

# 9月のこんだて

2025年9月1日 わらしこ第2保育園

<b>1・ごはん</b> ・麻婆豆腐 (豚ひき肉、豆腐、ねぎ、にら) ・ピーマンのナムル (キャベツ、人参、油揚げ) ・スープ	<b>2・雑穀ごはん</b> ・鶏肉のトマト煮 (鶏肉、なす、玉ねぎ、しめじ) ・根菜サラダ (キャベツ、ごぼう、人参) ・豆腐のみそ汁	<b>3</b> ・さばの炊き込みごはん ・おからの煮物 (ごぼう、人参、干しいたけ) ・ねばねばナムル (もやし、おくら、えのき) ・じゃがいものみそ汁	<b>4・ごはん</b> ・塩肉じゃが (鶏肉、玉ねぎ、人参、白滝) ・おからの梅みそ和え (キャベツ、えのき、人参) ・すまし汁	<b>5・ごはん</b> ・魚の照り焼き ・かぼちゃの煮物 (かぼちゃ、昆布) ・モロヘイヤのサラダ (ズッキーニ、ミニトマト) ・ごぼうのみそ汁	<b>6・ごはん</b> ・厚揚げのそぼろ煮 (鶏ひき肉、ごぼう、人参) ・大根サラダ (大根、人参、わかめ、えのき) ・玉ねぎのみそ汁
・梅干と塩昆布の ・㊦煮干 おにぎり	・じゃが芋の冷製スープ ・㊦米粉のクラッカー	・納豆チヂミ ・㊦きゅうり	・なすみそおにぎり ・㊦昆布	・とうもろこしごはん ・㊦人参 おにぎり	・かぼちゃのおやき ・㊦人参
<b>8・ごはん</b> ・肉じゃが (豚肉、人参、玉ねぎ、白滝) ・大根のお酢わい (大根、人参、油揚げ、わかめ) ・なすのみそ汁	<b>9・ごはん</b> ・焼き魚の野菜あんかけ (玉ねぎ、まいたけ、しめじ) ・甘酒ドレッシングサラダ (じゃがいも、キャベツ) ・モロヘイヤのみそ汁	<b>10・ごはん</b> ・鶏肉のマリネ (鶏肉、玉ねぎ、エリンギ) ・かぼちゃのサラダ (じゃがいも、きゅうり、人参) ・小松菜のみそ汁	<b>11・ひじきごはん</b> (鶏肉、人参、しいたけ) ・焼きなす ・小松菜の納豆和え (キャベツ、人参、のり、納豆) ・かぼちゃのみそ汁	<b>12・ごはん</b> ・魚のみそ焼き ・切干大根の煮物 (ごぼう、人参、しいたけ) ・春雨サラダ (もやし、人参、木耳) ・豆腐のみそ汁	<b>13・ごはん</b> ・肉団子スープ (鶏ひき肉、玉ねぎ、人参) ・キャベツのサラダ (キャベツ、きゅうり、人参)
・きなこおはぎ ・㊦昆布	・おからレーズンケーキ ・㊦めつお節	・塩むすび ・㊦人参・くだもの	・焼きじゃがいも ・㊦梅酢大根	・とうもろこしごはんの ・㊦煮干 おにぎり	・納豆巻き ・㊦昆布
	<b>16・きのこごはん</b> (鶏肉、まいたけ、しめじ) ・さつまいもの天ぷら ・キャベツと鮭のサラダ (パプリカ、キャベツ) ・大根のみそ汁	<b>17・ごはん</b> ・さばの塩焼き ・ひじきの煮物 (ごぼう、人参、しいたけ) ・もやしのさっぱり和え (小松菜、人参、しめじ) ・さつまいものみそ汁	<b>18・ごはん</b> ・麻婆なす (豚ひき肉、なす、ねぎ、にら) ・キャベツのナムル (ピーマン、しめじ、人参) ・納豆汁	<b>19・ごはん</b> ・ほっけの干物 ・きんぴらごぼう (ごぼう、人参) ・キャベツの磯和え (しめじ、人参、油揚げ、のり) ・じゃがいものみそ汁	<b>20・ごはん</b> ・豚肉のしょうが焼き (豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ) ・もやしのお浸し (小松菜、えのき、油揚げ) ・すまし汁
	・お月見団子 ・㊦ごぼう	・酢飯おにぎり ・㊦昆布	・夏野菜パスタ ・㊦煮干	・昆布の佃煮おにぎり ・㊦めつお節・くだもの	・いもち ・㊦昆布
<b>22・ごはん</b> ・厚揚げの煮物 (鶏肉、人参、ごぼう、葉ねぎ) ・きびサラダ (じゃがいも、人参、きび) ・納豆汁		<b>24・ごはん</b> ・焼き鮭 ・ごぼうのみそ煮 (ごぼう、みそ) ・きゅうりの酢の物 (キャベツ、きゅうり、人参) ・すまし汁	<b>25</b>  防災食 メニュー 	<b>26・ごはん</b> ・冬瓜のそぼろ煮 (鶏ひき肉、葉ねぎ、しょうが) ・じゃが芋の塩昆布和え (ピーマン、しめじ、人参) ・厚揚げのみそ汁	<b>27・ごはん</b> ・筑前煮 (鶏肉、ごぼう、人参) ・小松菜のサラダ (もやし、えのき、油揚げ) ・なすのみそ汁
・大学いも ・㊦昆布		・おはぎ ・㊦大根	・さつまいも蒸しパン ・㊦煮干	・かんぴょうおにぎり ・㊦昆布	・ピラフおにぎり ・㊦人参
<b>29・ごはん</b> ・千種焼き (鶏ひき肉、豆腐、ごぼう) ・切干大根のサラダ (小松菜、えのき、人参、のり) ・呉汁 (キャベツ、玉ねぎ、油揚げ)	<b>30・ごはん</b> ・鶏手羽元の黒酢煮 ・人参のオープン焼き ・ポテトサラダ (玉ねぎ、きゅうり) ・キャベツのみそ汁	<div> 16日はお月見の会です。さつまいもで作った満月のようなお団子を作ってみんなでいただきます。 </div> <div> もしかすると9月の後半に新米に切り替わるかもしれません。その際はまたお伝えします。 </div> 			
・みそ焼きおにぎり ・㊦昆布	・りんごのケーキ ・㊦煮干				

予定栄養量:エネルギー…558 kcal たんぱく質…21.7g 脂質…12.6g 食塩…2.0g