



9月予定献立表

※「かみかみメニュー」には◎印をつけてあります。

2024年9月

聖隷こども園ひかりの子

日付	曜	行事	献立名	おやつ		幼児		乳児	
				乳児・午前	乳幼児・午後	エネルギー kcal たんぱく質g	脂質 g 塩分 g	エネルギー kcal たんぱく質g	脂質 g 塩分 g
1	月		ごはん 鶏肉の山椒焼き キャベツのたくあん和え みそ汁(豆腐・しめじ) キウイ 麦茶	チーズ	アイス※1・ウエハース	549	18.0	455	17.0
2	火		サーモングリルサンド さつま芋サラダ トマト コーンスープ パナナ 牛乳	せんべい	いなりずし	19.3	1.5	16.8	1.4
3	水		ごはん 煮魚 金平ごぼう みそ汁(青菜・玉ねぎ) メロン 麦茶	バナナ	ガーリックポテト	668	22.7	526	18.2
4	木		秋のきのこスパゲティ 蒸し南瓜 ツナきゅう オレンジ 牛乳	ヨーグルト	ジャムパン	28.2	2.0	22.0	1.5
5	金		変わり餃子ごはん 人参しりしり ブロッコリー みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) バイン缶 麦茶	ビスケット	米粉のお豆腐ドーナツ	526	17.3	432	13.9
6	土		ジャムサンド ポトフ フルーツ 豆乳	お菓子	お菓子	20.6	1.8	16.5	1.4
8	月		ごはん 豚肉の甘酒生姜焼き ほうれん草のお浸し みそ汁(大根・油あげ) メロン 麦茶	チーズ	せんべい・小魚	563	18.7	462	16.9
9	火		食パン 鶏肉の照り焼き 人参の甘煮 トマトスープ バイン缶 牛乳	クラッカー	ツナの炊き込みおにぎり	21.8	1.2	19.8	1.0
10	水		ごはん きのこの卵焼き きゅうりの昆布和え みそ汁(じゃが芋・油あげ) オレンジ 麦茶	バナナ	ヨーグルト・ビスケット	659	21.6	539	18.2
11	木	ぼうさくくんれん 防災訓練 ひ わた くんれん 引き渡し訓練	非常食体験 (アルファ米、カレーライス、バナナ、水)	みず 水	保存パン	21.1	1.8	17.5	1.5
12	金		醤油ラーメン や 焼き南瓜 中華きゅうり りんご 豆乳	ビスケット	人参クッキー	483	7.7	415	7.5
13	土		チャーハン 中華スープ フルーツ 豆乳	お菓子	お菓子	16.5	0.7	14.1	0.6
15	月	けいろう ひ 敬老の日				499	14.8	400	14
16	火		食パン 魚の香草焼き スパゲティサラダ キャベツと人参のスープ パナナ 牛乳	せんべい	きな粉おはぎ	24.4	1.7	21.1	1.6
17	水		ごはん チキンのカレー焼き 白菜のゆかり和え みそ汁(南瓜・鮎) オレンジ 麦茶	バナナ	鮭ラスク(抹茶)	459	8.4	362	8.2
18	木		マーボーやきそば 蒸かしさつま芋 トマト バイン缶 豆乳	ヨーグルト	あんぱん	20.2	1.3	15.3	1.4
19	金		ゆかりごはん 肉じゃが ブロッコリー 蒸し栗 みそ汁(ごぼう・豆腐) りんご 麦茶	チーズ	ゼリー※2・ビスケット	485	12.2	421	10.1
20	土		おにぎり けんちん汁 フルーツ ゼリー 豆乳	お菓子	お菓子	17.0	1.4	14.4	1.1
22	月		ごはん 魚の味噌煮 ひじきの付け すまし汁(大根・えのき) パナナ 麦茶	クラッカー	焼き芋	609	20.6	501	17.6
23	火	しゅうぶん ひ 秋分の日				17.2	1.4	14.3	1.2
24	水		ごはん 鶏大根 ブロッコリーのみそマヨ和え みそ汁(豆腐・もやし) メロン 麦茶	ビスケット	醤油ラスク	555	16.6	492	15.8
25	木		肉うどん ベイクドポテト トマト オレンジ 牛乳	ヨーグルト	ごはんでみたらし団子風	19.4	1.6	18.5	1.3
26	金		いり飯 豚肉とピーマンの塩麴焼き 金時煮豆 みそ汁(えのき・青菜) なし 麦茶	バナナ	プリン※3	446	16.2	357	13
27	土		人参ミートソーススパゲティ コンソメスープ フルーツ 豆乳	お菓子	お菓子	15.9	1.5	12.4	1.0
29	月		ごはん 焼き魚 白菜サラダ みそ汁(もやし・油あげ) キウイ 麦茶	チーズ	バナナ・◎小魚	—	—	—	—
30	火		豆乳パン ◎豚肉と根菜の甘酢炒め ブロッコリー じゃが芋スープ りんご 牛乳	クラッカー	おにぎり	601	18.2	484	15.3

※1について：ひよこ組、こりす組、りす組は月齢を考慮して、ヨーグルトに変更いたします。

※仕入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※2、※3について：ひよこ組は月齢を考慮して、ヨーグルトに変更いたします。

◆お料理で全国制覇◆

今月の徳島県は四国の右下にある自然豊かなところ。ダイナミックな鳴門のうず潮はお子さんもきっと目を丸くして驚くはず！

日本三大盆踊りの一つ「阿波おどり」は徳島が誇る伝統芸能です。

給食で提供されるいり飯は味付けしたちりめん(いり)の入ったご飯です。また、昔から甘いものが好まれたことから、ばら寿司やお好み焼きに甘く煮た金時豆を
入れる食文化があります。給食では金時豆の甘煮を提供します。



♪ とくしまうまいものうた ♪

※大坂うまいもの歌の替え歌です*

とくしまには うまいもんが よーけーあーるーじょ きんときにまめ いりめし

とくしまには すてきなもんが よーけーあーるーじょ なるとかいきょう あわおどり

