



# 9月 ごほんだより



2024年 9月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん		三色食品群			3時おやつ
				あか	きいろ	みどり	
2	月	ごはん きんぴらごぼう	とり肉のオニオンソース みそ汁	とり肉	米 じゃがいも	ごぼう・人参・いんげん ほうれん草・玉ねぎ	ジャム サンド
3	火	ごはん いんげんのおかか和え	白身魚フライ かぼちゃスープ	たら	米	玉ねぎ・かぼちゃ 人参・いんげん	マカロニ きなこ
4	水	カレーライス ブロッコリーサラダ	オレンジ	ふた肉	米・コーン じゃがいも	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・オレンジ	いちご フルーチェ
5	木	ごはん 切干大根の煮物	ますの味噌マヨ焼き すまし汁	ます 油揚げ	米・麩	切干大根・人参 ワカメ 玉ねぎ	マリー ビスケット
6	金	わかめごはん ちくわの磯辺あげ	きつねうどん ほうれん草ときのこの和え物	ちくわ かまぼこ 油揚げ	米・うどん	ねぎ・ほうれん草 人参・えのき	ぼたぼた やき
9	月	ごはん 春雨サラダ	メンチカツ みそ汁	メンチカツ	米・春雨	人参・きゅうり・ほうれん草 玉ねぎ・かぼちゃ	ピザ トースト
10	火	ごはん さつま芋サラダ	ほきのごまソースかけ みそ汁	ほき・豆腐	米・さつま芋	人参・インゲン・小松菜 玉ねぎ・しいたけ	ごま クッキー
11	水	ピビンバ丼 わかめスープ	玉ねぎとチンゲン菜の中華サラダ	とり肉 たまご	米	もやし・玉ねぎ・チンゲン菜 赤ピーマン・ワカメ・人参	かぼちゃ ケーキ
12	木	■地産地消メニュー ごはん なすのおかか醤油和え	赤こんにゃくと牛肉のしぐれ煮 みそ汁	牛肉	米 じゃがいも	赤こんにゃく・ごぼう・なす 人参・ねぎ・玉ねぎ	ぶどう ゼリー
13	金	ごはん ピーマンのじゃこ炒め	カレイのちーまヨ焼き みそ汁	カレイ・しらす チーズ	米	ピーマン・人参 大根・大根の葉	ソフト サラダ
17	火	ごはん 小松菜の煮浸し	とりじゃが みそ汁	とり肉・豆腐	米・じゃが芋	玉ねぎ・人参・小松菜 しめじ・ワカメ	きなこ餅
18	水	ごはん もやしとささみのごまマヨ和え	さばのみそ煮 かきたま汁	さば・ささみ たまご	米・麩	もやし・人参 ほうれん草・玉ねぎ	バニラアイス
19	木	ごはん かぼちゃの甘煮	とり肉の照り焼き みそ汁	とり肉 油揚げ	米	かぼちゃ・人参・ほうれん草	大学いも
20	金	ごはん いんげんのおかか和え	あかうおのサクサク焼き みそ汁	あかうお	米	いんげん・人参・小松菜 玉ねぎ	ちよぼちよぼ クッキー
24	火	カレーライス ブロッコリーサラダ	バナナ	牛肉	米 じゃがいも	玉ねぎ・人参・バナナ ブロッコリー・黄ピーマン	おふラスク
25	水	ごはん キャベツのサラダ	チキンチャップ みそ汁	とり肉	米・麩 コーン	玉ねぎ・キャベツ・人参 小松菜・トマト	五平餅
26	木	ごはん マカロニサラダ	たらのみニエル みそ汁	たら	米・マカロニ コーン	玉ねぎ・きゅうり 人参・チンゲン菜・かぼちゃ	あげパン
27	金	■おたんじょうびかい ごはん ナポリタン ブロッコリーサラダ	エビフライ スープ ゼリー	えび・たまご ツナ	米・コーン スパゲッティ	玉ねぎ・ブロッコリー キャベツ・人参	ケーキ
30	月	ごはん 大根サラダ	やさしいオムレツ きのこスープ	たまご お魚ソーセージ	米 じゃがいも	カリフラワー・人参・玉ねぎ 大根・大根の葉 しいたけ・えのき	まがり せんべい

### 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(1・2歳)



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	ごはん きんぴらごぼう	とり肉のオニオンソース みそ汁	とり肉	米 じゃがいも	ごぼう・人参・いんげん ほうれん草・玉ねぎ	たべっこ どうぶつ	ジャム サンド
3	火	ごはん いんげんのおかか和え	白身魚フライ かぼちゃスープ	たら	米	玉ねぎ・かぼちゃ 人参・いんげん	ムーンライト クッキー	マカロニ きなこ
4	水	カレーライス ブロッコリーサラダ	オレンジ	ぶた肉	米・コーン じゃがいも	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・オレンジ	ハッピー ターン	いちご フルーチェ
5	木	ごはん 切干大根の煮物	ますの味噌マヨ焼き すまし汁	ます 油揚げ	米・麩	切干大根・人参 ワカメ 玉ねぎ	満月ボン	マリー ビスケット
6	金	わかめごはん ちくわの磯辺あげ	きつねうどん ほうれん草ときのこの和え物	ちくわ かまぼこ 油揚げ	米・うどん	ねぎ・ほうれん草 人参・えのき	たまご ボーロ	ぼたぼた やき
9	月	ごはん 春雨サラダ	メンチカツ みそ汁	メンチカツ	米・春雨	人参・きゅうり・ほうれん草 玉ねぎ・かぼちゃ	コーン フレーク	ピザ トースト
10	火	ごはん さつま芋サラダ	ほきのごまソースかけ みそ汁	ほき・豆腐	米・さつま芋	人参・インゲン・小松菜 玉ねぎ・しいたけ	アンパンマン せんべい	ごま クッキー
11	水	ビビンバ丼 わかめスープ	玉ねぎとチンゲン菜の中華サラダ	とり肉 たまご	米	もやし・玉ねぎ・チンゲン菜 赤ピーマン・ワカメ・人参	ぼたぼたやき	かぼちゃ ケーキ
12	木	■地産地消メニュー ごはん なすのおかか醤油和え	牛肉のしぐれ煮 みそ汁	牛肉	米 じゃがいも	ごぼう・なす 人参・ねぎ・玉ねぎ	白い風船	ぶどう ゼリー
13	金	ごはん ピーマンのじゃこ炒め	カレーのちーマヨ焼き みそ汁	カレー・しらす チーズ	米	ピーマン・人参 大根・大根の葉	たべっこ どうぶつ	ソフト サラダ
17	火	ごはん 小松菜の煮浸し	とりじゃが みそ汁	とり肉・豆腐	米・じゃが芋	玉ねぎ・人参・小松菜 しめじ・ワカメ	満月ボン	きなこ餅
18	水	ごはん もやしとささみのごまマヨ和え	さばのみそ煮 かきたま汁	さば・ささみ たまご	米・麩	もやし・人参 ほうれん草・玉ねぎ	アンパンマン せんべい	バニラアイス
19	木	ごはん かぼちゃの甘煮	とり肉の照り焼き みそ汁	とり肉 油揚げ	米	かぼちゃ・人参・ほうれん草	コーン フレーク	大学いも
20	金	ごはん いんげんのおかか和え	あかうおのサクサク焼き みそ汁	あかうお	米	いんげん・人参・小松菜 玉ねぎ	ソフトサラダ	ちょぼちょぼ クッキー
24	火	カレーライス ブロッコリーサラダ	バナナ	牛肉	米 じゃがいも	玉ねぎ・人参・バナナ ブロッコリー・黄ピーマン	ぼたぼたやき	おふラスク
25	水	ごはん キャベツのサラダ	チキンチャップ みそ汁	とり肉	米・麩 コーン	玉ねぎ・キャベツ・人参 小松菜・トマト	たまご ボーロ	五平餅
26	木	ごはん マカロニサラダ	たらのムニエル みそ汁	たら	米・マカロニ コーン	玉ねぎ・きゅうり 人参・チンゲン菜・かぼちゃ	ハッピー ターン	あげパン
27	金	■おたんじょうびかい ごはん ナポリタン ブロッコリーサラダ	エビフライ スープ ゼリー	えび・たまご ツナ	米・コーン スパゲッティ	玉ねぎ・ブロッコリー キャベツ・人参	白い風船	ケーキ
30	月	ごはん 大根サラダ	やさしいりオムレツ きのこスープ	たまご お魚ソーセージ	米 じゃがいも	カリフラワー・人参・玉ねぎ 大根・大根の葉 しいたけ・えのき	アンパンマン せんべい	まがり せんべい

## 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。

