

2024年

9月

給食献立表

幼児食・離乳食完了期



石山くじら保育園

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2 月	ごはん 豚汁 高野豆腐のひき肉あんかけ 切干大根のポン酢和え	牛乳(午後) どら焼き *完了期: ウエハース	ぶた肉・みそ・凍り豆腐・鶏 ひき肉・牛乳	米・じゃがいも・赤こんにゃ く・ごま油・砂糖・片栗粉・ど ら焼	はくさい・にんじん・ごぼう・しい たけ・たまねぎ・えだまめ・しょう が・切干しだいこん・わかめ
3 火	食パン 豆乳スープ 照り焼きハンバーグ 焼きかぼちゃ	お茶 とりそばろおにぎり	ベーコン・豆乳・牛ひき肉・ ぶたひき肉・豆腐・鶏ひき肉	食パン・じゃがいも・片栗粉・ 砂糖・油・米	キャベツ・にんじん・たまねぎ・か ぼちゃ・こまつな
4 水	ごはん 厚揚げの味噌汁 筑前煮 白菜の昆布和え	牛乳(午後) ツナマヨ蒸しパン	生揚げ・みそ・鶏肉・牛乳・ 豆乳・ツナ缶	米・じゃがいも・板こんにゃ く・砂糖・ホットケーキミック ス・油・マヨドレ	たまねぎ・だいこん・れんこん・に んじん・はくさい・きゅうり・塩昆 布・あおのり
5 木	ごはん きのこのすまし汁 鮭のもみじ焼き ひじきの煮物	お茶 シリアルフルーツヨーグルト	かまぼこ・さけ・みそ・大 豆・油揚げ・ヨーグルト	米・マヨドレ・赤こんにゃく・ 油・砂糖・コーンフレーク	しめじ・えのきたけ・たまねぎ・は くさい・にんじん・ひじき・ごぼ う・こまつな・バナナ・黄桃缶
6 金	ビビンバ并 わかめスープ 春雨サラダ	牛乳(午後) オールレーズン風	ぶたひき肉・ハム・牛乳・鶏 卵	米・油・砂糖・ごま油・しろご ま・はるさめ・マヨドレ・無塩 バター・ホットケーキミックス	長ねぎ・しょうが・にんにく・もや し・ほうれんそう・にんじん・わか め・だいこん・コーン・キャベツ・ きゅうり・レーズン
7 土	お弁当	お茶 おやつ			
9 月	栗ご飯 秋なすの味噌汁 鶏の塩こうじ焼き 千草和え	牛乳(午後) かぼちゃ豆乳ようかん	油揚げ・みそ・鶏肉・ハム・ 牛乳・豆乳	米・くり・くろごま・塩こう じ・砂糖・ごま油	なす・はくさい・たまねぎ・キャベ ツ・きゅうり・にんじん・かぼ ちゃ・寒天
10 火	ごはん トマトと大豆のスープ さばのカレー焼き ジャーマンポテト	お茶 バームクーヘン	大豆・さば・ハム	米・薄力粉・油・じゃがいも・ バームクーヘン	ホールトマト・たまねぎ・コーン・ しょうが・にんにく・にんじん
11 水	ごはん わかめと玉ねぎの味噌汁 キャベツと豚肉の炒めもの さつまいもサラダ	牛乳(午後) 黒ごまクッキー	みそ・ぶた肉・牛乳・鶏卵	米・油・砂糖・さつまいも・マ ヨドレ・薄力粉・無塩バター・ くろごま	わかめ・たまねぎ・にんじん・キャ ベツ・赤パプリカ・しょうが・きゅ うり・レーズン
12 木	ごはん 白菜のスープ 鶏肉のコーンチーズ焼き ブロッコリーとウインナーのソテー	牛乳(午後) きな粉クリームサンド	鶏肉・チーズ・ウインナー・ 牛乳・きな粉・豆乳	米・油・食パン・砂糖	はくさい・たまねぎ・こまつな・ コーン・ブロッコリー・にんじん・ もやし
13 金	ごはん かぼちゃの味噌汁 高野豆腐の卵とし 大根の和えもの	牛乳(午後) のり塩ポテト *完了期: 蒸しじゃがいも	みそ・ぶたひき肉・凍り豆 腐・鶏卵・牛乳	米・油・砂糖・じゃがいも	かぼちゃ・キャベツ・わかめ・ごぼ う・たまねぎ・だいこん・こまつ な・にんじん・あおのり
14 土	お弁当	お茶 おやつ			
16 月	敬老の日				
17 火	ごはん 大根とわかめの味噌汁 肉じゃが キャベツのゆかり和え	牛乳(午後) お月見かぼちゃ団子	みそ・牛肉・牛乳・豆乳	米・焼きふ・じゃがいも・赤こ んにゃく・油・砂糖・さつまい も・片栗粉	だいこん・にんじん・わかめ・たま ねぎ・さやいんげん・キャベツ・ コーン・かぼちゃ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

未満児	エネルギー	蛋白質	脂肪	以上児	エネルギー	蛋白質	脂肪
	475 Kcal	20.6 g	16.5 g		564 Kcal	23.9 g	17.2 g

☆献立を変更する場合がございます。

☆食肉製品・かまぼこ・ちくわ・中華麺・ロールパン・食パン・マヨネーズ・ごまドレ・生クリーム・てんぷら粉は卵不使用品を取り入れています。

☆未満児・完了期午前おやつ: (月) 牛乳, ビスケット (火) 牛乳, ビスコ (水) 牛乳, せんべい (木) 牛乳, クラッカー (金) 牛乳, ウエハース (土) 牛乳, せんべい

☆離乳食完了期の牛乳は喫食状況により提供します。 ☆離乳食完了期のりんご・梨・柿はコンポートにして提供します。 ☆下線は市販菓子です。



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
18 水	まぜ飯 太平燕(タイピーエン) たけのこのひこずり 梨	お茶 ねったぼ風いもち	鶏肉・錦糸卵・かまぼこ・生揚げ・ぶた肉・赤みそ・みそ・きな粉	米・はるさめ・ごま油・油・砂糖・さつまいも	しいたけ・ごぼう・はくさい・にんじん・たまねぎ・もやし・青ねぎ・たけのこ・さやいんげん・なし
19 木	きつねうどん さつまいもとひじきの煮物 ブルーベリーゼリー(鉄)	牛乳(午後) 餃子ピザ	油揚げ・かまぼこ・鶏肉・牛乳・チーズ・ベーコン	うどん・砂糖・さつまいも・油・ブルーベリーゼリー・ぎょうざの皮	にんじん・ほうれんそう・ひじき・たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ
20 金	ごはん 小松菜の味噌汁 さわらのバターしょうゆ焼き 五目豆	牛乳(午後) 野菜カステラ	みそ・さわら・大豆・ちくわ・牛乳	米・薄力粉・無塩バター・赤こんにゃく・砂糖・カステラ	こまつな・たまねぎ・にんじん・まいたけ・だいこん・ごぼう・グリーンピース
21 土	お弁当	お茶 おやつ			
23 月	振替休日				
24 火	ビーフカレー 大豆のころころサラダ りんご	牛乳(午後) 麩のラスク	牛肉・大豆・牛乳	米・じゃがいも・マヨドレ・焼きふ・無塩バター・グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・きゅうり・コーン・りんご
25 水	ロールパン ミネストローネ 鶏の照り焼き れんこんのツナサラダ	牛乳(午後) きなこおはぎ *完了期: きなこおにぎり	ベーコン・鶏肉・ツナ缶・牛乳・こしあん・きな粉	ロールパン・じゃがいも・マカロニ・砂糖・片栗粉・油・米 	たまねぎ・こまつな・ホールトマト・トマトケチャップ・しょうが・にんにく・れんこん・にんじん・きゅうり
26 木	ごはん そうめん汁 たらねのねぎ味噌焼き なすと厚揚げの炒めもの	牛乳(午後) スティックパン	かまぼこ・たら・みそ・生揚げ・牛乳	米・そうめん・砂糖・油・スティックパン	ほうれんそう・しいたけ・にんじん・青ねぎ・なす・キャベツ・赤パプリカ
27 金	ごはん ウインナーと野菜のスープ 鶏のから揚げ ゴマドレサラダ	お茶 かぼちゃとりんごのケーキ	ウインナー・大豆・鶏肉・豆乳	米・片栗粉・油・ホットケーキミックス・砂糖・粉糖	こまつな・コーン・しょうが・にんにく・ブロッコリー・キャベツ・にんじん・かぼちゃ・りんご
28 土	お弁当	お茶 おやつ			
30 月	ごはん さつまいもの味噌汁 豚肉の甘辛炒め ピーマンサラダ	牛乳(午後) 豆乳プリンタルト *完了期: ウエハース	みそ・ぶた肉・ハム・牛乳	米・さつまいも・赤こんにゃく・砂糖・油・ピーマン・お米de国産豆乳プリンタルト(卵乳小麦不使用)	たまねぎ・キャベツ・わかめ・しょうが・ごぼう・青ピーマン・きゅうり・にんじん

給食だより

朝夕は過ごしやすくなってきましたが日中はまだ暑い日が多く、夏の疲れが出やすくなる頃です。引き続き熱中症に気をつけ、栄養と休養をしっかりとって元気に過ごしましょう。

〈重陽の節句・十五夜〉

9月9日は五節句の1つ、重陽(ちょうよう)の節句です。秋に旬を迎える栗や茄子を使った行事食と、邪気を払う力を持つとされる菊の花で秋の収穫を祝います。十五夜(中秋の名月)は旧暦8月15日の月を指し、お月見をする習慣があります。月見団子やいも類をお供えて、実りの秋に感謝しながら名月を鑑賞しましょう。今年の十五夜は9月17日です。

〈9月19日 食育の日 熊本県の料理〉

まぜ飯は味付けして炒めた具材を温かいごはんに混ぜたもので、熊本県では地域の行事やお祝い事によく登場する郷土料理です。**太平燕(タイピーエン)**は明治時代に中国福建省の郷土料理を日本の食材に置き換えてアレンジされたものです。見た目はチャンポンのようですが、麺にはヘルシーな春雨が使われており、熊本県の学校給食の定番メニューです。**ひこずり**は「ひっこする(こする、いためる)」という方言が訛ったもので、**たけのこ**を炒めて味噌や砂糖等で味付けした郷土料理です。味噌をたけのこに擦り付けるようにして作るのもその名がつけられたとも言われています。たけのこは熊本県が生産量全国3位です。熊本県北西部に位置する荒尾市は、**梨**の産地として全国的に有名です。**ねったぼ**の名前は「練ったぼもち」から来たという説があり、年末の餅つきの際に最後のくぼ(もち米一臼分)に蒸したさつまいもを入れてつき混ぜて作ります。給食では餅の代わりにご飯で代用して作ります。





日 曜	昼食	おやつ		赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他:調味料等
		午前	午後				
2月	そばろあんかけ丼(軟飯) 白菜のスープ じゃがいもと人参のやわらか煮	ビスケット	ハイハイ	鶏ひき肉	ビスケット・米・片栗粉・ じゃがいも・ハイハイ	たまねぎ・はくさい・に んじん	かつお・こんぶだし
3火	食パン 豆腐のスープ ささみと野菜の煮物 かぼちゃのやわらか煮	ウエハース	おにぎり(軟飯)	豆腐・若鶏ささ身	ウエハース・食パン・米	にんじん・キャベツ・か ぼちゃ	かつお・こんぶだし
4水	軟飯 白菜のスープ 鶏ひき肉とじゃがいもの煮物 玉ねぎと人参のやわらか煮	ハイハイ	蒸しパン	鶏ひき肉・豆乳	ハイハイ・米・じゃがい も・ホットケーキミク ス・砂糖・油	はくさい・たまねぎ・に んじん	かつお・こんぶだし
5木	軟飯 玉ねぎのスープ 煮魚(さけ) 白菜のやわらか煮	ビスケット	バナナ	さけ	ビスケット・米	たまねぎ・はくさい・こ まつな・バナナ	かつお・こんぶだし
6金	鶏ひき肉のまぜご飯(軟飯) 大根のスープ キャベツのやわらか煮	ウエハース	ビスケット	鶏ひき肉	ウエハース・米・片栗粉・ ビスケット	にんじん・だいこん・ キャベツ・ほうれんそう	かつお・こんぶだし
7土	お弁当	ハイハイ	おやつ		ハイハイ		
9月	軟飯 白菜のスープ ささみと玉ねぎの煮物 キャベツと人参のやわらか煮	ビスケット	蒸しかぼちゃ	若鶏ささ身	ビスケット・米	はくさい・たまねぎ・ キャベツ・にんじん・か ぼちゃ	かつお・こんぶだし
10火	軟飯 玉ねぎのスープ たらと人参の煮物 じゃがいものやわらか煮	ウエハース	ビスケット	たら	ウエハース・米・じゃがい も・ビスケット	たまねぎ・にんじん	かつお・こんぶだし
11水	軟飯 さつまいものスープ ささみとキャベツの煮物 野菜スティック	ハイハイ	ウエハース	若鶏ささ身	ハイハイ・米・さつまい も・ウエハース	キャベツ・にんじん・ きゅうり	かつお・こんぶだし
12木	軟飯 小松菜のスープ 野菜のそばろ煮 ブロッコリーと人参の煮物	ビスケット	食パン	鶏ひき肉	ビスケット・米・食パン	こまつな・たまねぎ・は くさい・ブロッコリー・ にんじん	かつお・こんぶだし
13金	軟飯 キャベツのスープ かぼちゃのそばろ煮 玉ねぎと人参のやわらか煮	ウエハース	蒸しじゃがいも	鶏ひき肉	ウエハース・米・じゃがい も	キャベツ・かぼちゃ・た まねぎ・にんじん	かつお・こんぶだし
14土	お弁当	ハイハイ	おやつ		ハイハイ		
16月	敬老の日						
17火	軟飯 人参のスープ じゃがいものそばろ煮 キャベツと大根のやわらか煮	ウエハース	ビスケット	鶏ひき肉	ウエハース・米・じゃがい も・ビスケット	にんじん・キャベツ・だ いこん	かつお・こんぶだし
18水	軟飯 白菜のスープ 鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 梨のコンポート	ビスケット	蒸しさつまいも	鶏ひき肉	ビスケット・米・さつまい も	はくさい・にんじん・た まねぎ・なし	かつお・こんぶだし
19木	肉うどん さつまいもの煮物 人参スティック	ハイハイ	ウエハース	若鶏ささ身	ハイハイ・ゆでうどん・ さつまいも・ウエハース	ほうれんそう・にんじん	かつお・こんぶだし
20金	軟飯 小松菜のスープ さけと大根の煮物 人参と玉ねぎのやわらか煮	ウエハース	ビスケット	さけ	ウエハース・米・ビスケッ ト	こまつな・だいこん・に んじん・たまねぎ	かつお・こんぶだし
21土	お弁当	ハイハイ	おやつ		ハイハイ		
23月	振替休日						
24火	そばろあんかけ丼(軟飯) 玉ねぎのスープ じゃがいもと人参のやわらか煮	ウエハース	ビスケット	鶏ひき肉	ウエハース・米・片栗粉・ じゃがいも・ビスケット	たまねぎ・にんじん	かつお・こんぶだし
25水	ロールパン じゃがいものスープ ささみと野菜の煮物 野菜スティック	ハイハイ	おにぎり(軟飯)	若鶏ささ身	ハイハイ・ロールパン・ じゃがいも・米	こまつな・たまねぎ・ きゅうり・にんじん	かつお・こんぶだし
26木	軟飯 人参のスープ 煮魚(たら) キャベツとほうれん草の煮物	ビスケット	ハイハイ	たら	ビスケット・米・ハイハイ	にんじん・キャベツ・ほ うれんそう	かつお・こんぶだし
27金	軟飯 小松菜のスープ キャベツのそばろ煮 ブロッコリーのやわらか煮	ウエハース	りんごのパンケーキ	鶏ひき肉・豆乳	ウエハース・米・ホット ケーキミックス・砂糖・油	こまつな・キャベツ・ブ ロッコリー・にんじん・ りんご	かつお・こんぶだし
28土	お弁当	ハイハイ	おやつ		ハイハイ		
30月	軟飯 キャベツのスープ ささみとさつまいもの煮物 野菜スティック	ビスケット	ウエハース	若鶏ささ身	ビスケット・米・さつまい も・ウエハース	キャベツ・きゅうり・に んじん	かつお・こんぶだし

☆献立を変更する場合がございます。
 ☆上記は後期食の献立です。おやつは後期食から提供いたします。
 ☆離乳食の進み具合に応じて、提供する食材、味付け、形態を変えさせていただきます。
 ☆中期食の主食は、軟飯⇒おかゆ、ロールパン・食パン⇒パン粥(食パン)になります。

