

# 9月こんだて

2024.9 まつやま中央保育園

| 日  | 曜日 | 午前のおやつ         | ラ ン チ  | 15時のおやつ             |
|----|----|----------------|--|---------------------|
| 2  | 月  | 星っこ<br>ほうじ茶    | 芋ご飯、冬瓜のすまし汁、鯖の味噌煮<br>青梗菜の玉子炒め、きゅうりの梅和え               | りんごゼリー<br>ほうじ茶      |
| 3  | 火  | チーズ<br>ほうじ茶    | 玄米ご飯、㊶きのこの味噌汁、鶏肉のマスタード焼き<br>長ひじきの煮物、小松菜のおかか和え        | 長芋のおやき<br>ほうじ茶      |
| 4  | 水  | Caベビせん<br>ほうじ茶 | 玄米ご飯、㊷じゃが芋と玉ねぎの味噌汁、ほっけの塩焼き<br>がんもどきの煮物、おかひじきのお浸し     | いなり寿司<br>ほうじ茶       |
| 5  | 木  | 小魚<br>ほうじ茶     | 玄米ご飯、㊸ミネストローネ、チーズハンバーグ<br>南瓜の甘煮、春雨サラダ                | 金時豆の煮物<br>ほうじ茶      |
| 6  | 金  | ぼん菓子<br>ほうじ茶   | 玄米ご飯、五目汁、桜えびのかき揚げ<br>生昆布の煮物、バンバンジーサラダ                | スキムくずもち<br>ほうじ茶     |
| 7  | 土  | 魚せんべい<br>ほうじ茶  | 玄米ご飯、モロヘイヤのスープ、麻婆春雨<br>さつま芋のレーズン煮                    | Caせんべい、するめ<br>ほうじ茶  |
| 9  | 月  | 星っこ<br>ほうじ茶    | 玄米ご飯、油揚げとみょうがのすまし汁、鯖の磯焼き<br>なすの揚げ浸し、切り干し大根のはりはり漬け    | 米粉のホットケーキ<br>ミルク    |
| 10 | 火  | 胡瓜<br>ほうじ茶     | 玄米ご飯、玉葱の味噌汁、鶏肉の唐揚げ<br>高野豆腐の玉子とじ、キャベツと桜えびの和え物         | りんごジャムヨーグルト<br>ほうじ茶 |
| 11 | 水  | Caベビせん<br>ほうじ茶 | 玄米ご飯、とろろ昆布のすまし汁、ぶりの西京焼き<br>じゃが芋のツナ煮、青菜の磯和え           | 味噌おにぎり<br>ほうじ茶      |
| 12 | 木  | 小魚<br>ほうじ茶     | 玄米ご飯、なめこの味噌汁、ささみの海苔焼き<br>かぶの煮物、チーズ入り南瓜のレーズンサラダ       | ポップコーン、きなこ棒<br>ほうじ茶 |
| 13 | 金  | ぼん菓子<br>ほうじ茶   | カレーライス、ズッキーニのスープ、スパニッシュオムレツ<br>大豆のフレンチサラダ            | マルゲリータピザ<br>ほうじ茶    |
| 14 | 土  | 魚せんべい<br>ほうじ茶  | 玄米ご飯、なすの味噌汁、スタミナ炒め、温野菜サラダ                            | せんべい、昆布<br>ほうじ茶     |
| 17 | 火  | 星っこ<br>ほうじ茶    | 玄米ご飯、玉子と若布のスープ、ホイコーロー<br>大根のそぼろ煮、青菜のじゃこ和え            | お月見蒸しパン<br>ミルク      |
| 18 | 水  | Caベビせん<br>ほうじ茶 | 玄米ご飯、肉団子のスープ、秋鮭のきのこソース<br>卯の花、即席漬け                   | フルーツポンチ<br>ほうじ茶     |
| 19 | 木  | 小魚<br>ほうじ茶     | 玄米ご飯、ニラと油揚げの味噌汁、豚肉の生姜焼き<br>厚揚げの煮物、ほうれん草のナムル          | 梅きゅうり巻き<br>ほうじ茶     |
| 20 | 金  | ぼん菓子<br>ほうじ茶   | 玄米ご飯、ごぼうの味噌汁、ししゃもの唐揚げ<br>刻み昆布の煮物、胡瓜の塩麹漬け、梨           | ふかし芋<br>ほうじ茶        |
| 21 | 土  | 魚せんべい<br>ほうじ茶  | 玄米ご飯、かぶの味噌汁、麻婆豆腐、さつま芋のレモン煮                           | きなこせんべい、昆布<br>ほうじ茶  |
| 24 | 火  | 小魚<br>ほうじ茶     | 鶏肉のフォー、白身魚のカレー風味揚げ<br>ブロッコリーときのこコンソテー、チーズ入りコールスローサラダ | きなこおはぎ<br>ほうじ茶      |
| 25 | 水  | Caベビせん<br>ほうじ茶 | 玄米ご飯、豆腐のすまし汁、蒸し豚のごまだれ<br>五目大豆煮、トマトとしらすの酢の物           | コーンブレット<br>ほうじ茶     |
| 26 | 木  | ヨーグルト<br>ほうじ茶  | 玄米ご飯、もやしの味噌汁、秋刀魚の塩焼き<br>筑前煮、なすのごま和え                  | 南瓜のいとこ煮<br>ほうじ茶     |
| 27 | 金  | チーズ<br>ほうじ茶    | チキンライス、コンソメスープ、レバーの唐揚げ<br>サニーレタス、ポテトサラダ              | 米粉のお好み焼き<br>ほうじ茶    |
| 28 | 土  | 魚せんべい<br>ほうじ茶  | 玄米ご飯、キャベツの味噌汁、肉じゃが、人参レーズン                            | せんべい、するめ<br>ほうじ茶    |
| 30 | 月  | 星っこ<br>ほうじ茶    | 玄米ご飯、もずくのすまし汁、鱈の塩焼き<br>五目金平、青梗菜の酢味噌和え                | しらすと若布のおにぎり<br>ほうじ茶 |

☆野外調理…㊶→りす組 ㊷→パンダ組 ㊸→ライオン組

◎今月のピックアップメニュー◎

～南瓜サラダ～

南瓜とレーズンの甘味で子どもたちにも  
人気の一品です♪



←レシピはこちらから♪

# 9月こんだて（離乳食）

2024.9 まつやま中央保育園

| 日  | 曜日 | 午前のおやつ         | ランチ  | 15時のおやつ             |
|----|----|----------------|--|---------------------|
| 2  | 月  | 星っこ<br>ほうじ茶    | 芋ご飯、冬瓜のすまし汁、鯖の味噌煮<br>青梗菜の玉子炒め、きゅうりの梅和え             | りんごゼリー<br>ほうじ茶      |
| 3  | 火  | チーズ<br>ほうじ茶    | 白米ご飯、㉑きのこの味噌汁、鶏肉のマスタード焼き<br>長ひじきの煮物、小松菜のおかか和え      | 長芋のおやき<br>ほうじ茶      |
| 4  | 水  | Caベビゼン<br>ほうじ茶 | 白米ご飯、㉒じゃが芋と玉ねぎの味噌汁、ほっけの塩焼き<br>がんもどきの煮物、おかひじきのお浸し   | いなりにおにぎり<br>ほうじ茶    |
| 5  | 木  | 小魚<br>ほうじ茶     | 白米ご飯、㉓ミネストローネ、チーズハンバーグ<br>南瓜の甘煮、春雨サラダ              | 金時豆の煮物<br>ほうじ茶      |
| 6  | 金  | ぼん菓子<br>ほうじ茶   | 白米ご飯、五目汁、桜えびのかき揚げ<br>生昆布の煮物、バンバンジーサラダ              | スキムくずもち<br>ほうじ茶     |
| 7  | 土  | 魚せんべい<br>ほうじ茶  | 白米ご飯、モロヘイヤのスープ、麻婆春雨<br>さつま芋のレーズン煮                  | Caせんべい、するめ<br>ほうじ茶  |
| 9  | 月  | 星っこ<br>ほうじ茶    | 白米ご飯、油揚げとみょうがの味噌汁、鯖の磯焼き<br>なすの揚げ浸し、切り干し大根のはりはり漬け   | 米粉のホットケーキ<br>ミルク    |
| 10 | 火  | 胡瓜<br>ほうじ茶     | 白米ご飯、玉葱の味噌汁、鶏肉の唐揚げ<br>高野豆腐の玉子とじ、キャベツと桜えびの和え物       | りんごジャムヨーグルト<br>ほうじ茶 |
| 11 | 水  | Caベビゼン<br>ほうじ茶 | 白米ご飯、とろろ昆布のすまし汁、ぶりの西京焼き<br>じゃが芋のツナ煮、青菜の磯和え         | 味噌おにぎり<br>ほうじ茶      |
| 12 | 木  | 小魚<br>ほうじ茶     | 白米ご飯、なめこの味噌汁、ささみの海苔焼き<br>かぶの煮物、チーズ入り南瓜のレーズンサラダ     | ポップコーン、きなこ棒<br>ほうじ茶 |
| 13 | 金  | ぼん菓子<br>ほうじ茶   | カレーライス、ズッキーニのスープ、スパニッシュオムレツ<br>大豆のフレンチサラダ          | マルゲリータピザ<br>ほうじ茶    |
| 14 | 土  | 魚せんべい<br>ほうじ茶  | 白米ご飯、なすの味噌汁、スタミナ炒め、温野菜サラダ                          | せんべい、昆布<br>ほうじ茶     |
| 17 | 火  | 星っこ<br>ほうじ茶    | 白米ご飯、玉子と若布のスープ、ホイコーロー<br>大根のそぼろ煮、青菜のじゃこ和え          | お月見蒸しパン<br>ミルク      |
| 18 | 水  | Caベビゼン<br>ほうじ茶 | 白米ご飯、肉団子のスープ、秋鮭のきのこソース<br>卵の花、即席漬け                 | フルーツポンチ<br>ほうじ茶     |
| 19 | 木  | 小魚<br>ほうじ茶     | 白米ご飯、ニラと油揚げの味噌汁、豚肉の生姜焼き<br>厚揚げの煮物、ほうれん草のナムル        | 梅きゅうりおにぎり<br>ほうじ茶   |
| 20 | 金  | ぼん菓子<br>ほうじ茶   | 白米ご飯、ごぼうの味噌汁、ししゃもの唐揚げ<br>刻み昆布の煮物、胡瓜の塩麹漬け、梨のコンポート   | ふかし芋<br>ほうじ茶        |
| 21 | 土  | 魚せんべい<br>ほうじ茶  | 白米ご飯、かぶの味噌汁、麻婆豆腐、さつま芋のレモン煮                         | きなこせんべい、昆布<br>ほうじ茶  |
| 24 | 火  | 小魚<br>ほうじ茶     | 鶏肉のフォー、白身魚のカレー風味揚げ<br>ブロッコリーときのこソース、チーズ入りコールスローサラダ | きなこおはぎ<br>ほうじ茶      |
| 25 | 水  | Caベビゼン<br>ほうじ茶 | 白米ご飯、豆腐のすまし汁、蒸し豚のごまだれ<br>五目大豆煮、トマトとしらすの酢の物         | コーンブレット<br>ほうじ茶     |
| 26 | 木  | ヨーグルト<br>ほうじ茶  | 白米ご飯、もやしの味噌汁、秋刀魚の塩焼き<br>筑前煮、なすのごま和え                | 南瓜のいとこ煮<br>ほうじ茶     |
| 27 | 金  | チーズ<br>ほうじ茶    | チキンライス、コンソメスープ、レバーの唐揚げ<br>サニーレタス、ポテトサラダ            | 米粉のお好み焼き<br>ほうじ茶    |
| 28 | 土  | 魚せんべい<br>ほうじ茶  | 白米ご飯、キャベツの味噌汁、肉じゃが、人参レーズン                          | せんべい、するめ<br>ほうじ茶    |
| 30 | 月  | 星っこ<br>ほうじ茶    | 白米ご飯、もずくのすまし汁、鱈の塩焼き<br>五目金平、青梗菜の酢味噌和え              | しらすと若布のおにぎり<br>ほうじ茶 |

☆野外調理…㉑→りす組 ㉒→パンダ組 ㉓→ライオン組 ※月齢に合わせて形状を変えています

◎今月のピックアップメニュー◎

～南瓜サラダ～

南瓜とレーズンの甘味で子どもたちにも  
人気の一品です♪



←レシピはこちらから♪