



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。

2026年9月

聖隷こども園ひかりの子

日付	曜日	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	脂質 g	エネルギー kcal	脂質 g
1	火		食パン 魚と野菜の蒸し焼き 人参の甘煮 トマトスープ パナナ 牛乳	麦茶	牛乳	552	13.8	436	13.5
2	水		ごはん 納豆のおとし揚げ 金平ごぼう みそ汁(青菜・麴) メロン 麦茶	チーズ	五平餅	24.9	1.2	20.4	1.2
3	木	お口を育む教室(5歳児)	マーボーやきそば 蒸かしさつま芋 トマト オレンジ 牛乳	麦茶	カステラ	592	16.3	487	14.9
4	金		ごはん カレー肉じゃが ブロッコリー みそ汁(ごぼう・豆腐) キウイ 麦茶	クラッカー	ヨーグルト	19.1	1.5	15.8	1.3
5	土		ツナサンド ポトフ フルーツ	麦茶	ホイップサンド	712	26.8	558	21.7
6	日		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	バナナ	お菓子	29.6	2.0	25.0	1.5
7	月		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 バイン缶 牛乳	麦茶	お菓子	555	17.6	440	12.9
8	火		ごはん ひじき入り鶏つくね 白菜のゆかり和え みそ汁(南瓜・麴) オレンジ 麦茶	バナナ	お菓子	22.8	1.4	18.5	1.1
9	水		ごはん 鶏大根 ブロッコリー 蒸し果(幼児のみ) みそ汁(豆腐・もやし) メロン 麦茶	バナナ	ヨーグルト・クラッカー	463	17.1	352	11.9
10	木	ぼうさいくんれんわ 防災訓練・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)	ビスケット	保存パン	18.2	1.6	13.6	1.1
11	金		変わり餃子ごはん 人参しりしり ブロッコリーのマヨ醤油和え みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) キウイ 麦茶	バナナ	ヨーグルト・クラッカー	609	20.6	497	17.5
12	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	ビスケット	保存パン	17.2	1.4	14.2	1.2
13	日		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) キウイ 麦茶	バナナ	ヨーグルト・クラッカー	611	20.4	484	18.5
14	月		ごはん 鶏の味噌煮 ひじきの煮付け すまし汁(大根・えのき) パナナ 麦茶	バナナ	ヨーグルト・クラッカー	23.3	1.7	20.1	1.6
15	火		豆乳パン ◎豚肉と根菜の甘酢炒め ◎スティックきゅうり じゃが芋スープ バイン缶 牛乳	バナナ	ヨーグルト・クラッカー	482	13.2	432	11.9
16	水		ごはん 鶏大根 ブロッコリー 蒸し果(幼児のみ) みそ汁(豆腐・もやし) メロン 麦茶	バナナ	ヨーグルト・クラッカー	19.7	1.7	16.9	1.4
17	木		肉うどん ベイクドポテト トマト オレンジ 豆乳	バナナ	ヨーグルト・クラッカー	516	14.5	426	14.0
18	金		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) キウイ 麦茶	バナナ	ヨーグルト・クラッカー	18.9	1.6	16.4	1.5
19	土		チャーハン 中華スープ フルーツ 豆乳	バナナ	ヨーグルト・クラッカー	579	14.5	467	13.1
20	日		ごはん 鶏大根 ブロッコリー 蒸し果(幼児のみ) みそ汁(豆腐・もやし) メロン 麦茶	バナナ	ヨーグルト・クラッカー	21.0	1.3	16.7	1.1
21	月	敬老の日		バナナ	ヨーグルト・クラッカー	516	11.6	379	8.5
22	火	国民の休日		バナナ	ヨーグルト・クラッカー	22.1	1.7	16.9	1.3
23	水	秋分の日		バナナ	ヨーグルト・クラッカー	670	23.8	587	21.6
24	木		きのこのポロネーゼスパゲティ 蒸し南瓜 ツナきゅう オレンジ 牛乳	バナナ	ヨーグルト・クラッカー	24.1	1.5	22.3	1.3
25	金		伊賀忍者ごはん 四日市とんてき風焼肉 ブロッコリーのおかかマヨ和え あおさのみそ汁 パナナ 麦茶	バナナ	ヨーグルト・クラッカー	530	12.4	415	10.2
26	土		おにぎり けんちん汁 フルーツ 豆乳	バナナ	ヨーグルト・クラッカー	18.0	1.3	14.6	1.1
27	日		ごはん 鶏肉の山賊焼き キャベツのたくあん和え みそ汁(豆腐・しめじ) キウイ 麦茶	バナナ	ヨーグルト・クラッカー	466	10.9	392	10.1
28	月		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	バナナ	ヨーグルト・クラッカー	14.4	1.6	12.2	1.3
29	火		ごはん 厚揚げの青のりマヨ焼き 人参のおかか煮 みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) メロン 麦茶	バナナ	ヨーグルト・クラッカー	568	20.3	456	16.5
30	水		ごはん 厚揚げの青のりマヨ焼き 人参のおかか煮 みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) メロン 麦茶	バナナ	ヨーグルト・クラッカー	23.2	1.7	18.8	1.4

※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。

※2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。

※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。

◆お料理で全国制覇◆

今月の三重県は、伊賀の忍者が活躍していた場所として知られています。厳しい修行の合間に食べていたかもしれない!?スタミナ満点のメニューが登場します!

忍者(にんじん・じゃこ)の隠れた「伊賀忍者ごはん」、四日市名物「トンテキ」を食べやすく焼肉にアレンジしたものと、

三重のきれいな海でとれた香り豊かな「あおさ」のおみそしるを提供します。

♪ みえけんうまいものうた ♪ *大阪うまいもの歌の替え歌です*

みえにはうまいもんが いっぱいあるんだー あおさじる とんてき にんじゃごはん にんに

みえではすてきなことが いっぱいできるんだー ゆうえんちん すいそくかん にんじゃにへんしん にんに

