉トマト煮 キャベツの煮びたし みそ汁(もやし・玉葱) バナナ お茶	豆腐そばろにゅうめん 南瓜茶巾 トマト りんご お茶	お粥 鶏肉のそばろ煮 小松菜の磯煮 具だくさん汁 りんご お茶	
おやつ		お茶 焼き芋	お茶 ゼリー・クッキー	お茶 きなこ粥	お茶 お好み焼き風	
エネルギー(kcal)		191	263	246	234	
蛋白質(g)	7.2	8.8	10.6	10.8		
脂質(g)	0.5	4.2	3.5	4.3		
食塩相当量(g)	0.5	0.7	0.4	1.2		

	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土
朝 おやつ	お茶 人参チップ	お茶 クッキー	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 タラの煮付け 納豆和え みそ汁(大根) バナナ お茶	食パン そばろのトマト煮 キャベツ煮 マカロニスープ バナナ お茶	お粥 鮭のだし煮 ほうれん草の煮浸し みそ汁(南瓜・わかめ) りんご お茶	肉うどん(離乳) 豆腐のとろとろ煮 白菜とツナのおかか煮 りんご お茶	お粥 鶏肉だんご煮 人参しりしり(離乳) すまし汁(白菜・ほうれん草) りんご お茶	スパゲティマトソース じゃがいもと玉葱の煮物 押し麦スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 きなこ蒸しパン	お茶 五平餅風	お茶 麩のラスク	お茶 ジャムサンド	お茶 お月見スイートポテト風	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	243	233	207	266	219	278
蛋白質(g)	11.3	10.2	10.0	12.0	10.5	10.0
脂質(g)	3.4	4.7	4.5	3.9	2.4	3.1
食塩相当量(g)	1.0	0.8	0.7	1.4	0.8	1.1

9月献立表(夕)

ひばり保育園 2023年9月離乳食



	1
	金
夕食	お粥 鶏つくねの煮物 じゃが煮 みそ汁(麩) りんご お茶
エネルギー(kcal)	164
蛋白質(g)	6.9
脂質(g)	3.5
食塩相当量(g)	1.0

	4	5	6	7	8
	月	火	水	木	金
夕食	お粥 肉じゃが 煮浸し ゆで卵 バナナ お茶	お粥 鶏肉のケチャップ煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(大根) ゼリー お茶	お粥 蒸しカレイ ブロッコリーのおかか煮 みそ汁(じゃが芋) りんご お茶	お粥 鮭のだし煮 鶏肉の味噌煮 沢煮椀 ヨーグルト(離乳) お茶	お粥 野菜そぼろあん じゃが芋煮 すまし汁(素麺) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	192	188	158	170	163
蛋白質(g)	7.9	9.1	5.8	10.9	6.4
脂質(g)	4.6	2.2	5.0	5.4	1.3
食塩相当量(g)	0.5	1.1	0.7	0.7	0.8

	11	12	13	14	15
	月	火	水	木	金
夕食	お粥 青梗菜と豆腐煮 さつま芋煮 みそ汁(人参) ゼリー お茶	お粥 八宝菜風 里芋の煮物 みそ汁(玉葱) バナナ お茶	お粥 白身魚煮 大根煮 かきたま汁 りんご お茶	お粥 豆腐そぼろ煮 煮びたし 中華スープ バナナ お茶	お粥 タラのだし煮 旨煮 すまし汁(麩) りんご お茶
エネルギー(kcal)	206	151	170	194	114
蛋白質(g)	5.2	6.2	6.5	8.2	5.8
脂質(g)	2.5	1.4	6.5	3.2	0.3
食塩相当量(g)	0.9	0.9	1.0	0.6	0.8

	18	19	20	21	22
	月	火	水	木	金
夕食		お粥 鶏肉の照り煮(離乳) ツナじゃが みそ汁(麩) ヨーグルト(離乳) お茶	お粥 鮭の磯煮 ビーフンとやさい煮 みそ汁(麩・じゃが芋) りんご お茶	お粥 ハンバーグ(離乳) 蒸し南瓜 みそ汁(玉葱) ゼリー お茶	お粥 カレイの甘味噌焼き 白菜のお浸し 豆乳スープ バナナ お茶
エネルギー(kcal)		222	180	201	213
蛋白質(g)		15.8	8.3	8.3	6.6
脂質(g)		6.6	4.2	2.2	8.5
食塩相当量(g)		1.3	1.0	0.8	0.9

	25	26	27	28	29
	月	火	水	木	金
夕食	お粥 白菜そぼろ煮 里芋の煮物 すまし汁(玉葱) ヨーグルト(離乳) お茶	お粥 野菜と豆腐のしょうゆ煮 蒸し野菜 みそ汁(青菜・麩) りんご お茶	お粥 クリーム煮 きゅうり煮 ゆで卵 バナナ お茶	お粥 タラの煮付け 蒸しさつま けんちん汁(みそ) ゼリー お茶	お粥 蒸し魚 じゃが煮 みそ汁(キャベツ) りんご お茶
エネルギー(kcal)	159	128	167	198	131
蛋白質(g)	7.7	5.8	7.7	6.4	6.3
脂質(g)	4.3	2.2	4.5	1.1	0.8
食塩相当量(g)	0.7	0.8	0.5	1.1	0.8