

9月献立表

聖隷のお園保育園 2023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★

富山県は、昆布の消費量が全国トップクラスです。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！



☆印のついている献立について
うさぎ/以降の献立…りす・ひよこ
成長に合わせて献立変更しています。

◎は、かみかみメニューです。

	1 金	2 土
朝 おやつ	お茶 お菓子	
昼食	ロールパン 煮込みハンバーグ ホワイトシチュー お茶 非常食体験	
おやつ	牛乳 お菓子	
エネルギー(kcal)	472	
蛋白質(g)	16.0	
脂質(g)	19.5	
食塩相当量(g)	1.5	

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。

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 塩せんべい
昼食	ご飯 ぶりの照り焼き ◎豚肉と根菜の甘酢炒め みそ汁(チンゲン菜・玉葱) ☆梨/りんご お茶	しょうゆラーメン ちくわの磯部揚げ キャロットマリネ オレンジ 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) キウイ お茶	バターパン グリルサーモン スパゲティサラダ コーンスープ バナナ 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
おやつ	豆乳 ヨーグルト・プチクッキー	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 たまごせんべい・かりんとう	お茶 いなり寿司	牛乳 バナナクレープ
エネルギー(kcal)	475	439	478	487	451
蛋白質(g)	19.8	20.2	19.3	20.4	16.5
脂質(g)	14.8	14.0	15.7	15.6	17.9
食塩相当量(g)	1.3	1.6	1.3	1.5	1.2

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金
朝 おやつ	お茶 クッキー	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 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	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 カレー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	ご飯 とろろ昆布入りハンバーグ 小松菜のよごし すまし汁(白菜・素麺) キウイ お茶	変わりはるまきご飯 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 祖父母参観
おやつ	牛乳 ふかし芋	牛乳 人参クッキー	お茶 おにぎり(塩昆布)	豆乳 ヨーグルト・ウエハース	牛乳 チーズホットケーキ
エネルギー(kcal)	430	502	455	470	533
蛋白質(g)	16.7	17.3	15.3	21.1	23.2
脂質(g)	10.6	14.7	19.1	13.9	13.9
食塩相当量(g)	1.4	1.2	1.3	1.1	1.1

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土
朝 おやつ		お茶 クラッカー	お茶 塩せんべい	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	
昼食	 敬老の日	ご飯 白身魚の竜田揚げ 白菜のおかか和え みそ汁(もやし・玉葱) オレンジ お茶	ご飯 厚揚げのケチャップ炒め キャベツのごま和え かきたま汁(青菜) バナナ お茶	マーボーやきそば ◎ごぼうと枝豆のサラダ トマト キウイ お茶	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の磯香和え 具だくさん汁 りんご お茶	 秋分の日
おやつ		牛乳 じゃがバター	牛乳 やさいぜりー・クッキー	お茶 秋のおはぎ	牛乳 お好み焼き	
エネルギー(kcal)		378	447	453	453	
蛋白質(g)		14.2	16.5	17.0	18.7	
脂質(g)		10.5	15.6	14.1	13.6	
食塩相当量(g)		1.2	0.8	0.9	0.9	

	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 クッキー	お茶 クラッカー	お茶 せんべい	お茶 ミニ野菜スティック	
昼食	ご飯 さわらの煮付け 納豆和え みそ汁(舞茸・大根) オレンジ お茶	バターパン ポークチャップ ハムサラダ マカロニスープ バナナ 牛乳	ご飯 鮭のもみじ焼き ほうれん草のお浸し すまし汁(キャベツ・わかめ) キウイ お茶	肉うどん 大学芋 白菜とツナマヨおかか和え りんご お茶	ご飯 鶏肉の山賊焼き 人参しりしり すまし汁(白菜・ほうれん草) もも缶 お茶	
おやつ	牛乳 さつま芋とりんごのパンケーキ	お茶 ゆかりおにぎり	豆乳 ヨーグルト・人参チップ	牛乳 ☆メロンパン/ジャムサンド	牛乳 お月見スイートポテト	
エネルギー(kcal)	488	493	426	509	441	
蛋白質(g)	19.3	22.0	19.0	17.1	16.8	
脂質(g)	15.8	19.5	12.3	15.1	12.8	
食塩相当量(g)	1.2	1.3	1.0	1.2	1.0	

9月献立表

聖隷のお園保育園 2023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★

富山県は、昆布の消費量が全国トップクラスです。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いいですよ！



	1 金	2 土
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	
昼食	ロールパン 煮込みハンバーグ ホワイトシチュー お茶 非常食体験	
おやつ	お茶 きなこ蒸しパン	
エネルギー(kcal)	274	
蛋白質(g)	9.0	
脂質(g)	8.1	
食塩相当量(g)	0.8	

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。

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 塩せんべい
昼食	お粥 白身魚煮(タラ) 根菜煮 みそ汁(チンゲン菜・玉葱) りんご お茶	あんかけにゅうめん 豆腐のとろろ煮 キャロットサラダ(離乳) バナナ お茶	お粥 肉団子煮 スティック野菜煮 みそ汁(豆腐・わかめ) バナナ お茶	食パン 鮭のだし煮 スパゲティサラダ(離乳) コーンスープ 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
おやつ	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 マカロニきな粉	お茶 たまごせんべい・ビスケット	お茶 磯粥	お茶 サンドパン
エネルギー(kcal)	236	357	233	257	278
蛋白質(g)	9.5	14.8	9.9	11.5	11.4
脂質(g)	5.2	6.7	4.9	5.3	8.0
食塩相当量(g)	1.1	1.1	0.7	1.0	1.2

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金
朝 おやつ	お茶 クッキー	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 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	お粥 野菜トマト煮 ツナサラダ(離乳) 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	お粥 つくねバーグ 小松菜のみそ煮 すまし汁(白菜・素麺) りんご お茶	そば粥 スティック胡瓜 キャベツの煮浸し わかめスープ バナナ お茶 祖父母参観
おやつ	お茶 ふかし芋	お茶 人参クッキー	お茶 おかか粥	お茶 ヨーグルト・ビスケット	お茶 チーズホットケーキ
エネルギー(kcal)	315	263	209	294	264
蛋白質(g)	10.5	9.9	7.0	11.0	10.1
脂質(g)	4.4	2.9	5.7	8.4	5.1
食塩相当量(g)	0.8	0.4	0.9	0.9	0.9

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土
朝 おやつ		お茶 クラッカー	お茶 塩せんべい	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	
昼食	 敬老の日	お粥 タラの煮付け 煮浸し(人参・白菜) みそ汁(もやし・玉葱) バナナ お茶	お粥 鶏肉トマト煮 キャベツの煮びたし かきたま汁(青菜) バナナ お茶	豆腐そぼろにゅうめん 南瓜茶巾 トマト りんご お茶	お粥 鶏肉のそぼろ煮 小松菜の磯煮 具だくさん汁 りんご お茶	 秋分の日
おやつ		お茶 ふかしじゃが芋	お茶 ゼリー	お茶 きなこ粥	お茶 お好み焼き風	
エネルギー(kcal)						
蛋白質(g)						
脂質(g)						
食塩相当量(g)						

	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 クッキー	お茶 クラッカー	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 そぼろのトマト煮 キャベツ煮 マカロニスープ バナナ お茶	お粥 鮭のだし煮 ほうれん草の煮浸し すまし汁(キャベツ・わかめ) りんご お茶	肉うどん(離乳) 蒸しさつま芋 白菜とツナのおかか煮 りんご お茶	お粥 鶏肉だんご煮 人参しりしり(離乳) すまし汁(白菜・ほうれん草) りんご お茶	
おやつ	お茶 さつま芋とりんごのパンケーキ	お茶 ゆかり粥	お茶 ヨーグルト・人参チップ	お茶 ジャムサンド	お茶 お月見スイートポテト風	
エネルギー(kcal)	336	256	220	267	235	
蛋白質(g)	12.5	11.3	10.3	9.9	11.0	
脂質(g)	9.6	7.3	5.8	2.4	2.9	
食塩相当量(g)	1.1	1.0	0.7	1.2	0.7	

