



★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。

9月献立表

聖隷のお保育園 2024年9月乳児食

☺は、かみかみメニューです。

	2	3	4	5	6	7
	月	火	水	木	金	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 紫いもチップ	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
昼食	ロールパン 煮込みハンバーグ コンソメスープ 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	懇談会
おやつ	牛乳 お菓子	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・プチクッキー	
エネルギー(kcal)	465	480	523	494	475	
蛋白質(g)	16.1	17.9	19.9	20.3	19.8	
脂質(g)	19.8	13.7	16.9	18.4	14.8	
食塩相当量(g)	1.5	1.1	1.3	1.5	1.3	

	9	10	11	12	13	
	月	火	水	木	金	
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	
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	祖父母参観
おやつ	牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ	お茶 おにぎり(塩昆布)	豆乳 ヨーグルト・ウエハース	牛乳 ふかし芋	牛乳 チーズホットケーキ	
エネルギー(kcal)	530	405	469	411	528	
蛋白質(g)	17.9	18.0	21.7	17.2	21.5	
脂質(g)	18.0	12.1	11.5	10.1	17.7	
食塩相当量(g)	1.5	1.3	1.3	1.3	1.2	

	16	17	18	19	20	
	月	火	水	木	金	
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	
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 みそかんぶら ざくざく汁 バナナ お茶	
おやつ		牛乳 うさぎサンド	牛乳 たまごせんべい・かりんとう	お茶 秋のおはぎ	牛乳 やさいぜリー・クッキー	
エネルギー(kcal)		416	464	490	414	
蛋白質(g)		16.0	17.9	19.6	12.8	
脂質(g)		8.8	15.1	17.1	10.8	
食塩相当量(g)		1.3	1.2	1.2	1.2	

	22・23	24	25	26	27	
	日 / 月	火	水	木	金	
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	
昼食	秋分の日 振替休日 	栗とさつま芋ご飯 鶏肉のマーメレード焼き 小松菜の磯香和え みそ汁(きゃべつ・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	バターパン 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	
おやつ		牛乳 マカロニきなこ	お茶 ゆかりおにぎり	お茶 さつま芋とりんごのパンケーキ	牛乳 バナナクレープ	
エネルギー(kcal)		472	383	479	454	
蛋白質(g)		19.7	15.3	19.2	16.6	
脂質(g)		14.0	9.2	19.8	17.4	
食塩相当量(g)		1.3	1.5	1.5	1.2	

	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〜



9月献立表

聖隷のお保育園 2024年9月離乳食

	2	3	4	5	6	7
	月	火	水	木	金	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 紫いもチップ	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
昼食	【中期】 お粥 蒸しカレイ 大根煮 けんちん汁 バナナ お茶	【後期】 お粥 コンソメスープ バナナ お茶	肉にゆめん 蒸しさつま芋 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	お粥 白身魚煮(タラ) 根菜煮 みそ汁(青梗菜・玉葱) バナナ お茶	懇談会
おやつ	お茶 お菓子	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・クッキー	
エネルギー(kcal)	245	475	269	229	242	
蛋白質(g)	7.5	15.5	11.5	10.4	9.7	
脂質(g)	8.9	3.6	4.9	4.5	5.2	
食塩相当量(g)	0.7	1.0	1.0	0.9	1.1	

	9	10	11	12	13	
	月	火	水	木	金	
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	
昼食	お粥 野菜トマト煮 ツナサラダ 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 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 トマト 白菜のクリームスープ りんご お茶	そぼろ粥 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	祖母母参観
おやつ	お茶 蒸しパン	お茶 おかか粥	お茶 ヨーグルト・せんべい	お茶 ふかし芋	お茶 チーズホットケーキ	
エネルギー(kcal)	221	217	222	317	282	
蛋白質(g)	9.3	9.9	10.0	12.9	10.1	
脂質(g)	2.6	3.0	4.3	5.5	5.4	
食塩相当量(g)	0.4	1.0	0.8	0.9	0.8	

	16	17	18	19	20	
	月	火	水	木	金	
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	
昼食	敬老の日	お粥 タラの煮付け 人参しりしり 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	
おやつ		お茶 うさぎサンド	お茶 たまごせんべい・ビスケット	お茶 きなこ粥	お茶 ゼリー・クッキー	
エネルギー(kcal)		240	261	290	281	
蛋白質(g)		9.8	11.3	15.4	6.8	
脂質(g)		2.4	5.8	5.4	5.7	
食塩相当量(g)		1.1	0.9	0.6	0.8	

	22・23	24	25	26	27	
	日 / 月	火	水	木	金	
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	
昼食	秋分の日 振替休日	さつま芋粥 鶏肉のそぼろ煮 小松菜の磯煮 みそ汁(きゃべつ・油揚げ) りんご お茶	あんかけにゆめん 豆腐のとろとろ煮 人参サラダ バナナ お茶	食パン 蒸しカレイ 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	
おやつ		お茶 マカロニきなこ	お茶 ゆかり粥	お茶 さつま芋とりんごのパンケーキ	お茶 サンドパン	
エネルギー(kcal)		287	272	364	288	
蛋白質(g)		13.1	11.4	11.2	11.8	
脂質(g)		5.4	3.1	13.6	7.7	
食塩相当量(g)		0.9	1.0	1.3	1.3	

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。

	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〜