



9月 ごほんだより(完了期)



2024年 9月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん		三色食品群			10時おやつ	3時おやつ
				あか	きいろ	みどり		
2	月	なんはん いんげんの煮物	とり肉の煮物 みそ汁	とり肉	米 じゃが芋	玉ねぎ・人参・インゲン ほうれん草	ウエハース	小魚 せんべい
3	火	なんはん ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾘのサラダ	たらの塩焼き かぼちゃスープ	たら	米	インゲン・ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾘ 人参・かぼちゃ・玉ねぎ	ハイハイ	マカロニ きなこ
4	水	なんはん ブロッコリーサラダ	ぶた肉とじゃが芋の煮物 みそ汁	ぶた肉	米 じゃが芋	人参・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・玉ねぎ ｷﾊﾞｯｼ	マンナ ビスケット	しらすとわかめ せんべい
5	木	なんはん 大根の煮物	ますのマヨ焼き すまし汁	ます	米	玉葱・人参・大根・ワカメ	ハイハイ	小魚 せんべい
6	金	なんはん ほうれん草の和え物	カレイの煮物 みそ汁	カレイ	米	インゲン・ほうれん草 人参・ネギ	ほうれん草と 小松菜せんべい	ウエハース
9	月	なんはん きゅうりと人参のサラダ	かぼちゃととり肉の煮物 みそ汁	とり肉	米	かぼちゃ・きゅうり・人参 ほうれん草・玉ねぎ	野菜 ハイハイ	しらすとわかめ せんべい
10	火	なんはん さつま芋サラダ	ほきの塩焼き みそ汁	ほき・豆腐	米・さつま芋	インゲン・玉ねぎ・小松菜	小魚 せんべい	ハイハイ
11	水	なんはん 玉ねぎとチンゲン菜のサラダ	とり肉の炒め物 ワカメスープ	とり肉	米	玉葱・人参・チンゲン菜 わかめ	ほうれん草と 小松菜せんべい	マンナ ビスケット
12	木	なんはん なすの煮物	牛肉のしぐれ煮 みそ汁	牛肉	米	ごぼう・人参・なす・玉ねぎ	ハイハイ	ウエハース
13	金	なんはん ﾋﾞｰﾏﾝの煮物	カレイのマヨ焼き みそ汁	カレイ じゃこ	米	人参・ﾋﾞｰﾏﾝ・大根 大根の葉	しらすとわかめ せんべい	野菜 ハイハイ
17	火	なんはん 小松菜の煮びたし	とり肉とじゃが芋の煮物 みそ汁	とり肉・豆腐	米・じゃが芋	人参・小松菜・玉ねぎ	マンナ ビスケット	小魚 せんべい
18	水	なんはん ほうれん草と玉ねぎの煮物	たらのみそ煮 すまし汁	たら	米	インゲン・ほうれん草 玉ねぎ・人参	ハイハイ	ほうれん草と 小松菜せんべい
19	木	なんはん かぼちゃの煮物	とり肉の煮物 みそ汁	とり肉	米	玉ねぎ・かぼちゃ 人参・ほうれん草	マンナ ビスケット	蒸し さつま芋
20	金	なんはん いんげんの和え物	あかうおの塩焼き みそ汁	あかうお	米	人参・インゲン・玉ねぎ 小松菜	ウエハース	しらすとわかめ せんべい
24	火	なんはん ブロッコリー煮物	牛肉とじゃが芋の煮物 みそ汁	牛肉	米・じゃが芋	人参・ブロッコリー 黄ピーマン・玉ねぎ	ほうれん草と 小松菜せんべい	野菜 ハイハイ
25	水	なんはん キャベツサラダ	とりのトマト煮 みそ汁	とり肉	米・コーン	トマト・玉ねぎ・キャベツ 小松菜・人参	マンナ ビスケット	ハイハイ
26	木	なんはん マカロニサラダ	たらの塩焼き みそ汁	たら	米・マカロニ	人参・きゅうり チンゲン菜・かぼちゃ	ハイハイ	小魚 せんべい
27	金	なんはん ブロッコリーサラダ	ささみの煮物 スープ	ささみ	米	玉ねぎ・ブロッコリー キャベツ・人参	しらすとわかめ せんべい	ウエハース
30	月	なんはん 大根サラダ	カレイの煮物 スープ	カレイ	米	人参・大根・玉ねぎ 大根の葉	野菜 ハイハイ	マンナ ビスケット

お月見を楽しむ

月見の由来
旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

月見だんごの作り方
上新粉150gにぬるま湯120mlを少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら15等分し、丸める。たっぷりの湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいで「てり」を出す。



9月 ごはんだより(後期)



2024年 9月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん		三色食品群			10時おやつ	3時おやつ
				あか	きいろ	みどり		
2	月	なんはん いんげんの煮物	とり肉の煮物 みそ汁	とり肉	米 じゃが芋	玉ねぎ・人参・インゲン ほうれん草	ウエハース	小魚 せんべい
3	火	なんはん ｽﾌﾟﾗｲﾝﾄﾞﾙの煮物	たらの煮物 かぼちゃスープ	たら	米	インゲン・ｽﾌﾟﾗｲﾝﾄﾞﾙ 人参・かぼちゃ・玉ねぎ	ハイハイ	マカロニ きなこ
4	水	なんはん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮物	ぶた肉とじゃが芋の煮物 みそ汁	ぶた肉	米 じゃが芋	人参・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 玉ねぎ・ｷﾞｬﾍﾞｯﾂ	マンナ ビスケット	しらすとわかめ せんべい
5	木	なんはん 大根の煮物	ますの煮物 すまし汁	ます	米	玉葱・人参・大根・ワカメ	ハイハイ	小魚 せんべい
6	金	なんはん ほうれん草の煮物	カレイの煮物 みそ汁	カレイ	米	インゲン・ほうれん草 人参・ネギ	ほうれん草と 小松菜せんべい	ウエハース
9	月	なんはん 人参とコーンの煮物	かぼちゃととり肉の煮物 みそ汁	とり肉	米・コーン	かぼちゃ・人参 ほうれん草・玉ねぎ	野菜 ハイハイ	しらすとわかめ せんべい
10	火	なんはん さつま芋の煮物	白身魚の煮物 みそ汁	ほき・豆腐	米・さつま芋	インゲン・玉ねぎ・小松菜	小魚 せんべい	ハイハイ
11	水	なんはん 玉ねぎとチンゲン菜の煮物	とり肉の煮物 ワカメスープ	とり肉	米	玉葱・人参・チンゲン菜 わかめ	ほうれん草と 小松菜せんべい	マンナ ビスケット
12	木	なんはん なすの煮物	牛肉のしぐれ煮 みそ汁	牛肉	米	ごぼう・人参・なす・玉ねぎ	ハイハイ	ウエハース
13	金	なんはん ﾋｰﾏﾝの煮物	カレイの煮物 みそ汁	カレイ じゃこ	米	人参・ﾋｰﾏﾝ 大根・大根の葉	しらすとわかめ せんべい	野菜 ハイハイ
17	火	なんはん 小松菜の煮物	とり肉とじゃが芋の煮物 みそ汁	とり肉・豆腐	米・じゃが芋	人参・小松菜・玉ねぎ	マンナ ビスケット	小魚 せんべい
18	水	なんはん ほうれん草と玉ねぎの煮物	たらのみそ煮 すまし汁	たら	米	インゲン・ほうれん草 玉ねぎ・人参	ハイハイ	ほうれん草と 小松菜せんべい
19	木	なんはん かぼちゃの煮物	とり肉の煮物 みそ汁	とり肉	米	玉ねぎ・かぼちゃ 人参・ほうれん草	マンナ ビスケット	蒸し さつま芋
20	金	なんはん いんげんの煮物	白身魚の煮物 みそ汁	あかうお	米	人参・インゲン・玉ねぎ 小松菜	ウエハース	しらすとわかめ せんべい
24	火	なんはん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮物	牛肉とじゃが芋の煮物 みそ汁	牛肉	米・じゃが芋	人参・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 黄ﾋｰﾏﾝ・玉ねぎ	ほうれん草と 小松菜せんべい	野菜 ハイハイ
25	水	なんはん ｷﾞﾞﾍﾞｯﾂの煮物	とりのトマト煮 みそ汁	とり肉	米・コーン	トマト・玉ねぎ・ｷﾞﾞﾍﾞｯﾂ 小松菜・人参	マンナ ビスケット	ハイハイ
26	木	なんはん ﾏｶﾛﾆの煮物	白身魚の煮物 みそ汁	たら	米・マカロニ	人参・チンゲン菜・かぼちゃ	ハイハイ	小魚 せんべい
27	金	なんはん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮物	ささみの煮物 スープ	ささみ	米	玉ねぎ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｷﾞﾞﾍﾞｯﾂ・人参	しらすとわかめ せんべい	ウエハース
30	月	なんはん 大根の煮物	カレイの煮物 スープ	カレイ	米	人参・大根・玉ねぎ 大根の葉	野菜 ハイハイ	マンナ ビスケット

お月見を楽しむ

月見の由来
旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

月見だんごの作り方
上新粉150gにぬるま湯120mlを少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら15等分し、丸める。たっぷりの湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいで「てり」を出す。



9月 ごはんだより(中期)



2024年 9月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん		三色食品群			10時おやつ	3時おやつ
				あか	きいろ	みどり		
2	月	なんはん いんげんの煮物	とり肉の煮物 みそ汁	とり肉	米 じゃが芋	玉ねぎ・人参・インゲン ほうれん草	ウエハース	小魚 せんべい
3	火	なんはん ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙの煮物	たらの煮物 かぼちゃｽｰﾌﾟ	たら	米	インゲン・ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙ 人参・かぼちゃ・玉ねぎ	ハイハイ	マカロニ きなこ
4	水	なんはん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮物	とり肉とじゃが芋の煮物 みそ汁	とり肉	米 じゃが芋	人参・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 玉ねぎ・ｷﾞｬﾍﾞｯﾂ	マンナ ビスケット	しらすとわかめ せんべい
5	木	なんはん 大根の煮物	ますの煮物 すまし汁	ます	米	玉葱・人参・大根・ワカメ	ハイハイ	小魚 せんべい
6	金	なんはん ほうれん草の煮物	カレイの煮物 みそ汁	カレイ	米	インゲン・ほうれん草 人参・ネギ	ほうれん草と 小松菜せんべい	ウエハース
9	月	なんはん 人参とコーンの煮物	かぼちゃととり肉の煮物 みそ汁	とり肉	米・コーン	かぼちゃ・人参 ほうれん草・玉ねぎ	野菜 ハイハイ	しらすとわかめ せんべい
10	火	なんはん さつまい芋の煮物	白身魚の煮物 みそ汁	ほき・豆腐	米・さつまい芋	インゲン・玉ねぎ・小松菜	小魚 せんべい	ハイハイ
11	水	なんはん 玉ねぎとチンゲン菜の煮物	とり肉の煮物 ワカメｽｰﾌﾟ	とり肉	米	玉葱・人参・チンゲン菜 わかめ	ほうれん草と 小松菜せんべい	マンナ ビスケット
12	木	なんはん なすの煮物	ささみのしぐれ煮 みそ汁	ささみ	米	ごぼう・人参・なす・玉ねぎ	ハイハイ	ウエハース
13	金	なんはん ピーマンの煮物	カレイの煮物 みそ汁	カレイ じゃこ	米	人参・ピーマン・大根 大根の葉	しらすとわかめ せんべい	野菜 ハイハイ
17	火	なんはん 小松菜の煮物	とり肉とじゃが芋の煮物 みそ汁	とり肉・豆腐	米・じゃが芋	人参・小松菜・玉ねぎ	マンナ ビスケット	小魚 せんべい
18	水	なんはん ほうれん草と玉ねぎの煮物	たらのみそ煮 すまし汁	たら	米	インゲン・ほうれん草 玉ねぎ・人参	ハイハイ	ほうれん草と 小松菜せんべい
19	木	なんはん かぼちゃの煮物	とり肉の煮物 みそ汁	とり肉	米	玉ねぎ・かぼちゃ 人参・ほうれん草	マンナ ビスケット	蒸し さつまい芋
20	金	なんはん いんげんの煮物	白身魚の煮物 みそ汁	あかうお	米	人参・インゲン・玉ねぎ 小松菜	ウエハース	しらすとわかめ せんべい
24	火	なんはん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮物	ささみミンチとじゃが芋の煮物 みそ汁	ささみ	米・じゃが芋	人参・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 黄ピーマン・玉ねぎ	ほうれん草と 小松菜せんべい	野菜 ハイハイ
25	水	なんはん ｷﾞﾞﾍﾞｯﾂの煮物	とりのﾄﾏﾄ煮 みそ汁	とり肉	米・コーン	ﾄﾏﾄ・玉ねぎ・ｷﾞﾞﾍﾞｯﾂ 小松菜・人参	マンナ ビスケット	ハイハイ
26	木	なんはん マカロニの煮物	白身魚の煮物 みそ汁	たら	米・マカロニ	人参・チンゲン菜・かぼちゃ	ハイハイ	小魚 せんべい
27	金	なんはん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮物	ささみの煮物 ｽｰﾌﾟ	ささみ	米	玉ねぎ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｷﾞﾞﾍﾞｯﾂ・人参	しらすとわかめ せんべい	ウエハース
30	月	なんはん 大根の煮物	カレイの煮物 ｽｰﾌﾟ	カレイ	米	人参・大根・玉ねぎ 大根の葉	野菜 ハイハイ	マンナ ビスケット

お月見を楽しむ

月見の由来
旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

月見だんごの作り方
上新粉150gにぬるま湯120mlを少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら15等分し、丸める。
たっぷりの湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいで「てり」を出す。