



# 9月献立表

※「かみかみメニュー」には◎印をつけてあります。

2023年9月 聖隷こども園こうのとり豊田

| 日付 | 曜日 | ぎょうじ<br>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<br>kcal | 脂質 g | エネルギー<br>kcal | 脂質 g |
| 1  | 金  | 防災訓練<br>引き渡し訓練 | 非常食体験   | クッキー      | 牛乳<br>保存パン        |               |      |               |      |
| 2  | 土  |                | おにぎり 肉じゃが<br>みそ汁 フルーツ お茶                          | お茶<br>お菓子 | お茶<br>お菓子         | 358           | 6.3  | 297           | 5.0  |
| 4  | 月  |                | ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 和風スパゲテ-<br>すまし汁(豆腐・しめじ) パナナ お茶      | お茶        | 牛乳<br>麵ラスク(抹茶)    | 567           | 17.0 | 446           | 15.5 |
| 5  | 火  |                | セルフサーモンバーガー さつまいものサラダ<br>コンソメスープ オレンジ 牛乳          | お茶        | 豆乳                | 590           | 16.3 | 490           | 14.8 |
| 6  | 水  |                | ごはん 豚肉の甘酒生姜焼き ほうれん草のお浸し トマト<br>みそ汁(大根・油揚げ) りんご お茶 | 豆乳        | 牛乳                | 569           | 14.5 | 522           | 14.9 |
| 7  | 木  |                | ごきつねうどん コールスローサラダ 焼き南瓜<br>キウイ お茶                  | お茶        | 牛乳                | 564           | 16.3 | 488           | 15.2 |
| 8  | 金  |                | 変わり餃子ごはん ごま塩和え チーズ<br>みそ汁(じゃが芋・玉葱) パイン お茶         | お茶        | 牛乳                | 641           | 19.3 | 471           | 14.8 |
| 9  | 土  |                | チャーハン 青梗菜の中華和え<br>スープ フルーツ ゼリー お茶                 | お茶<br>お菓子 | お茶<br>お菓子         | 302           | 3.1  | 242           | 2.5  |
| 11 | 月  |                | ごはん 魚のもみじ焼き 白菜サラダ トマト<br>みそ汁(もやし・油揚げ) パナナ お茶      | お茶        | お茶                | 577           | 18.5 | 481           | 17.6 |
| 12 | 火  |                | 豆乳パン ◎根菜の甘酢炒め ブロッコリー<br>具だくさんスープ りんご 牛乳           | お茶        | 牛乳                | 695           | 29.2 | 543           | 23.2 |
| 13 | 水  |                | ごはん 豆腐のまさご揚げ 切干大根の煮物<br>みそ汁(南瓜・玉葱) メロン お茶         | 豆乳        | 牛乳                | 605           | 15.6 | 553           | 15.7 |
| 14 | 木  |                | 秋のきのこスパゲティ ツナきゅう<br>オレンジ お茶                       | お茶        | 牛乳                | 403           | 13.5 | 335           | 12.7 |
| 15 | 金  | お泊り保育          | ごはん 鶏肉の山椒焼き キャベツのたくあん和え<br>みそ汁(豆腐・しめじ) キウイ お茶     | お茶        | 牛乳<br>バナナ・小魚      | 532           | 15.7 | 426           | 13.9 |
| 16 | 土  |                | 焼肉と納豆炒めごはん ステック胡瓜<br>けんちん汁 フルーツ ヨーグルト お茶          | お茶<br>お菓子 | お茶<br>お菓子         | 532           | 13.7 | 456           | 12.4 |
| 18 | 月  | 敬老の日           |   |           |                   |               |      |               |      |
| 19 | 火  |                | 食パン タンドリーチキン 人参甘煮<br>野菜スープ パイン 牛乳                 | お茶        | 牛乳<br>五平餅         | 532           | 14.7 | 435           | 13.1 |
| 20 | 水  |                | ごはん さつまいもコロッケ ブロッコリー<br>みそ汁(キャベツ・油揚げ) パナナ お茶      | お茶        | 牛乳                | 627           | 16.2 | 558           | 18.3 |
| 21 | 木  |                | マーボーやきそば チーズ トマト<br>メロン お茶                        | お茶        | 牛乳                | 556           | 24.0 | 454           | 20.0 |
| 22 | 金  |                | ごはん さんまの塩焼き ◎金平ごぼう<br>みそ汁(豆腐・青菜) オレンジ お茶          | お茶        | 牛乳<br>お月見ゼリー・せんべい | 519           | 15.6 | 448           | 12.6 |
| 23 | 土  | 秋分の日           |   |           |                   |               |      |               |      |
| 25 | 月  |                | ごはん 魚の味噌煮 じゃが芋のごまマヨ和え<br>すまし汁(大根・えのき) パナナ お茶      | お茶        | 牛乳<br>フランクフルト     | 680           | 32.2 | 540           | 25.8 |
| 26 | 火  |                | レーズンパン 豚肉とピーマンのカレー炒め 南瓜サラダ<br>野菜スープ メロン 牛乳        | お茶        | 牛乳                | 633           | 25.0 | 506           | 19.3 |
| 27 | 水  |                | ごはん とうろ昆布入りハンバーグ 小松菜のよごし<br>みそ汁(豆腐・油揚げ) オレンジ お茶   | お茶        | 牛乳                | 468           | 13.9 | 451           | 16.2 |
| 28 | 木  |                | 肉うどん ちくわの磯辺焼き トマト<br>パイン お茶                       | お茶        | 牛乳                | 587           | 15.0 | 470           | 13.1 |
| 29 | 金  | じゅうごや<br>十五夜   | ★くりごはん 鶏肉の照り焼き ゆかり和え<br>豚汁 りんご お茶                 | お茶        | 牛乳                | 511           | 8.8  | 449           | 8.2  |
| 30 | 土  | 講演会・懇談会        | ごはん給食   | お茶<br>お菓子 | お茶<br>お菓子         | 21.2          | 1.6  | 17.8          | 1.4  |

\*0・1歳児で食材確認表についでない食材が使われている献立に★印をつけてあります。

※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。

◆今月の絵本献立をご紹介します◆  
『おいしいおと』 福音館書店



昨年、ごはんを食べた時の音をきくと、「音は聞こえなかった」「小さかな音がした」という子どもたちと、「あみあみ」「もふもふ」「ふわふわ」という子どもたちがありました。子どもたちの表現はいろいろと、質問するこちらがワクワクしてきます。今年もどんな「おいしいおと」が聞かれるか楽しみな一か月です。



◆お料理で全国制覇◆

富山県は、昆布の消費量が全国屈指だそうです。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！各家庭で味付けも少しずつ違うと・・・  
今月の富山のお祭りといえば「おわら風の盆」です。坂の町に数千のぼんぼりが灯り、三味線・胡弓の音に合わせて優雅に唄い踊ります。しっとりとした優雅な世界をのぞいてみたいですね！