



9月献立表

聖隷こども園めぐみ 2024年9月幼児食

◎は、かみかみメニューです。

	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土
昼食	アルファ米 鯖の塩焼き 切干大根煮 けんちん汁 バナナ お茶 非常食体験	肉うどん 大学芋 白菜とツナマヨおかつ和え キウイ お茶	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) オレンジ お茶	黒糖ロール チキンのカレー焼き ポテトサラダ コーンスープ もも缶 牛乳	ご飯 ぶりの照り焼き 豚肉と根菜の甘酢炒め みそ汁(青梗菜・玉葱) 梨 お茶	スパゲティナポリタン じゃが芋のバターソテー 野菜スープ バナナ お茶
おやつ	牛乳 ロールカステラ	牛乳 お好み焼き	牛乳 メロンパン	お茶 いなり寿司	豆乳 ヨーグルト・のりせんべい	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	636	577	609	594	540	516
蛋白質(g)	21.1	22.9	24.2	24.7	23.3	14.3
脂質(g)	23.8	16.9	18.4	22.6	15.9	17.2
食塩相当量(g)	1.3	2.3	1.5	1.8	1.5	1.7

	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 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	ロールパン グリルサーモン スパゲティサラダ 押し麦入りスープ りんご 牛乳	ご飯 松風焼き ◎切干大根のはりはり漬け みそ汁(キャベツ・小松菜) キウイ お茶	きのこの秋スパゲティ 卵サラダ トマト 白菜のクリームスープ オレンジ お茶	変わりぎょうざご飯 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	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	牛乳 コーンフレーククッキー	お茶 五平餅	豆乳 ヨーグルト・ウエハース	牛乳 ふかし芋	牛乳 ミニあんぱん	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	619	505	569	497	661	502
蛋白質(g)	21.0	21.3	26.4	21.3	26.8	14.6
脂質(g)	20.7	15.4	12.9	10.5	19.7	16.2
食塩相当量(g)	1.7	1.7	1.6	1.6	1.3	1.3

	16 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土
昼食	敬老の日	ご飯 白身魚の竜田揚げ 人参しりしり 清汁(白菜・ほうれん草) もも缶 お茶 十五夜	ご飯 鶏肉の山賊焼き キャベツのごま和え みそ汁(もやし・玉葱) オレンジ お茶	マーボーやきそば ◎ごぼうと枝豆のサラダ チーズ りんご お茶	ご飯 凍み豆腐の卵とじ みそかんぷら ざくざく汁 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 りんご お茶
おやつ		牛乳 お月見スイートポテト	牛乳 ドーナツ	お茶 秋のおはぎ	牛乳 やさいゼリー・クッキー	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)		505	557	563	548	479
蛋白質(g)		17.3	21.1	23.4	17.0	16.4
脂質(g)		10.5	17.5	19.5	13.8	12.6
食塩相当量(g)		1.1	1.5	1.3	1.4	1.0

	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土
昼食	振替休日	栗とさつま芋ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の磯香和え みそ汁(キャベツ・油揚げ) りんご お茶	しょうゆラーメン ちくわの磯部揚げ オーロラサラダ バナナ お茶	レーズンパン 魚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	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	ご飯 肉じゃが ツナサラダ みそ汁(豆腐・白菜) バナナ お茶
おやつ		牛乳 マカロニきなこ	お茶 ゆかりおにぎり	お茶 さつま芋とりんごケーキ	牛乳 ガーリックラスク	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)		585	513	501	564	574
蛋白質(g)		24.4	19.7	20.8	22.7	20.4
脂質(g)		16.8	11.6	19.7	18.9	12.4
食塩相当量(g)		1.6	1.8	1.5	1.7	1.3

	30 月
昼食	ご飯 サワラの煮付け 納豆和え みそ汁(舞茸・大根) オレンジ お茶
おやつ	豆乳 ヨーグルト・クッキー
エネルギー(kcal)	557
蛋白質(g)	26.1
脂質(g)	16.1
食塩相当量(g)	1.4

◆お料理で全国制覇◆ 『福島県』



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、会津塗や大堀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 凍み豆腐の卵とじ は、豆腐を凍らせてから戻し、乾燥させて作る「凍豆腐」を使った、寒い地域特有の郷土料理です。また、みそかんぷら は小ぶりのじゃが芋を皮のまま味噌や砂糖、みりんなどと炒めたものです。福島の一部の地域では馬鈴薯のことを「かんぷら」と呼び主食として食べる文化があります。

♪ ふくしまうまいものうた ♪ *大坂うまいもの歌の替え歌です*

ふくしまには うまいもんが よっぱら あるんだぞ〜い しみどうふのたまごとじ みそかんぷら〜
ふくしまには すてきなものが よっぱら あるんだぞ〜い おきあがりこぼし こけし あかべこ〜



◎は、かみかみメニューです。
 ☆印のついている献立について
 とんぼ／ほたる・めだか になります。
 成長に合わせて献立変更しています。

9月献立表

聖隷こども園めぐみ 2024年9月乳児食

	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	お茶 お菓子
昼食	ご飯 鯖の塩焼き 切干大根煮 けんちん汁 バナナ お茶	肉うどん 大学芋 白菜とツナマヨおかか和え キウイ お茶	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) オレンジ お茶	黒糖ロール チキンのカレー焼き ポテトサラダ コーンスープ もも缶 牛乳	ご飯 ぶりの照り焼き 豚肉と根菜の甘酢炒め みそ汁(青梗菜・玉葱) ☆梨/バナナ お茶	スパゲティナポリタン じゃが芋のバターソテー 野菜スープ バナナ お茶
おやつ	牛乳 ☆ロールカステラ/いちご蒸しパン	牛乳 お好み焼き	牛乳 ☆メロンパン/ジャムサンド	お茶 いなり寿司	豆乳 ヨーグルト・のりせんべい	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	549	482	523	494	443	459
蛋白質(g)	17.5	18.8	19.9	20.3	19.2	11.6
脂質(g)	22.2	14.1	16.9	18.4	13.5	16.2
食塩相当量(g)	1.3	1.9	1.3	1.5	1.3	1.4

	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 おこめせん	お茶 ビスケット	お茶 クッキー	お茶 クラッカー	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	ロールパン グリルサーモン スパゲティサラダ 押し麦入りスープ りんご 牛乳	ご飯 松風焼き ◎切干大根のはりはり漬け みそ汁(キャベツ・小松菜) キウイ お茶	きのこの秋スパゲティ 卵サラダ トマト 白菜のクリームスープ オレンジ お茶	変わりぎょうざご飯 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	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	牛乳 コーンフレーククッキー	お茶 五平餅	豆乳 ヨーグルト	牛乳 ふかし芋	牛乳 ☆ミニあんぱん/きなこ蒸しパン	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	496	418	469	411	539	402
蛋白質(g)	17.0	17.2	21.7	17.2	21.5	11.8
脂質(g)	17.1	12.4	11.5	10.1	17.0	13.0
食塩相当量(g)	1.4	1.4	1.3	1.3	1.1	1.1

	16 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土
朝 おやつ		お茶 ビスケット	お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 塩せんべい	お茶 お菓子
昼食	敬老の日	ご飯 白身魚の竜田揚げ 人参しりしり 清汁(白菜・ほうれん草) もも缶 お茶	ご飯 鶏肉の山賊焼き キャベツのごま和え みそ汁(もやし・玉葱) オレンジ お茶	マーボーやきそば ◎ごぼうと枝豆のサラダ チーズ りんご お茶	ご飯 凍み豆腐の卵とじ みそかんぷら ざくざく汁 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 りんご お茶
おやつ		牛乳 お月見スイートポテト	牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ	お茶 秋のおはぎ	牛乳 やさいゼリー・クッキー	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)						
蛋白質(g)						
脂質(g)						
食塩相当量(g)						

	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土
朝 おやつ		お茶 ミニ野菜スティック	お茶 おこめせん	お茶 クラッカー	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	振替休日	栗とさつま芋ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の磯香和え みそ汁(キャベツ・油揚げ) りんご お茶	しょうゆラーメン ちくわの磯部揚げ オーロラサラダ バナナ お茶	レーズンパン 魚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	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	ご飯 肉じゃが ツナサラダ みそ汁(豆腐・白菜) バナナ お茶
おやつ		牛乳 マカロニきなこ	お茶 ゆかりおにぎり	お茶 さつま芋とりんごケーキ	牛乳 ガーリックラスク	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)		472	383	473	458	458
蛋白質(g)		19.7	15.3	18.0	18.1	16.5
脂質(g)		14.0	9.2	18.6	16.9	10.0
食塩相当量(g)		1.3	1.5	1.4	1.4	1.1

	30 月
朝 おやつ	お茶 ビスケット
昼食	ご飯 サワラの煮付け 納豆和え みそ汁(舞茸・大根) オレンジ お茶
おやつ	豆乳 ヨーグルト・クッキー
エネルギー(kcal)	446
蛋白質(g)	21.2
脂質(g)	13.1
食塩相当量(g)	1.2

◆お料理で全国制覇◆『福島県』



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、会津塗や大堀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 凍み豆腐の卵とじ は、豆腐を凍らせてから戻し、乾燥させて作る「凍豆腐」を使った、寒い地域特有の郷土料理です。また、みそかんぷらは小ぶりのじゃが芋を皮のまま味噌や砂糖、みりんなどと炒めたものです。福島の一部の地域では馬鈴薯のことを「かんぷら」と呼び主食として食べる文化があります。

♪ ふくしまうまいものうた ♪ *大坂うまいもの歌の替え歌です*

ふくしまには うまいもんが よっぱら あるんだぞ〜い しみどうふのたまごとじ みそかんぷら〜
 ふくしまには すてきなものが よっぱら あるんだぞ〜い おきあがりこぼし こけし あかべこ〜




9月献立表

聖隷こども園めぐみ 2024年9月離乳食

	2月	3火	4水	5木	6金	7土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	お茶 お菓子
昼食	お粥 蒸しカレー 大根煮 けんちん汁 バナナ お茶	肉にゆづめん(離乳) 蒸しさつまい 白菜とツナのおかか煮 バナナ お茶	お粥 鶏そぼろ煮 スティック野菜煮 みそ汁(豆腐・わかめ) りんご お茶	食パン 鶏肉だんご煮 ポテトサラダ(離乳) コーンスープ りんご お茶	お粥 白身魚煮(タラ) 根菜煮 みそ汁(青梗菜・玉葱) バナナ お茶	スパゲティマトソース ふかし芋 野菜スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 いちご蒸しパン	お茶 お好み焼き風	お茶 ジャムサンド	お茶 磯粥	お茶 ヨーグルト・塩せんべい	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	317	437	269	229	207	297
蛋白質(g)	8.1	15.2	11.5	10.4	9.3	10.3
脂質(g)	9.0	2.6	4.9	4.5	3.1	4.5
食塩相当量(g)	0.8	1.3	1.0	0.9	1.0	1.1

	9月	10火	11水	12木	13金	14土
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 おこめせん	お茶 ビスケット	お茶 クッキー	お茶 クラッカー	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 鮭のだし煮 スパゲティサラダ(離乳) 押し麦入りスープ りんご お茶	お粥 松風焼き 野菜ステック煮 みそ汁(キャベツ・小松菜) バナナ お茶	野菜スパゲティ 卵サラダ(離乳) トマト 白菜のクリームスープ りんご お茶	そばろ粥 かぼちゃの茶巾 キャベツの煮浸し わかめスープ バナナ お茶	五目粥 さつまいの甘煮 レタススープ りんご お茶
おやつ	お茶 麩のラスク	お茶 五平餅風	お茶 ヨーグルト・せんべい	お茶 ふかし芋	お茶 きなこ蒸しパン	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	207	218	222	317	248	202
蛋白質(g)	11.2	9.6	10.0	12.9	9.3	6.6
脂質(g)	3.5	3.0	4.3	5.5	4.0	1.8
食塩相当量(g)	0.4	1.0	0.8	0.9	0.7	0.7

	16月	17火	18水	19木	20金	21土
朝 おやつ		お茶 ビスケット	お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 塩せんべい	お茶 お菓子
昼食	 敬老の日	お粥 タラの煮付け 人参しりしり(離乳) 清汁(白菜・ほうれん草) りんご お茶	お粥 鶏肉だんご煮 キャベツの煮びたし みそ汁(もやし・玉葱) バナナ お茶	豆腐そぼろにゆづめん 鮭のだし煮 南瓜茶巾 りんご お茶	お粥 豆腐の卵とじ じゃがいものみそ煮 ざくざく汁 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 お月見スイートポテト風	お茶 ジャム蒸しパン	お茶 きなこ粥	お茶 ゼリー・クッキー	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)			201	268	290	281
蛋白質(g)		7.6	11.2	15.4	6.8	4.7
脂質(g)		1.2	4.7	5.4	5.7	4.2
食塩相当量(g)		0.7	1.0	0.6	0.8	0.3

	23月	24火	25水	26木	27金	28土
朝 おやつ		お茶 ミニ野菜スティック	お茶 おこめせん	お茶 クラッカー	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	 振替休日	さつまい粥 鶏肉のそぼろ煮 小松菜の磯煮 みそ汁(キャベツ・油揚げ) りんご お茶	あんかけにゆづめん 豆腐のとろとろ煮 人参サラダ バナナ お茶	食パン 蒸しカレー キャベツ煮 マカロニスープ バナナ 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	お粥 肉じゃが(離乳) 野菜サラダ(離乳) みそ汁(豆腐・白菜) バナナ お茶
おやつ		お茶 マカロニきなこ	お茶 ゆかり粥	お茶 さつまいとりんごの蒸しパン	お茶 サンドパン	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)			286	272	320	288
蛋白質(g)		13.1	11.4	11.0	11.8	7.5
脂質(g)		5.4	3.1	8.9	7.7	2.8
食塩相当量(g)		0.9	1.0	1.3	1.3	0.9

	30月
朝 おやつ	お茶 ビスケット
昼食	お粥 タラの煮付け 納豆和え みそ汁(舞茸・大根) バナナ お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト・クッキー
エネルギー(kcal)	281
蛋白質(g)	13.5
脂質(g)	8.6
食塩相当量(g)	1.0

◆お料理で全国制覇◆ 『福島県』



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、会津塗や大堀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 凍み豆腐の卵とじ は、豆腐を凍らせてから戻し、乾燥させて作る「凍豆腐」を使った、寒い地域特有の郷土料理です。また、みそかんぶらは小ぶりのじゃが芋を皮のまま味噌や砂糖、みりんなどと炒めたものです。福島の一部の地域では馬鈴薯のことを「かんぶら」と呼び主食として食べる文化があります。

♪ ふくしまうまいものうた ♪

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 しみどうふのたまごとじ みそかんぶら〜
 ふくしまには すてきなものが よっぱら あるんだぞ〜い おきあがりこぼし こけし あかべこ〜