

9月こんだて

2024.9 まつやま松並保育園

| 日 | 曜日 | 午前のおやつ | ラ ン チ | 15時のおやつ |
|----|----|----------------|--|---------------------|
| 2 | 月 | 星っこ ほうじ茶 | 芋ご飯、冬瓜のすまし汁、鯖の味噌煮 青梗菜の玉子炒め、きゅうりの梅和え | ぶどうゼリー ほうじ茶 |
| 3 | 火 | チーズ ほうじ茶 | 玄米ご飯、きのこの味噌汁、鶏肉のマスタード焼き 長ひじきの煮物、小松菜のおかか和え | 長芋のおやき ほうじ茶 |
| 4 | 水 | Caベビせん ほうじ茶 | 玄米ご飯、じゃが芋と玉ねぎの味噌汁、ほっけの塩焼き がんもどきの煮物、おかひじきのお浸し | いなり寿司 ほうじ茶 |
| 5 | 木 | 小魚 ほうじ茶 | 玄米ご飯、ミネストローネ、チーズハンバーグ 南瓜の甘煮、春雨サラダ | 金時豆の煮物 ほうじ茶 |
| 6 | 金 | ぱん菓子 ほうじ茶 | 玄米ご飯、五目汁、桜えびのかき揚げ 生昆布の煮物、バンバンジーサラダ | スキムくずもち ほうじ茶 |
| 7 | 土 | 魚せんべい ほうじ茶 | 玄米ご飯、モロヘイヤのスープ、麻婆春雨 さつま芋のレーズン煮 | Caせんべい、するめ ほうじ茶 |
| 9 | 月 | 星っこ ほうじ茶 | 玄米ご飯、たまごとみょうがのすまし汁、鯖の磯焼き 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 ミルク |
| 10 | 火 | 胡瓜 ほうじ茶 | 玄米ご飯、玉葱の味噌汁、鶏肉の唐揚げ 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 ほうじ茶 |
| 11 | 水 | Caベビせん 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 じゃが芋のツナ煮、青菜の磯和え | 味噌おにぎり ほうじ茶 |
| 12 | 木 | 小魚 ほうじ茶 | 玄米ご飯、なめこの味噌汁、ささみの海苔焼き 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 ほうじ茶 |
| 13 | 金 | ぱん菓子 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 大豆のフレンチサラダ | マルゲリータピザ ほうじ茶 |
| 14 | 土 | 魚せんべい 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 ほうじ茶 |
| 17 | 火 | 星っこ ほうじ茶 | 玄米ご飯、玉子と若布のスープ、ホイコーロー 大根のそばろ煮、青菜のじゃこ和え | お月見蒸しパン ミルク |
| 18 | 水 | Caベビせん ほうじ茶 | 玄米ご飯、肉団子のスープ、秋鮭のきのこソース 卯の花、即席漬け | フルーツポンチ ほうじ茶 |
| 19 | 木 | 小魚 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 厚揚げの煮物、ほうれん草のナムル | 梅きゅうり巻き ほうじ茶 |
| 20 | 金 | ぱん菓子 ほうじ茶 | 玄米ご飯、ごぼうの味噌汁、ししゃもの唐揚げ 刻み昆布の煮物、胡瓜の塩麴漬け、梨 | ふかし芋 ほうじ茶 |
| 21 | 土 | 魚せんべい 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 ほうじ茶 |
| 24 | 火 | 小魚 ほうじ茶 | 鶏肉のフォー、白身魚のカレー風味揚げ ブロッコリーときのこソテー、チーズ入りコールスローサラダ | きなこおはぎ ほうじ茶 |
| 25 | 水 | Caベビせん ほうじ茶 | 玄米ご飯、豆腐のすまし汁、蒸し豚のごまだれ 五目大豆煮、トマトとしらすの酢の物 | コーンブレット ほうじ茶 |
| 26 | 木 | ヨーグルト ほうじ茶 | 玄米ご飯、もやしの味噌汁、秋刀魚の塩焼き 筑前煮、なすのごま和え | 南瓜のいとこ煮 ほうじ茶 |
| 27 | 金 | チーズ ほうじ茶 | チキンライス、コンソメスープ、レバーの唐揚げ サニーレタス、ポテトサラダ | 米粉のお好み焼き ほうじ茶 |
| 28 | 土 | 魚せんべい 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 ほうじ茶 |
| 30 | 月 | 星っこ ほうじ茶 | 玄米ご飯、もずくのすまし汁、鱈の塩焼き 五目金平、青梗菜の酢味噌和え | しらすと若布のおにぎり ほうじ茶 |

◎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 まつやま松並保育園

| 日 | 曜日 | 午前のおやつ | ラ ン 中 | 15時のおやつ |
|----|----|----------------|--|---------------------|
| 2 | 月 | 星っこ ほうじ茶 | 芋ご飯、冬瓜のすまし汁、鯖の味噌煮 青梗菜の玉子炒め、きゅうりの梅和え | ぶどうゼリー ほうじ茶 |
| 3 | 火 | チーズ ほうじ茶 | 白米ご飯、きのこの味噌汁、鶏肉のマスタード焼き 長ひじきの煮物、小松菜のおかか和え | 長芋のおやき ほうじ茶 |
| 4 | 水 | Caベビせん ほうじ茶 | 白米ご飯、じゃが芋と玉ねぎの味噌汁、ほっけの塩焼き がんもどきの煮物、おかひじきのお浸し | いなりにぎりにぎり ほうじ茶 |
| 5 | 木 | 小魚 ほうじ茶 | 白米ご飯、ミネストローネ、チーズハンバーグ 南瓜の甘煮、春雨サラダ | 金時豆の煮物 ほうじ茶 |
| 6 | 金 | ばん葉子 ほうじ茶 | 白米ご飯、五目汁、桜えびのかき揚げ 生昆布の煮物、バンバンジーサラダ | スキムくずもち ほうじ茶 |
| 7 | 土 | 魚せんべい ほうじ茶 | 白米ご飯、モロヘイヤのスープ、麻婆春雨 さつま芋のレーズン煮 | Caせんべい、するめ ほうじ茶 |
| 9 | 月 | 星っこ ほうじ茶 | 白米ご飯、たまごとみょうがのすまし汁、鯖の磯焼き 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 ミルク |
| 10 | 火 | 胡瓜 ほうじ茶 | 白米ご飯、玉葱の味噌汁、鶏肉の唐揚げ 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 ほうじ茶 |
| 11 | 水 | Caベビせん 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 じゃが芋のツナ煮、青菜の磯和え | 味噌おにぎり ほうじ茶 |
| 12 | 木 | 小魚 ほうじ茶 | 白米ご飯、なめこの味噌汁、ささみの海苔焼き 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 ほうじ茶 |
| 13 | 金 | ばん葉子 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 大豆のフレンチサラダ | マルゲリータピザ ほうじ茶 |
| 14 | 土 | 魚せんべい 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 ほうじ茶 |
| 17 | 火 | 星っこ ほうじ茶 | 白米ご飯、玉子と若布のスープ、ホイコーロー 大根のそばろ煮、青菜のじゃこ和え | お月見蒸しパン ミルク |
| 18 | 水 | Caベビせん ほうじ茶 | 白米ご飯、肉団子のスープ、秋鮭のきのこソース 卵の花、即席漬け | フルーツポンチ ほうじ茶 |
| 19 | 木 | 小魚 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 厚揚げの煮物、ほうれん草のナムル | 梅きゅうりおにぎり ほうじ茶 |
| 20 | 金 | ばん葉子 ほうじ茶 | 白米ご飯、ごぼうの味噌汁、ししゃもの唐揚げ 刻み昆布の煮物、胡瓜の塩麴漬け、梨のコンポート | ふかし芋 ほうじ茶 |
| 21 | 土 | 魚せんべい 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 ほうじ茶 |
| 24 | 火 | 小魚 ほうじ茶 | 鶏肉のフォー、白身魚のカレー風味揚げ ブロッコリーときこのコンソテー、チーズ入りコールスローサラダ | きなこおはぎ ほうじ茶 |
| 25 | 水 | Caベビせん ほうじ茶 | 白米ご飯、豆腐のすまし汁、蒸し豚のごまだれ 五目大豆煮、トマトとしらすの酢の物 | コーンブレット ほうじ茶 |
| 26 | 木 | ヨーグルト ほうじ茶 | 白米ご飯、もやしの味噌汁、秋刀魚の塩焼き 筑前煮、なすのごま和え | 南瓜のいとこ煮 ほうじ茶 |
| 27 | 金 | チーズ ほうじ茶 | チキンライス、コンソメスープ、レバーの唐揚げ サニーレタス、ポテトサラダ | 米粉のお好み焼き ほうじ茶 |
| 28 | 土 | 魚せんべい 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 ほうじ茶 |
| 30 | 月 | 星っこ ほうじ茶 | 白米ご飯、もずくのすまし汁、鱈の塩焼き 五目金平、青梗菜の酢味噌和え | しらすと若布のおにぎり ほうじ茶 |

※月齢に応じて食材の大きさを変えています

◎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♪