

がつよていこんだてひょう
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

※「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		幼児		乳児	
日 付	曜 日	ぎょうじ 行事	献立名	おやつ		エネルギー kcal	たんぱく質g	脂質g	エネルギー kcal	たんぱく質g	脂質g
				乳児・午前	乳幼児・午後						
2	げつ		ごはん 鶏肉の治部煮 みそ汁(豆腐・玉ねぎ) オレンジ	納豆和え 麦茶	牛乳 せんべい	494	13.8	482	15.6	20.6	1.6
3	か	火	食パン 魚の香草焼き コーンスープ りんご	スパゲティサラダ 牛乳	麦茶 チーズ	628	21.8	507	20.6	28.0	1.9
4	すい	水	ごはん 豚肉の甘酒生姜焼き みそ汁(大根・油あげ) メロン	ほうれん草のお浸し 麦茶	豆腐牛乳 バナナ	580	16.8	536	17.1	22.4	1.5
5	もく	木	防災訓練 引き渡し訓練	カレーライス バナナ	麦茶 クラッカー	593	18.8	477	16.4	15.2	1.4
6	きん	金		変わり餃子ごはん ごま塩和え チーズ みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) パイン缶	麦茶 麦茶	613	17.5	490	13.8	20.5	1.7
7	ど	土	ほうしきぎょう 奉仕作業	チャーハン 中華スープ フルーツ	麦茶 麦茶 お菓子	443	8.0	373	7.8	12.7	1.8
9	げつ		ごはん 焼き魚 みそ汁(もやし・油あげ)	白菜サラダ トマト バナナ 麦茶	麦茶 チーズ	493	10.8	403	10.7	21.6	1.2
10	か	火	豆乳パン ◎豚肉と根菜の甘酢炒め じゃが芋スープ りんご	ブロッコリー 牛乳	麦茶 クラッカー	538	18.8	429	17.0	26.0	1.5
11	すい	水	ごはん 鶏肉の山賊焼き みそ汁(豆腐・しめじ) キウイ	キャベツのたくあん和え 麦茶	豆腐牛乳 せんべい	552	16.4	474	16.3	22.7	1.5
12	もく	木	秋のきのこスパゲティ 蒸し南瓜 ツナきゅう オレンジ	麦茶 麦茶	ヨーグルト きなこおはぎ	557	16.8	485	16.0	22.4	1.1
13	きん	金	ごはん 豆腐のまさご揚げ みそ汁(青菜・玉ねぎ) メロン	きぼろだいこんに 大根煮 麦茶	麦茶 バナナ	584	20.5	481	16.4	23.1	1.6
14	ど	土	ジャムサンド ポトフ フルーツ ゼリー	麦茶 麦茶 お菓子	麦茶 お菓子	446	10.3	366	8.3	14.5	1.4
16	げつ		敬老の日			—	—	—	—	—	—
17	か	火	ロールパン サーモングリル キャベツと人参のスープ	さつま芋サラダ バナナ 牛乳	麦茶 チーズ	561	16.5	448	14.3	24.8	1.8
18	すい	水	ごはん きのこのオムレツ みそ汁 (じゃが芋・油あげ)	ブロッコリー りんご 麦茶	麦茶 ビスケット	575	14.2	431	11.9	19.5	1.4
19	もく	木	肉うどん ちくわの磯辺焼き オレンジ	トマト 麦茶	麦茶 ヨーグルト	577	12.7	526	12.0	24.4	1.7
20	きん	金	ごはん ゆで栗 豚汁	鶏肉の照り焼き ゆかり和え 麦茶	豆腐牛乳 バナナ	510	10.0	506	12.0	24.3	1.4
21	ど	土	人参ミートソーススパゲティ フルーツ ゼリー	麦茶 麦茶 お菓子	麦茶 お菓子	546	13.2	496	18.5	21.1	1.3
23	げつ		振替休日			—	—	—	—	—	—
24	か	火	食パン 野菜スープ 野菜	チキンのカレー焼き バナナ 牛乳	豆腐牛乳 せんべい	497	10.8	436	12.0	19.6	1.3
25	すい	水	ごはん 豚肉とピーマンのカレー炒め みそ汁(豆腐・青菜)	ペイクドポテト 麦茶	麦茶 バナナ	687	23.7	558	18.9	24.1	1.4
26	もく	木	マーボーやきそば オレンジ	チーズ トマト 麦茶	豆腐牛乳 ヨーグルト	544	23.9	436	18.6	24.0	1.9
27	きん		ごはん さんまのボーボー焼き ざくざく汁	もやしのごま和え 梨 麦茶	豆腐牛乳 チーズ	504	13.7	403	13.1	19.4	1.7
28	ど	土	ひき肉と納豆炒めごはん けんちん汁	麦茶 麦茶	麦茶 お菓子	475	11.5	386	9.8	18.7	1.3
30	げつ		ごはん 魚の味噌煮 すまし汁(大根・えのき)	ひじきの煮付け バナナ 麦茶	豆腐牛乳 クラッカー	674	31.2	542	24.6	28.8	2.8

※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。

りょうり ぜんこくせいはいは
◆お料理で全国制覇◆

こんげつ ふくしまけん おぎ ゆうだい けしき お あ こぼし あか みんなげいひん あいづめり おおほりそうまやき でんとうこうけい みりよく
 今月の福島県は尾瀬などの雄大な景色、起き上がり小法師や赤べこなどの民芸品、会津塗や大塚相馬焼などの伝統工芸の魅力あふれるところです。

給食で提供されるポーポー焼きは特産のさんまを使ったハンバーグのようなものです。さんまを炭火で焼くとき、脂がポーポーと燃え上がることからこの名がついたともいわれています。

また、ざくざく汁の「ざくざく」とは「菜を細かく切ったもの」を指すとされていましたが、その後食材をざくざくと角切りにした汁物という認識に変わっていったようです。

♪ ふくしまうまいもののうた ♪ おおさか うた か うた
大坂うまいものの歌の替え歌です

ふくしまには うまいもんが よっぱら あるんだぞ〜い さんまのぽーぽーやき ざくざくじる〜

ふくしまには すてきなものが よっぱら あるんだぞ〜 おきあがりこぼし こけし あかべこ〜



アメリカ民謡の
「ゆかいな牧場」の
リズムに乗せて歌います。