

9月献立表

聖隷のお園保育園 2022年9月乳児食

★今月の絵本献立★

『おいしいおと』 福音館書店
 おいそうなお料理に“おいしいおと”がかかれています。今月は「食べている音を聞いてみる」に注目して1ヶ月を楽しみたいと思います。子どもたちが「おいしいおと」を見つけられるよう声をかけていきますので、ご家庭でも一緒に探してみるのはいかがでしょうか？



★お料理で全国制覇★

今月は長野県の山賊焼きです。鶏肉の1枚肉をにんにくや玉葱などを効かせた醤油ダレに漬け込み、片栗粉をまぶしてカラリと揚げた豪快な料理です。名前の由来は諸説ありますが、山賊は物を“とりあげる”から“鶏を揚げる”料理を「山賊焼き」と呼ぶようになったと言われていいます。園では子どもたちが食べやすい切り身で作ります。特製醤油ダレは絶品ですよ！！



	1 木	2 金	3 土
朝 おやつ	お茶 お菓子	お茶 ミニ野菜スティック	
昼食	アルファ米ご飯 ホワイトシチュー バナナ お茶 非常食体験	こぎつねうどん 芋コーンサラダ ぶどう豆 りんご お茶	
おやつ	牛乳 お菓子	牛乳 ジャムロールサンド	
エネルギー(kcal)	497	515	
蛋白質(g)	16.2	21.9	
脂質(g)	13.4	17.8	
食塩相当量(g)	1.0	1.7	

	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 甘辛せんべい	お茶 クラッカー	お茶 ウエハース
昼食	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	しょうゆラーメン ちくわの磯部揚げ ツナきゅう オレンジ お茶	ゆかりご飯 鯖の塩焼き ほうれん草のお浸し みそ汁(大根・わかめ) パイ お茶	バターパン グリルサーモン チーズ&レタス スパゲッティサラダ コーンスープ バナナ 牛乳	ご飯 鶏肉の山賊焼き キャベツのツナ和え 清汁(白菜・ほうれん草) メロン お茶
おやつ	牛乳 バナナクレープ	牛乳 じゃがバター	お茶 ゼリー・クッキー	お茶 いなり寿司	お茶 お月見スイートポテト
エネルギー(kcal)	467	377	379	579	393
蛋白質(g)	17.8	18.2	12.3	23.4	15.0
脂質(g)	17.2	12.7	10.7	22.9	11.0
食塩相当量(g)	1.4	1.7	1.1	2.3	1.1

	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ソースせんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット
昼食	きのこの秋スパゲティ 南瓜のグリル 卵サラダ 白菜のクリームスープ オレンジ お茶	バターパン カレイのガーリックパン粉焼き ポテトサラダ オニオンスープ メロン 牛乳	鶏とごぼうの混ぜご飯 鮭の甘味噌焼き 三色和え すまし汁(キャベツ・えのき) パイ お茶	カレーライス ツナサラダ チーズ フルーツポンチ お茶	変わりはるまきご飯 キャベツの塩昆布和え トマト わかめスープ りんご お茶
おやつ	牛乳 ホットケーキ	お茶 マカロニきな粉	牛乳 甘食	牛乳 やさいゼリー	牛乳 ふかし芋
エネルギー(kcal)	466	457	461	486	441
蛋白質(g)	18.9	16.5	18.2	16.5	16.3
脂質(g)	13.8	21.3	13.5	14.6	8.7
食塩相当量(g)	2.0	1.3	1.4	1.5	0.9

	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金
朝 おやつ		お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	
昼食		黒糖ロール ひじき入りハンバーグ コールスローサラダ 野菜スープ メロン 牛乳	ご飯 厚揚げのケチャップ炒め ブロッコリーの胡麻和え みそ汁(なす・玉葱) バナナ お茶	ご飯 白身魚の竜田揚げ 白菜の和え物 麩のすまし汁 キウイ お茶	
おやつ		お茶 ヨーグルト・ビスケット	牛乳 お好み焼き	お茶 おはぎ	
エネルギー(kcal)		424	519	384	
蛋白質(g)		21.8	18.5	13.4	
脂質(g)		13.7	16.9	6.6	
食塩相当量(g)		1.3	1.2	0.7	

	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 クッキー	お茶 ウエハース	お茶 せんべい	お茶 ミニ野菜スティック
昼食	ご飯 サワラの煮付け 納豆和え みそ汁(舞茸・大根) パイ お茶	ロールパン ポークチャップ 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) メロン お茶	肉うどん 白菜とツナマヨおかつ和え 南瓜の煮物 りんご 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・青梗菜) バナナ お茶
おやつ	牛乳 さつま芋とりんごケーキ	お茶 おかつおにぎり	豆乳 ヨーグルト・◎かみかみすめ	牛乳 ☆メロンパン/ジャムサンド	牛乳 たまごせんべい・人参チップ
エネルギー(kcal)	489	484	468	467	470
蛋白質(g)	19.3	22.2	19.7	18.0	18.8
脂質(g)	15.2	19.4	17.0	13.4	14.1
食塩相当量(g)	1.4	1.6	1.4	1.6	1.2

◎は、かみかみメニューです。

15時おやつについて
 ☆印のついているおやつ
 …うさぎ/りす・ひよこ
 成長に合わせておやつを
 変更しています。



土曜保育はこども園ひかりのこで行われます。
 献立の内容は、そちらで確認が出来ます。

9月献立表

聖隷のお園保育園 2022年9月離乳食

★今月の絵本献立★

『おいしいおと』 福音館書店

おいそなお料理に“おいしいおと”がかかれています。今月は「食べている音を聞いてみる」に注目して1ヶ月を楽しみたいと思います。子どもたちが「おいしいおと」を見つけられるよう声をかけていきますので、ご家庭でも一緒に探してみるのはいかがでしょうか？



★お料理で全国制覇★

今月は長野県の山賊焼きです。鶏肉の1枚肉をにんにくや玉葱などを効かせた醤油ダレに漬け込み、片栗粉をまぶしてカラリと揚げた豪快な料理です。名前の由来は諸説ありますが、山賊は物を「とりあげる」から「鶏を揚げる」料理を「山賊焼き」と呼ぶようになったと言われていいます。園では子どもたちが食べやすい切り身で作ります。特製醤油ダレは絶品ですよ！！



	1 木	2 金	3 土
朝 おやつ	お茶 お菓子	お茶 ミニ野菜スティック	
昼食	お粥 鮭のだし煮 大根煮 けんちん汁 バナナ お茶	野菜うどん さつまいも茶巾 豆腐煮 りんご お茶	
おやつ	お茶 ヨーグルト(離乳)	お茶 ジャムサンド	
エネルギー(kcal)	231	268	
蛋白質(g)	10.3	11.3	
脂質(g)	8.1	4.1	
食塩相当量(g)	0.5	1.1	

	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 せんべい	お茶 クラッカー	お茶 ウエハース
昼食	お粥 白身魚煮(タラ) 根菜煮 みそ汁(青梗菜・玉葱) りんご お茶	あんかけにゅうめん 豆腐のとろとろ煮 ツナきゅう煮 バナナ お茶	ゆかり粥 蒸しカレー ほうれん草の煮浸し みそ汁(大根・わかめ) りんご お茶	食パン 鮭のだし煮 スパゲッティサラダ(離乳) コーンスープ バナナ お茶	お粥 鶏肉だんご煮 キャベツのツナ煮 清汁(白菜・ほうれん草) りんご お茶
おやつ	お茶 サンドパン	お茶 ふかしじゃが芋	お茶 ゼリー・クッキー(乳卵フリー)	お茶 磯粥	お茶 お月見スイートポテト風
エネルギー(kcal)	226	280	264	310	239
蛋白質(g)	8.7	13.3	6.4	13.8	11.7
脂質(g)	2.1	3.7	7.2	9.9	4.2
食塩相当量(g)	1.3	1.1	1.0	1.3	0.7

	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 せんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット
昼食	野菜スパゲティ 蒸し南瓜 きゅうりと玉葱煮 白菜のクリームスープ バナナ お茶	食パン 蒸しカレー じゃがいもと人参煮 オニオンスープ りんご お茶	おじゃ 鮭の甘味噌焼き 小松菜煮浸し すまし汁(キャベツ・えのき) バナナ お茶	お粥 野菜トマト煮 ツナサラダ(離乳) バナナ お茶	そばろ粥 キャベツの煮浸し トマト わかめスープ りんご お茶
おやつ	お茶 ホットケーキ	お茶 マカロニきな粉	お茶 蒸しパン	お茶 りんごゼリー・塩せんべい	お茶 ふかし芋
エネルギー(kcal)	337	248	237	253	224
蛋白質(g)	12.0	9.2	9.5	8.8	7.7
脂質(g)	6.5	7.0	5.2	2.3	2.9
食塩相当量(g)	1.1	1.0	0.8	0.4	0.6

	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金
朝 おやつ		お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	
昼食		食パン つくねバーグ コールスローサラダ(離乳) 野菜スープ りんご お茶	お粥 鶏肉トマト煮 ブロッコリーの煮浸し みそ汁(なす・玉葱) バナナ お茶	お粥 タラの煮付け 煮浸し(人参・白菜) 麩のすまし汁 バナナ お茶	
おやつ		お茶 ヨーグルト(離乳)	お茶 お好み焼き風	お茶 きなこ粥	
エネルギー(kcal)		219	285	202	
蛋白質(g)		10.1	11.2	8.5	
脂質(g)		6.3	5.4	1.8	
食塩相当量(g)		0.9	0.8	0.6	

	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 クッキー	お茶 ウエハース	お茶 せんべい	お茶 ミニ野菜スティック
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	食パン そばろのトマト煮 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	肉うどん(離乳) 白菜とツナのおかか煮 南瓜の煮物 りんご お茶	お粥 肉団子煮 スティック野菜煮 みそ汁(豆腐・青梗菜) バナナ お茶
おやつ	お茶 さつまいもりんごケーキ(乳フリー)	お茶 おなか粥	お茶 ヨーグルト(離乳)	お茶 ジャムサンド	お茶 たまごせんべい・人参チップ
エネルギー(kcal)	337	257	263	260	235
蛋白質(g)	12.5	11.5	12.3	10.5	10.1
脂質(g)	9.6	7.3	10.4	2.5	3.9
食塩相当量(g)	1.1	1.2	1.0	1.4	0.7

土曜保育はこども園ひかりのこで行われます。
献立の内容は、そちらで確認が出来ます。

