

9月のこんだて

2025年9月1日 わらしこ第2保育園

<u>1</u> ・ごはん ・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	<u>2</u> ・雑穀ごはん ・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) ・豆腐のみぞ汁	<u>3</u> ・さばの炊き込みごはん ・おかからの煮物 (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) ・じゃかいものみぞ汁	<u>4</u> ・ごはん ・塩肉じゃが (鶏肉、玉ねぎ、人参、白滷) ・おくらの梅みそ和え (キャベツ、えのき、人参) ・すまし汁	<u>5</u> ・ごはん ・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) ・ごぼうのみぞ汁	<u>6</u> ・ごはん ・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) ・玉ねぎのみぞ汁
・梅干と塩昆布の ・ <u>②</u> 煮干 おにぎり	・じゃか芋の冷製スープ ・ <u>②</u> 米粉のクラッカー	・納豆チヂミ ・ <u>②</u> きゅうり	・なすみそおにぎり ・ <u>②</u> 昆布	・どうもろこしごはん ・ <u>②</u> 人参 おにぎり	・かぼちゃのおやき ・ <u>②</u> 人参
<u>8</u> ・ごはん ・肉じゃが (豚肉、人参、玉ねぎ、白滷) ・大根のお酢わい (大根、人参、油揚げ、わかめ) ・なすのみぞ汁	<u>9</u> ・ごはん ・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 (じゃかいも、キャベツ) ・モロヘイヤのみぞ汁	<u>10</u> ・ごはん ・鶏肉のマリネ (鶏肉、玉ねぎ、エリンギ) ・かぼちゃのサラダ (じゃかいも、きゅうり、人参) ・小松菜のみぞ汁	<u>11</u> ・ひじきごはん (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) ・かぼちゃのみぞ汁	<u>12</u> ・ごはん ・魚のみぞ焼き ・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) ・豆腐のみぞ汁	<u>13</u> ・ごはん ・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 ・ <u>②</u> 昆布	・おからレーズンケーキ ・ <u>②</u> かつお節	・塩むすび ・ <u>②</u> 人参・くだもの	・焼きじゃかいも ・ <u>②</u> 梅酢大根	・どうもろこしごはんの ・ <u>②</u> 煮干 おにぎり	・納豆巻き ・ <u>②</u> 昆布
	<u>16</u> ・きのこごはん (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) ・大根のみぞ汁	<u>17</u> ・ごはん ・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) ・さつまいものみぞ汁	<u>18</u> ・ごはん ・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	<u>19</u> ・ごはん ・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) ・じゃかいものみぞ汁	<u>20</u> ・ごはん ・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 ・ <u>②</u> ごぼう	・酢飯おにぎり ・ <u>②</u> 昆布	・夏野菜パスタ ・ <u>②</u> 煮干	・昆布の佃煮おにぎり ・ <u>②</u> かつお節・くだもの	・いももち ・ <u>②</u> 昆布
<u>22</u> ・ごはん ・厚揚げの煮物 (鶏肉、人参、ごぼう、葉ねぎ) ・きびサラダ (じゃかいも、人参、きび) ・納豆汁		<u>24</u> ・ごはん ・焼き鮭 ・ごぼうのみぞ煮 (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	<u>25</u> 防災食 メニュー 	<u>26</u> ・ごはん ・冬瓜のそぼろ煮 (鶏ひき肉、葉ねぎ、しょうが) ・じゃか芋の塩昆布和え (ピーマン、しめじ、人参) ・厚揚げのみぞ汁	<u>27</u> ・ごはん ・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) ・なすのみぞ汁
・大学いも ・ <u>②</u> 昆布		・おはぎ ・ <u>②</u> 大根	・さつまいも蒸しパン ・ <u>②</u> 煮干	・かんぴょうおにぎり ・ <u>②</u> 昆布	・ピラフおにぎり ・ <u>②</u> 人参
<u>29</u> ・ごはん ・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) ・吳汁 (キャベツ、玉ねぎ、油揚げ) ・みそ焼きおにぎり ・ <u>②</u> 昆布	<u>30</u> ・ごはん ・鶏手羽元の黒酢煮 ・人参のオーブン焼き ・ポテトサラダ (玉ねぎ、きゅうり) ・キャベツのみぞ汁 ・りんごのケーキ ・ <u>②</u> 煮干	<p>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。</p> <p>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。</p>			

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

