



9月予定献立表

※「かみかみメニュー」には◎印をつけてあります。

2026年9月

聖隷こども園わかば

日 付	曜 日	ぎょうじ 行事	こんだてめい 献立名	おやつ		幼児		乳児	
				乳児・午前	乳幼児・午後	エネルギー kcal	脂質 g	エネルギー kcal	脂質 g
						たんぱく質g	塩分 g	たんぱく質g	塩分 g
1	か 火	ぼうさいくんれん 防災訓練 ひ わた くんれん 引き渡し訓練	ごはん（アルファー化米） カレー バナナ みず 水	お茶 クラッカー	ぎゅうにゅう 牛乳 ぼぜん 保存パン	589 15.1	18.7 1.4	484 12.7	16.9 1.2
2	すい 水		ごはん きのこの卵焼き きゅうりの昆布和え みそ汁（じゃが芋・油あげ） メロン お茶	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 ふ 麴ラスク(抹茶)	545 20.1	20.6 1.4	424 17.6	17.0 1.3
3	もく 木		マーボーやきそば ふ 蒸かしさつま芋 トマト オレンジ ぎゅうにゅう 牛乳	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 ごへいもち 五平餅	656 26.9	20.0 1.7	572 24.5	18.5 1.5
4	きん 金		ごはん さかなやさい 魚と野菜の蒸し焼き ブロッコリー みそ汁(ごぼう・豆腐) キウイ お茶	お茶 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 カステラ	526 23.9	13.1 1.3	428 18.9	10.7 1.0
5	ど 土	だい かいかんきょうせいびひ 第2回環境整備の日	にんじん 人参ミートソーススパゲティ コンソメスープ フルーツ とうにゅう 豆乳	お茶 お菓子 お菓子	お茶 お菓子	485 19.7	13.2 1.7	435 16.9	12.0 1.4
7	げつ 月		ごはん ふたにく あまざけしょうがや 豚肉の甘酒生姜焼き ほうれん草のお浸し みそ汁(大根・油あげ) メロン お茶	お茶 チーズ	お茶 ヨーグルト・クラッカー	510 22.1	13.7 1.6	414 19.6	12.8 1.5
8	か 火		しよく 食パン さかな こうそうや 魚の香草焼き スパゲティサラダ キャベツと人参のスープ バナナ ぎゅうにゅう 牛乳	お茶 ビスケット	とうにゅう 豆乳 ツナの炊き込みおにぎり	595 26.9	17.7 1.4	479 20.8	15.6 1.3
9	すい 水		ごはん い とり ひじき入り鶏つくね 白菜のゆかり和え みそ汁(南瓜・麴) オレンジ お茶	とうにゅう 豆乳 せんべい	ぎゅうにゅう 牛乳 コーンマヨトースト	546 21.5	13.9 1.6	464 19.5	13.6 1.4
10	もく 木		みそラーメン や かぼちゃ 焼き南瓜 中華きゅうり パイン缶 ぎゅうにゅう 牛乳	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 にんじん 人参クッキー	668 21.4	25.6 1.9	582 20.1	23.1 1.6
11	きん 金		か ぎょうざ 変わり餃子ごはん にんじん 人参しりしり ブロッコリーのごまマヨ和え みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) キウイ お茶	お茶 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 マカロニきなこ	619 23.5	20.8 1.8	506 19.1	17.1 1.4
12	ど 土		ツナサンド ポトフ フルーツ とうにゅう 豆乳	お茶 お菓子 お菓子	お茶 お菓子	463 18.2	17.1 1.6	352 13.6	11.9 1.1
14	げつ 月		ごはん さかな みそに 魚の味噌煮 ひじきの煮付け すまし汁(大根・えのき) バナナ お茶	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 ホイップサンド	665 24.9	21.2 2.2	471 19.5	16.5 1.7
15	か 火		とうにゅう 豆乳パン ◎ふたにく こんさい あまずいた ◎豚肉と根菜の甘酢炒め ◎スティックきゅうり じゃが芋のスープ いも パイ缶 かん 牛乳	お茶 ビスケット	ぎゅうにゅう 牛乳 きな粉おはぎ	584 20.6	15.3 1.4	472 16.4	13.8 1.2
16	すい 水		ごはん とりだいこん 鶏大根 ブロッコリー 蒸し栗(幼児のみ) みそ汁(豆腐・もやし) メロン お茶	お茶 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 ◎こめこ ◎米粉のお豆腐ドーナツ	561 21.3	12.8 1.5	443 17.1	10.5 1.2
17	もく 木		ごはん あつあ ぁお 厚揚げの青のりマヨ焼き や 人参のおかか煮 みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) キウイ お茶	お茶 せんべい	ぎゅうにゅう 牛乳 や いも 焼き芋	538 17.4	13.9 1.4	422 14.1	11.4 1.2
18	きん 金		にく 肉うどん ベイクドポテト トマト オレンジ とうにゅう 豆乳	お茶 ヨーグルト	お茶 とうにゅう 豆乳アイス ※1	549 21.5	17.5 1.5	505 20.4	17.1 1.3
19	ど 土		おにぎり けんちん汁 フルーツ ゼリー とうにゅう 豆乳	お茶 お菓子 お菓子	お茶 お菓子	475 15.4	7.3 1.5	409 13.2	7.2 1.3
21	げつ 月	けいろう ひ 敬老の日				— —	— —	— —	— —
22	か 火	こくみん きゅうじつ 国民の休日				— —	— —	— —	— —
23	すい 水	しゅうぶん ひ 秋分の日				— —	— —	— —	— —
24	もく 木		あき 秋のきのこスパゲティ む かぼちゃ 蒸し南瓜 ツナきゅう オレンジ ぎゅうにゅう 牛乳	お茶 せんべい	ぎゅうにゅう 牛乳 あんぱん	571 23.3	20.6 1.7	458 18.9	16.7 1.4
25	きん 金		いが にんじや 伊賀忍者ごはん よつかいち 四日市とんてき焼肉 やきにく ブロッコリーのおかかマヨ和え あおさのみそ汁 しる バナナ お茶	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはんでみたらし団子	642 23.0	17.8 1.8	554 20.9	16.4 1.5
26	ど 土		チャーハン ちゅうか 中華スープ フルーツ とうにゅう 豆乳	お茶 お菓子 お菓子	お茶 お菓子	465 14.4	10.9 1.6	392 12.2	10.1 1.3
28	げつ 月	ようじたんじょうかい 幼児誕生会	ごはん とりにく さんぞくや 鶏肉の山賊焼き キャベツのたくあん和え みそ汁(豆腐・しめじ) キウイ お茶	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 バナナ・せんべい	546 20.8	15.8 1.6	429 17.8	14.5 1.5
29	か 火		サーモンギリルサンド さつま芋サラダ トマト コーンスープ バナナ ぎゅうにゅう 牛乳	お茶 クラッカー	ぎゅうにゅう 牛乳 のりまき(乳児はおにぎり)	570 26.7	19.5 1.9	511 21.6	16.7 1.5
30	すい 水		ごはん なつとう 納豆のおとし揚げ あ 金平ごぼう みそ汁(青菜・麴) メロン お茶	とうにゅう 豆乳 せんべい	ぎゅうにゅう 牛乳 ガーリックポテト	568 18.2	18.1 1.6	507 17.6	18.1 1.5

※1について:ひよこ組、りす組は月齢を考慮してヨーグルトやゼリーに変更いたします。

※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。

◆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」のおみそしるを提供します。

♪ みえけんうまいものうた ♪ *大坂うまいものの歌の替え歌です*

みえけんにはうまいもんが 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

みえけん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

