

9月 ごはんだより (卵・乳アレルギー)



2025年 9月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん	三色食品群			15時おやつ
			あか	さいろ	みどり	
1	月	防災の日 わかめおにぎり みかん缶 豚汁 ライスクッキー (備蓄食)	ワカメ、豚肉	米 里芋	大根、人参、葱、みかん	★あげぼん
2	火	ごはん キャベツの塩昆布和え 鯖の味噌煮 すまし汁 (麴、玉葱、人参)	鯖、麴	米	キャベツ、胡瓜、玉葱、 人参	★毎ゼリー
3	水	ごはん 大根サラダ ★ポークシチュー ★フルーツポンチ	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、大根、 マッシュルーム、黄ピーマン、 りんご、黄桃	マカロニ きなこ
4	木	ごはん 厚揚げのおろし煮 ★鱈のマヨドレ焼き みそ汁 (さつま芋、えのき、人参)	鱈、厚揚げ	米 さつま芋	大根、葱、えのき、 人参	ソフト サラダ
5	金	ごはん オクラの胡麻和え ★豚肉の甘辛煮 みそ汁 (南瓜、もやし、法蓮草)	豚肉	米 南瓜	玉葱、牛蒡、人参、オクラ、 えのき、もやし、法蓮草	★ハッピー ターン
8	月	ごはん ★マカロニサラダ 白身魚のフライ みそ汁 (冬瓜、椎茸、ワカメ)	鱈、ワカメ	米 マカロニ	人参、胡瓜、冬瓜、椎茸	★りんご 蒸しパン
9	火	きのこごはん 法蓮草のお浸し 赤魚の照り焼き けんちん汁	赤魚、揚げ、 豆腐	米	しめじ、椎茸、人参、葱 いんげん、法蓮草、大根	★スイート ポテト
10	水	ごはん いんげんの和え物 バーベキューチキン みそ汁 (麴、キャベツ、大根の葉)	鶏肉、麴	米	いんげん、人参、キャベツ、 大根の葉、玉葱、りんご	★ジャム ロール
11	木	★カレーライス ★ブロッコリーツナサラダ オレンジ	豚肉、ツナ	米 じゃが芋	玉葱、人参、ブロッコリー、 コーン、オレンジ	満月ボン ロール
12	金	ごはん 切干大根の煮物 ★サーモンの味噌マヨドレ焼き すまし汁 (麴、玉葱、ワカメ)	サーモン、麴、 揚げ、ワカメ	米	大根、玉葱、人参	★ソフト サラダ
16	火	お月見献立 ゆかりごはん ★白身魚の天ぷら ★お月見うどん 法蓮草の胡麻和え	揚げ、豆腐、 鱈	米 うどん 南瓜	葱、法蓮草、人参	★お月見 ゼリー
17	水	ごはん ★人参のツナ炒め ★星のミートコロッケ みそ汁 (冬瓜、青梗菜、えのき)	鶏肉、豚肉、 ツナ	米 じゃが芋	人参、冬瓜、青梗菜、 えのき、玉葱	大学芋
18	木	ごはん ★パンキンサラダ 鱈のみぞれ煮 みそ汁 (豆腐、小松菜、椎茸)	鱈、豆腐	米 南瓜	大根、人参、胡瓜、 小松菜、椎茸	星たべよ
19	金	★三色丼 ★もやしとツナのごまマヨドレ和え ワカメスープ	鶏肉、 ツナ、ワカメ	米	法蓮草、もやし、人参、 赤ピーマン、黄ピーマン、 玉葱	★星の おやつ
22	月	ごはん 花野菜サラダ ポトフ バナナ	鶏肉	米 じゃが芋	キャベツ、玉葱、人参、 ブロッコリー、コーン、 バナナ	みたらし餅
24	水	ごはん 高野とひじきの煮物 ★ホキのマヨドレ焼き みそ汁 (冬瓜、揚げ、大根の葉)	ホキ、 ひじき、揚げ、 高野豆腐	米	人参、いんげん、冬瓜、 大根の葉	★シュガー ラスク (麴)
25	木	お誕生日会 ごはん 春雨サラダ ピーチゼリー ★鶏の唐揚げ スープ	鶏肉	米 春雨	ブロッコリー、赤ピーマン、 人参、胡瓜、コーン、 キャベツ、もやし	★ケーキ
26	金	ごはん トマト煮 ★鱈のパン粉焼き みそ汁 (玉葱、青梗菜、ワカメ)	鱈、ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、トマト、青梗菜、 赤ピーマン、黄ピーマン、 茄子、ズッキーニ	ぼたぼた焼
29	月	ごはん ピーマンのじゃこ炒め 豚じゃが みそ汁 (豆腐、大根、葱)	豚肉、しらす、 豆腐	米 じゃが芋	玉葱、人参、ピーマン、 大根、葱	★ハッピー ターン
30	火	ごはん 小松菜の煮浸し ★南瓜挽き肉フライ みそ汁 (じゃが芋、もやし、大根の葉)	豚肉	米、南瓜 じゃが芋	小松菜、人参、しめじ、 もやし、大根の葉	★ソフト サラダ

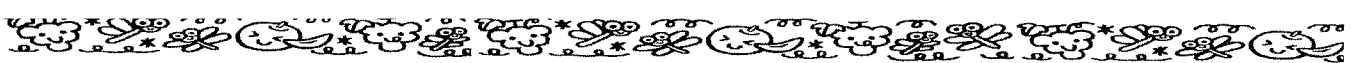
中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月見の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。





9月 ごはんだより (1~2歳 卵・乳アレルギー)

2025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	15時おやつ	
				あか	さいろ	みどり			
1	月	 防災の日							
		わかめおにぎり みかん缶	豚汁 ライスクッキー（備蓄食）	ワカメ、豚肉	米 里芋	大根、人参、葱、みかん	ハッピー ターン	★あげぼん	
2	火	ごはん キャベツの塩昆布和え	鯖の味噌煮 すまし汁（麩、玉葱、人参）	鯖、麩	米	キャベツ、胡瓜、玉葱、 人参	★ソフト サラダ	★毎ゼリー	
3	水	ごはん 大根サラダ	★ボークシチュー ★フルーツポンチ	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、大根、 マッシュルーム、黄ピーマン、 りんご、黄桃	コーン フレーク	マカロニ きなこ	
4	木	ごはん 厚揚げのおろし煮	★鰯のマヨドレ焼き みそ汁（さつま芋、えのき、人参）	鰯、厚揚げ	米 さつま芋	大根、葱、えのき、 人参	★たべっこ ベイビー	ソフト サラダ	
5	金	ごはん オクラの胡麻和え	★豚肉の甘辛煮 みそ汁（南瓜、もやし、法蓮草）	豚肉	米 南瓜	玉葱、牛蒡、人参、オクラ、 えのき、もやし、法蓮草	アンパンマン せんべい	★ハッピー ターン	
8	月	ごはん ★マカロニサラダ	白身魚のフライ みそ汁（冬瓜、椎茸、ワカメ）	鰯、ワカメ	米 マカロニ	人参、胡瓜、冬瓜、椎茸	ばりんこ	★りんご 蒸しパン	
9	火	きのこごはん 法蓮草のお浸し	 赤魚の照り焼き けんちん汁	赤魚、揚げ、 豆腐	米	しめじ、椎茸、人参、葱 いんげん、法蓮草、大根	★しらす わかめ せんべい	★スイート ポテト	
10	水	ごはん いんげんの和え物	バーベキューチキン みそ汁（麩、キャベツ、大根の葉）	鶏肉、麩	米	いんげん、人参、キャベツ、 大根の葉、玉葱、りんご	★ソフト サラダ	★ジャム ロール	
11	木	★カレーライス ★ブロッコリーツナサラダ	オレンジ	 豚肉、ツナ	米 じゃが芋	玉葱、人参、ブロッコリー、 コーン、オレンジ	★ハッピー ターン	満月ボン	
12	金	ごはん 切干大根の煮物	★サーモンの味噌マヨドレ焼き すまし汁（麩、玉葱、ワカメ）	サーモン、麩、 揚げ、ワカメ	米	大根、玉葱、人参	コーン フレーク	★ソフト サラダ	
16	火	 お月見献立	 ゆかりごはん ★白身魚の天ぷら	揚げ、豆腐、 鯖	米 うどん 南瓜	葱、法蓮草、人参	★ソフト サラダ	★お月見 ゼリー	
17	水	ごはん ★人参のツナ炒め	★星のミートコロッケ みそ汁（冬瓜、青梗菜、えのき）	鶏肉、豚肉、 ツナ	米 じゃが芋	人参、冬瓜、青梗菜、 えのき、玉葱	アンパンマン せんべい	大学芋	
18	木	ごはん ★パンブキンサラダ	鰯のみぞれ煮 みそ汁（豆腐、小松菜、椎茸）	鰯、豆腐	米 南瓜	大根、人参、胡瓜、 小松菜、椎茸	★たべっこ ベイビー	星たべよ	
19	金	★三色丼 ★もやしとツナのゴママヨドレ和え	ワカメスープ	鶏肉、 ツナ、ワカメ	米	法蓮草、もやし、人参、 赤ピーマン、黄ピーマン、 玉葱	ハッピー ターン	★星の おやつ	
22	月	ごはん ★花野菜サラダ	ポトフ バナナ	鶏肉	米 じゃが芋	キャベツ、玉葱、人参、 ブロッコリー、コーン、 バナナ	ばりんこ	みたらし餅	
24	水	ごはん 高野とひじきの煮物	★ホキのマヨドレ焼き みそ汁（冬瓜、揚げ、大根の葉）	ホキ、 ひじき、揚げ、 高野豆腐	米	人参、いんげん、冬瓜、 大根の葉	星たべよ	★シュガー ラスク（麩）	
25	木	 お誕生日会	ごはん 春雨サラダ ピーチゼリー	★鶏の唐揚げ スープ	 鶏肉	米 春雨	ブロッコリー、赤ピーマン、 人参、胡瓜、コーン、 キャベツ、もやし	コーン フレーク	★ケーキ
26	金	ごはん トマト煮	★鰯のパン粉焼き みそ汁（玉葱、青梗菜、ワカメ）	鰯、ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、トマト、青梗菜、 赤ピーマン、黄ピーマン、 茄子、ズッキーニ	★ハッピー ターン	ぼたぼた焼	
29	月	ごはん ピーマンのじゃこ炒め	豚じゃが みそ汁（豆腐、大根、葱）	豚肉、しらす、 豆腐	米 じゃが芋	玉葱、人参、ピーマン、 大根、葱	★小魚 せんべい	★ハッピー ターン	
30	火	ごはん 小松菜の煮浸し	★南瓜挽き肉フライ みそ汁（じゃが芋、もやし、大根の葉）	豚肉	米、南瓜 じゃが芋	小松菜、人参、しめじ、 もやし、大根の葉	★コーン フレーク	★ソフト サラダ	

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月見の見えるところにお団子と、秋に収穫される農物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物が多くさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。





9月 ごはんだより (1~2歳 卵・青魚アレルギー)

2025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	15時おやつ
			あか	きいろ	みどり		
1	月	防災の日 わかめおにぎり みかん缶 豚汁 ライスクッキー (備蓄食)	ワカメ、豚肉	米 里芋	大根、人参、葱、みかん	ハッピー ターン	★あげぼん
2	火	ごはん キャベツの塩昆布和え ☆鰯の味噌煮 すまし汁 (麩、玉葱、人参)	鰯、麩	米	キャベツ、胡瓜、玉葱、 人参	★ソフト サラダ	★苺ゼリー
3	水	ごはん 大根サラダ ★ポークシチュー ★フルーツポンチ	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、大根、 マッシュルーム、黄ピーマン、 りんご、黄桃	コーン フレーク	マカロニ きなこ
4	木	ごはん 厚揚げのおろし煮 ★鰯のマヨドレ焼き みそ汁 (さつま芋、えのき、人参)	鰯、厚揚げ	米 さつま芋	大根、葱、えのき、 人参	★たべっこ ベビー	ソフト サラダ
5	金	ごはん オクラの胡麻和え ★豚肉の甘辛煮 みそ汁 (南瓜、もやし、法蓮草)	豚肉	米 南瓜	玉葱、牛蒡、人参、オクラ、 えのき、もやし、法蓮草	アンパンマン せんべい	★ハッピー ターン
8	月	ごはん ★マカロニサラダ 白身魚のフライ みそ汁 (冬瓜、椎茸、ワカメ)	鰯、ワカメ	米 マカロニ	人参、胡瓜、冬瓜、椎茸	ばりんこ	★りんご 蒸しパン
9	火	きのこごはん 法蓮草のお浸し 赤魚の照り焼き けんちん汁	赤魚、揚げ、 豆腐	米	しめじ、椎茸、人参、葱、 いんげん、法蓮草、大根	★しらす わかめ せんべい	★スイート ポテト
10	水	ごはん いんげんの和え物 バーベキューチキン みそ汁 (麩、キャベツ、大根の葉)	鶏肉、麩	米	いんげん、人参、キャベツ、 大根の葉、玉葱、りんご	★ソフト サラダ	★ジャム ロール
11	木	★カレーライス ★ブロッコリーツナサラダ オレンジ	豚肉、ツナ	米 じゃが芋	玉葱、人参、ブロッコリー、 コーン、オレンジ	★ハッピー ターン	満月ボン
12	金	ごはん 切干大根の煮物 ★サーモンの味噌マヨドレ焼き すまし汁 (麩、玉葱、ワカメ)	サーモン、麩、 揚げ、ワカメ	米	大根、玉葱、人参	コーン フレーク	★ソフト サラダ
16	火	お月見献立 ゆかりごはん ★白身魚の天ぷら ★お月見うどん 法蓮草の胡麻和え	揚げ、豆腐、 鰯	米 うどん 南瓜	葱、法蓮草、人参	★ソフト サラダ	★お月見 ゼリー
17	水	ごはん ★人参のツナ炒め ★星のミートコロッケ みそ汁 (冬瓜、青梗菜、えのき)	鶏肉、豚肉、 ツナ	米 じゃが芋	人参、冬瓜、青梗菜、 えのき、玉葱	アンパンマン せんべい	大学芋
18	木	ごはん ★パンブキンサラダ 鰯のみぞれ煮 みそ汁 (豆腐、小松菜、椎茸)	鰯、豆腐	米 南瓜	大根、人参、胡瓜、 小松菜、椎茸	★たべっこ ベビー	星たべよ
19	金	★三色丼 ★もやしとツナのゴママヨドレ和え ワカメスープ	鶏肉、 ツナ、ワカメ	米	法蓮草、もやし、人参、 赤ピーマン、黄ピーマン、 玉葱	ハッピー ターン	★星の おやつ
22	月	ごはん ★花野菜サラダ ポトフ バナナ	鶏肉	米 じゃが芋	キャベツ、玉葱、人参、 ブロッコリー、コーン、 バナナ	ばりんこ	みたらし餅
24	水	ごはん 高野とひじきの煮物 ★ホキのマヨドレ焼き みそ汁 (冬瓜、揚げ、大根の葉)	ホキ、 ひじき、揚げ、 高野豆腐	米	人参、いんげん、冬瓜、 大根の葉	星たべよ	★シュガー ラスク (麩)
25	木	お誕生日会 ごはん 春雨サラダ ピーチゼリー ★鶏の唐揚げ スープ	鶏肉	米 春雨	ブロッコリー、赤ピーマン、 人参、胡瓜、コーン、 キャベツ、もやし	コーン フレーク	★ケーキ
26	金	ごはん トマト煮 ★鰯のパン粉焼き みそ汁 (玉葱、青梗菜、ワカメ)	鰯、ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、トマト、青梗菜、 赤ピーマン、黄ピーマン、 茄子、ズッキーニ	★ハッピー ターン	ぼたぼた焼
29	月	ごはん ピーマンのじゃこ炒め 豚じゃが みそ汁 (豆腐、大根、葱)	豚肉、しらす、 豆腐	米 じゃが芋	玉葱、人参、ピーマン、 大根、葱	★小魚 せんべい	★ハッピー ターン
30	火	ごはん 小松菜の煮浸し ★南瓜挽き肉フライ みそ汁 (じゃが芋、もやし、大根の葉)	豚肉	米、南瓜 じゃが芋	小松菜、人参、しめじ、 もやし、大根の葉	★コーン フレーク	★ソフト サラダ

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月見の見えるところにお団子と、秋に収穫される農作物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。





9月 ごはんだより (1~2歳 小麦・卵アレルギー)

2025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	15時おやつ
			あか	きいろ	みどり		
1	月	 防災の日 わかめおにぎり みかん缶 豚汁 ライスクッキー (備蓄食)	ワカメ、豚肉	米 里芋	大根、人参、葱、みかん	ハッピー ターン	★あげぼん
2	火	ごはん ★キャベツサラダ ★鯖の味噌煮 ★すまし汁 (豆腐、玉葱、人参)	鯖、豆腐	米	キャベツ、胡瓜、玉葱、 人参	★ソフト サラダ	★苺ゼリー
3	水	ごはん ★大根サラダ ★ポークシチュー ★フルーツポンチ	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、大根、 マッシュルーム、黄ピーマン、 りんご、黄桃	コーン フレーク	★星の おやつ
4	木	ごはん ★厚揚げのおろし煮 ★鯖のマヨドレ焼き みそ汁 (さつま芋、えのき、人参)	鯖、厚揚げ	米 さつま芋	大根、葱、えのき、 人参	★小魚 せんべい	ソフト サラダ
5	金	ごはん ★オクラの胡麻和え ★豚肉の甘辛煮 みそ汁 (南瓜、もやし、法蓮草)	豚肉	米 南瓜	玉葱、牛蒡、人参、オクラ、 えのき、もやし、法蓮草	★しらす わかめ せんべい	★ハッピー ターン
8	月	ごはん ★春雨サラダ ★煮魚 (鯉) みそ汁 (冬瓜、椎茸、ワカメ)	鯖、ワカメ	米 春雨	人参、胡瓜、冬瓜、椎茸	★法蓮草と 小松菜 せんべい	★りんご 蒸しパン
9	火	★きのこの混ぜごはん ★法蓮草のお浸し ★赤魚の照り焼き ★けんちん汁	赤魚、揚げ、 豆腐	米	しめじ、椎茸、人参、葱、 いんげん、法蓮草、大根	★しらす わかめ せんべい	★スイート ポテト
10	水	ごはん ★いんげんの和え物 ★バーベキューチキン ★みそ汁 (さつま芋、キャベツ、大根の葉)	鶏肉	米 さつま芋	いんげん、人参、キャベツ、 大根の葉、玉葱、りんご	★ソフト サラダ	★ジャム ロール
11	木	★カレーライス ★ブロッコリーツナサラダ オレンジ	豚肉、ツナ	米 じゃが芋	玉葱、人参、ブロッコリー、 コーン、オレンジ	★ハッピー ターン	★小魚 せんべい
12	金	ごはん ★切干大根の煮物 ★サーモンの味噌マヨドレ焼き ★すまし汁 (豆腐、玉葱、ワカメ)	サーモン、 豆腐、揚げ、 ワカメ	米	大根、玉葱、人参	コーン フレーク	★ソフト サラダ
16	火	 お月見献立 ゆかりごはん ★粉ふき芋 ★星のハンバーグ ★法蓮草の胡麻和え	豆腐、鶏肉	米 じゃが芋 南瓜	法蓮草、人参、玉葱	★ソフト サラダ	★お月見 ゼリー
17	水	ごはん ★人参のツナ炒め ★鶏肉とじゃが芋の洋風煮 みそ汁 (冬瓜、青梗菜、えのき)	鶏肉、ツナ	米 じゃが芋	人参、冬瓜、青梗菜、 えのき、茄子、ズッキーニ、 赤ピーマン、黄ピーマン	★法蓮草と 小松菜 せんべい	★大学芋
18	木	ごはん ★パンブキンサラダ ★鯖のみぞれ煮 みそ汁 (豆腐、小松菜、椎茸)	鯖、豆腐	米 南瓜	大根、人参、胡瓜、 小松菜、椎茸	★しらす わかめ せんべい	★小魚 せんべい
19	金	★三色丼 ★もやしとツナのゴママヨドレ和え ★ワカメスープ	鶏肉、 ツナ、ワカメ	米	法蓮草、もやし、人参、 赤ピーマン、黄ピーマン、 玉葱	ハッピー ターン	★星の おやつ
22	月	ごはん ★花野菜サラダ ★ポトフ バナナ	鶏肉	米 じゃが芋	キャベツ、玉葱、人参、 ブロッコリー、コーン、 バナナ	★しらす わかめ せんべい	★みたらし餅
24	水	ごはん ★高野とひじきの煮物 ★ホキのマヨドレ焼き みそ汁 (冬瓜、揚げ、大根の葉)	ホキ、 ひじき、揚げ、 高野豆腐	米	人参、いんげん、冬瓜、 大根の葉	★ソフト サラダ	★揚げパン
25	木	 お誕生会 ごはん ★春雨サラダ ★春雨ゼリー ★鶏の唐揚げ ★スープ	鶏肉	米 春雨	ブロッコリー、赤ピーマン、 人参、胡瓜、コーン、 キャベツ、もやし	コーン フレーク	★ケーキ
26	金	ごはん トマト煮 ★鯖のマヨドレ焼き みそ汁 (玉葱、青梗菜、ワカメ)	鯖、ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、トマト、青梗菜、 赤ピーマン、黄ピーマン、 茄子、ズッキーニ	★ハッピー ターン	★法蓮草と 小松菜 せんべい
29	月	ごはん ★ピーマンのじゃこ炒め ★豚じゃが みそ汁 (豆腐、大根、葱)	豚肉、しらす、 豆腐	米 じゃが芋	玉葱、人参、ピーマン、 大根、葱	★小魚 せんべい	★ハッピー ターン
30	火	ごはん ★小松菜の煮浸し ★南瓜のそぼろ煮 みそ汁 (じゃが芋、もやし、大根の葉)	鶏肉	米、南瓜 じゃが芋	小松菜、人参、しめじ、 もやし、大根の葉	★コーン フレーク	★ソフト サラダ

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される農物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味がし、味覚形成にも役立ちます。

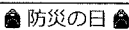
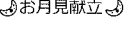
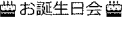




9月ごはんだより (1~2歳 バナナアレルギー)



2025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	15時おやつ
				あか	きいろ	みどり		
1	月	 防災の日 わかめおにぎり みかん缶	豚汁 ライスクッキー (備蓄食)	ワカメ、豚肉	米 里芋	大根、人参、葱、みかん	ハッピー ターン	あげぼん
2	火	ごはん キャベツの塩昆布和え	鯖の味噌煮 すまし汁 (麴、玉葱、人参)	鯖、麴	米	キャベツ、胡瓜、玉葱、 人参	たまご ボーロ	母の ムース
3	水	ごはん 大根サラダ	ポークシチュー フルーツヨーグルト	豚肉、 ヨーグルト	米 じゃが芋	玉葱、人参、大根、 マッシュルーム、黄ピーマン、 りんご、黄桃	コーン フレーク	マカロニ きなこ
4	木	ごはん 厚揚げのおろし煮	鱈のマヨネーズ焼き みそ汁 (さつま芋、えのき、人参)	鱈、厚揚げ	米 さつま芋	大根、葱、えのき、 人参	たべっこ どうぶつ	ソフト サラダ
5	金	ごはん オクラの胡麻和え	豚肉の柳川風 みそ汁 (南瓜、もやし、法蓮草)	豚肉、卵	米 南瓜	玉葱、牛蒡、人参、オクラ、 えのき、もやし、法蓮草	アンパンマン せんべい	まがり せんべい
8	月	ごはん マカロニサラダ	白身魚のフライ みそ汁 (冬瓜、椎茸、ワカメ)	鱈、ワカメ	米 マカロニ	人参、胡瓜、冬瓜、椎茸	ぼりんこ	りんご 蒸しパン
9	火	きのこごはん 法蓮草のお浸し 	赤魚の照り焼き けんちん汁	赤魚、揚げ、 豆腐	米	しめじ、椎茸、人参、葱、 いんげん、法蓮草、大根	おにぎり せんべい	スイーツ ポテト 
10	水	ごはん いんげんの和え物	バーベキューチキン みそ汁 (麴、キャベツ、大根の葉)	鶏肉、麴	米	いんげん、人参、キャベツ、 大根の葉、玉葱、りんご	白い 風船	ジャム サンド
11	木	カレーライス ブロッコリーツナサラダ 	オレンジ	豚肉、ツナ	米 じゃが芋	玉葱、人参、ブロッコリー、 コーン、オレンジ	たまご ボーロ	満月ボン
12	金	ごはん 切干大根の煮物	サーモンの味噌マヨ焼き すまし汁 (麴、玉葱、ワカメ)	サーモン、麴、 揚げ、ワカメ	米	大根、玉葱、人参	コーン フレーク	マリー ビスケット
16	火	 お月見献立  ゆかりごはん ちくわの磯辺揚げ	お月見うどん 法蓮草の胡麻和え	揚げ、蒲鉾、 竹輪、卵	米 うどん	葱、法蓮草、人参	ちょぼちょぼ クッキー	お月見 ゼリー
17	水	ごはん 人参しりしり	メンチカツ みそ汁 (冬瓜、青梗菜、えのき)	鶏肉、卵、 ツナ	米	人参、冬瓜、青梗菜、 えのき	アンパンマン せんべい	大学芋
18	木	ごはん パンプキンサラダ	鱈のみぞれ煮 みそ汁 (豆腐、小松菜、椎茸)	鱈、豆腐	米 南瓜	大根、人参、胡瓜、 小松菜、椎茸	たべっこ どうぶつ	星たべよ
19	金	三色丼 もやしとツナのゴママヨ和え	ワカメスープ	鶏肉、卵、 ツナ、ワカメ	米	法蓮草、もやし、人参、 赤ピーマン、玉葱	ハッピー ターン	バーム クーハン
22	月	ごはん 花野菜サラダ	ポトフ ★苺ゼリー	鶏肉	米 じゃが芋	キャベツ、玉葱、人参、 ブロッコリー、コーン	ぼりんこ	みたらし餅
24	水	ごはん 高野とひじきの煮物	ホキのチーマヨ焼き みそ汁 (冬瓜、揚げ、大根の葉)	ホキ、チーズ、 ひじき、揚げ、 高野豆腐	米	人参、いんげん、冬瓜、 大根の葉	星たべよ	シュガー ラスク (麴)
25	木	 お誕生日会  ごはん 春雨サラダ ピーチゼリー 	鶏の唐揚げ スープ	鶏肉	米 春雨	ブロッコリー、赤ピーマン、 人参、胡瓜、コーン、 キャベツ、もやし	コーン フレーク	誕生日 ケーキ
26	金	ごはん トマト煮	鱈のパン粉焼き みそ汁 (玉葱、青梗菜、ワカメ)	鱈、ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、トマト、青梗菜、 赤ピーマン、黄ピーマン、 茄子、ズッキーニ	白い 風船	ぼたぼた焼
29	月	ごはん ピーマンのじゃご炒め	豚じゃが みそ汁 (豆腐、大根、葱)	豚肉、しらす、 豆腐	米 じゃが芋	玉葱、人参、ピーマン、 大根、葱	おにぎり せんべい	ムーン ライト
30	火	ごはん 小松菜の煮浸し	チーズハンペンフライ みそ汁 (じゃが芋、もやし、大根の葉)	チーズ、 はんぺん	米 じゃが芋	小松菜、人参、しめじ、 もやし、大根の葉	たまご ボーロ	ちょぼちょぼ クッキー

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月見の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

