

◎は、かみかみメニューです。
★印のついている献立について
うさぎ／ひよこ・りす 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



聖隷のお保育園 2026年9月乳児・完了食

		1	2	3	4	5
		火	水	木	金	土
朝 おやつ		お茶 野菜せんべい	お茶 塩せんべい	お茶 人参チップ	お茶 野菜せんべい	
昼食		ロールパン コンソメスープ バナナ 水 非常食体験	ご飯 鶏肉のマーメレード焼き ひじきの煮物 みそ汁(キャベツ・えのき) パイン お茶 プールおさめ	肉うどん 青のりポテト 白菜とツナマヨおかか和え ☆梨/バナナ お茶	ロールパン きのこの卵焼き マカロニサラダ 豆乳スープ バナナ 牛乳	懇談会
おやつ		水 クッキー	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 ☆カステラ/蒸しパン	お茶 いなり寿司	
エネルギー(kcal)		209	452	428	514	
蛋白質(g)		4.5	19.4	14.6	20.1	
脂質(g)		5.2	12.6	14.6	20.3	
食塩相当量(g)		0.7	1.3	1.0	1.7	

	7	8	9	10	11
	月	火	水	木	金
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 やわらかおかき	お茶 野菜せんべい	お茶 むらさきいもせんべい	お茶 塩せんべい
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	バターパン グリルサーモン スパゲティサラダ 押し麦入りスープ パイン 牛乳	ぎょうざ風味ご飯 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	ご飯 ぶりの幽庵焼き ◎鶏肉と根菜の甘酢炒め みそ汁(舞茸・玉葱) オレンジ お茶	きのこのボロネーゼスパゲティ かぼちゃサラダ スティック胡瓜 バナナ お茶 祖父母参観
おやつ	牛乳 たまごせんべい・かりんとう	お茶 おにぎり(塩昆布)	牛乳 ふかし芋	豆乳 ヨーグルト・お菓子	牛乳 フルーツサンド
エネルギー(kcal)	518	430	479	467	525
蛋白質(g)	18.6	19.5	19.0	21.1	19.2
脂質(g)	17.6	13.7	13.2	13.8	17.7
食塩相当量(g)	1.3	1.4	1.0	1.3	2.3

	14	15	16	17	18
	月	火	水	木	金
朝 おやつ	お茶 野菜せんべい	お茶 塩せんべい	お茶 やわらかおかき	お茶 人参チップ	お茶 野菜せんべい
昼食	ご飯 鯖の西京焼き 納豆和え すまし汁(麩・ほうれん草) ☆梨/バナナ お茶	ロールパン 鶏肉の山賊焼き 野菜サラダ さつま芋スープ キウイ 牛乳	ご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め ◎切干大根のはりはり漬け かきたま汁(青菜) オレンジ お茶	けんちんうどん ◎ごぼうと枝豆のサラダ チーズ バナナ お茶	ご飯 鯖の竜田揚げ キャベツのごま和え みそ汁(もやし・わかめ) パイン お茶
おやつ	牛乳 さつま芋とりんごのパンケーキ	お茶 お好み焼き	牛乳 ☆メロンパン/ジャムサンド	豆乳 ヨーグルト・お菓子	牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ
エネルギー(kcal)	466	454	549	397	462
蛋白質(g)	18.0	20.4	19.0	19.7	14.8
脂質(g)	13.7	19.0	19.3	12.0	18.4
食塩相当量(g)	0.9	1.5	1.3	1.6	1.1

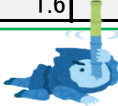
	21	22	23	24	25
	月	火	水	木	金
朝 おやつ				お茶 野菜せんべい	お茶 塩せんべい
昼食	敬老の日	国民の休日	秋分の日	ご飯 白身魚フライ 春雨サラダ みそ汁(青梗菜・玉葱) オレンジ お茶	しょうゆラーメン ◎ちくわの磯辺揚げ オーロラサラダ パイン 牛乳
おやつ				牛乳 ☆ワッフル/米粉カップケーキ	お茶 みたらし団子風おにぎり
エネルギー(kcal)				438	462
蛋白質(g)				16.3	17.8
脂質(g)				12.9	14.1
食塩相当量(g)				1.1	1.6

	28	29	30
	月	火	水
朝 おやつ	お茶 野菜せんべい	お茶 やわらかおかき	お茶 塩せんべい
昼食	ご飯 魚の味噌マヨ焼き 人参しりしり かきたま汁(青菜) オレンジ お茶	忍者ごはん 四日市とんてき風焼肉 小松菜のおかか和え あおさのみそ汁 バナナ 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 バナナ 牛乳
おやつ	牛乳 やさいぜりー・プチクッキー	お茶 秋のおはぎ	牛乳 ☆ととやき/蒸しパン
エネルギー(kcal)	367	499	479
蛋白質(g)	15.1	17.2	20.3
脂質(g)	7.7	14.2	19.6
食塩相当量(g)	1.0	1.4	1.4

※仕入れ等の都合により献立を変更する場合があります。

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。

◆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」のみそ汁を提供します。

♪ みえうまいものうた ♪ *大阪うまいものの歌の替え歌です*
みえにはうまいもんが いっぱいあるんだよー あおさじる とんてき
にんじゃごはん (にんにん)
みえではすてきなことが いっぱいできるんだよー ゆうえんちに
すいぞくかん にんじゃにへんしん (にんにん)



※中期食について
おやつは付きません
食パンの日は、お粥になります



9月献立表



聖隷のお保育園 2026年9月離乳食

		1	2	3	4	5
		火	水	木	金	土
朝 おやつ		お茶 野菜せんべい	お茶 塩せんべい	お茶 人参チップ	お茶 野菜せんべい	
昼食		お粥 蒸しカレイ 大根煮 けんちん汁 バナナ お茶	お粥 鶏肉のそぼろ煮 ブロッコリー煮 みそ汁(キャベツ・えのき) バナナ お茶 プールおさめ	肉にゅうめん 青のりポテト 白菜とツナのおかか煮 バナナ お茶	食パン 焼きつくね マカロニ野菜煮 豆乳スープ バナナ お茶	懇談会
おやつ		お茶 お菓子	お茶 マカロニきなこ	お茶 蒸しパン	お茶 磯粥	
エネルギー(kcal)		203	245	419	217	
蛋白質(g)		6.6	11.9	14.2	11.9	
脂質(g)		6.7	3.4	2.4	4.4	
食塩相当量(g)		0.6	0.7	1.0	1.0	



	7	8	9	10	11	
	月	火	水	木	金	
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 やわらかおかき	お茶 野菜せんべい	お茶 むらさきいもせんべい	お茶 塩せんべい	
昼食	お粥 挽肉と野菜煮込み 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 押し麦入りスープ バナナ お茶	そば粥 じゃが芋煮 キャベツの煮浸し わかめスープ バナナ お茶	お粥 タラの煮付け 根菜煮 みそ汁(舞茸・玉葱) バナナ お茶	野菜にゅうめん マッシュ南瓜 スティック胡瓜煮 バナナ お茶 祖父母参観	
おやつ	お茶 たまごせんべい・人参チップ	お茶 おかか粥	お茶 ふかし芋	お茶 ヨーグルト・お菓子	お茶 食パン	
エネルギー(kcal)	195	219	231	190	264	
蛋白質(g)	8.6	9.5	7.8	9.0	9.7	
脂質(g)	2.1	4.3	2.2	3.7	2.2	
食塩相当量(g)	0.6	0.9	0.7	0.9	1.1	

	14	15	16	17	18	
	月	火	水	木	金	
朝 おやつ	お茶 野菜せんべい	お茶 塩せんべい	お茶 やわらかおかき	お茶 人参チップ	お茶 野菜せんべい	
昼食	お粥 カレイの味噌煮 納豆和え すまし汁(麩・ほうれん草) バナナ お茶	食パン 鶏肉だんご煮 野菜とツナ煮 さつま芋スープ バナナ お茶	お粥 鶏肉と豆腐の味噌煮 大根煮 かきたま汁(青菜) バナナ お茶	けんちんにゅうめん 白菜の煮浸し 南瓜茶巾 バナナ お茶	お粥 タラの煮付け キャベツの煮びたし みそ汁(もやし・わかめ) バナナ お茶	
おやつ	お茶 さつま芋とりんごのパンケーキ	お茶 お好み焼き風	お茶 食パン	お茶 ヨーグルト・お菓子	お茶 蒸しパン	
エネルギー(kcal)	338	251	248	239	199	
蛋白質(g)	10.2	13.5	10.8	9.0	7.4	
脂質(g)	11.7	4.1	6.3	2.4	1.2	
食塩相当量(g)	0.7	1.0	0.8	0.8	1.0	

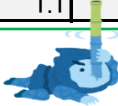
	21	22	23	24	25	
	月	火	水	木	金	
朝 おやつ				お茶 野菜せんべい	お茶 塩せんべい	
昼食	敬老の日	国民の休日	秋分の日	お粥 タラの煮付け ビーフン煮 みそ汁(青梗菜・玉葱) バナナ お茶	あんかけにゅうめん 豆腐のとろろ煮 人参サラダ バナナ お茶	
おやつ				お茶 たまごボーロ	お茶 さくら粥	
エネルギー(kcal)				219	273	
蛋白質(g)				6.9	11.5	
脂質(g)				0.9	3.1	
食塩相当量(g)				0.7	1.1	

	28	29	30
	月	火	水
朝 おやつ	お茶 野菜せんべい	お茶 やわらかおかき	お茶 塩せんべい
昼食	お粥 タラの味噌煮 人参しりしり かきたま汁(青菜) バナナ お茶	にんじん粥 鶏そぼろ煮 小松菜の煮浸し 豆腐のみそ汁 バナナ お茶	食パン 鶏肉だんご煮 ポテトサラダ コーンスープ バナナ お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト(離乳)	お茶 きなこ粥	お茶 蒸しパン
エネルギー(kcal)	198	248	204
蛋白質(g)	12.4	10.1	8.6
脂質(g)	3.9	5.0	2.9
食塩相当量(g)	0.8	0.7	0.9

※仕入れ等の都合により献立を変更する場合があります。

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。

◆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」のみそ汁を提供します。

♪ みえうまいもののうた ♪ *大阪うまいものの歌の替え歌です*
みえにはうまいもんが いっぱいあるんだよー あおさじる とんてき
にんじゃごはん (にんにん)
みえではすてきなことが いっぱいできるんだよー ゆうえんちに
すいぞくかん にんじゃにへんしん (にんにん)

