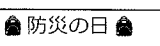


9月 ごはんだより (完了期)

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 ゆかりなんはん みかん缶 豚肉の旨煮 みそ汁 (大根、人参)	豚肉	米 里芋	玉葱、人参、大根、 みかん	法蓮草と 小松菜 せんべい	ジャムパン
2	火	なんはん キャベツの和え物 鱈の味噌煮 すまし汁 (玉葱、人参)	鱈	米	小松菜、キャベツ、胡瓜、 玉葱、人参	たまご ボーロ	苺の ムース
3	水	なんはん 大根サラダ 肉じゃが 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、黄ピーマン、 大根、りんご、黄桃	コーン フレーク	マカロニ きなこ
4	木	なんはん 豆腐のおろし煮 煮魚 (鱈) みそ汁 (さつま芋、人参)	鱈、豆腐	米 さつま芋	大根、葱、人参、小松菜	たべっこ ベイビー	小魚 せんべい
5	金	なんはん オクラの和え物 豚肉の旨煮 みそ汁 (じゃが芋、法蓮草)	豚肉	米 じゃが芋	白菜、玉葱、人参、 オクラ、法蓮草	アンパンマン せんべい	南瓜人参 リング
8	月	なんはん マカロニサラダ 煮魚 (鰯) みそ汁 (大根、キャベツ)	鰯	米 マカロニ	青梗菜、人参、胡瓜、 大根、キャベツ	マンナ ウエハース	りんご 蒸しパン
9	火	ゆかりなんはん 法蓮草のお浸し 鱈の照り煮 けんちん汁	鱈、豆腐	米 南瓜	法蓮草、人参、大根	しらす わかめ せんべい	スイート ポテト
10	水	なんはん いんげんの和え物 鶏肉のアップル煮 みそ汁 (キャベツ、大根の葉)	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、りんご、 いんげん、キャベツ、 大根の葉	白い 風船	ジャム サンド
11	木	なんはん ブロッコリーサラダ 肉じゃが オレンジ	豚肉	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	なんはん 大根の煮物 煮魚 (鱈) すまし汁 (キャベツ、人参)	鱈	米 じゃが芋	大根、人参、キャベツ	コーン フレーク	法蓮草と 小松菜 せんべい
16	火	ゆかりなんはん 法蓮草の和え物 豆腐のそぼろ煮 みそ汁 (白菜、人参)	豆腐、鶏肉	米 里芋	人参、法蓮草、白菜	ちょぼちょぼ クッキー	お月見 ゼリー
17	水	なんはん 人参とツナの炒め煮 鶏肉とじゃが芋の煮物 みそ汁 (大根、大根の葉)	鶏肉、ツナ	米 じゃが芋	キャベツ、青梗菜、人参、 玉葱、大根の葉、大根	アンパンマン せんべい	大学芋
18	木	なんはん パンプキンサラダ 鱈のみぞれ煮 みそ汁 (豆腐、小松菜)	鱈、豆腐	米 南瓜	人参、胡瓜、小松菜	たべっこ ベイビー	小魚 せんべい
19	金	なんはん キャベツのマヨ和え 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁 (豆腐、人参)	鶏肉、ツナ、 豆腐	米 南瓜	法蓮草、人参、キャベツ、 赤ピーマン	マンナ ウエハース	バーム クーヘン
22	月	なんはん ブロッコリーサラダ 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	なんはん 豆腐と人参の煮物 煮魚 (鰯) みそ汁 (大根、大根の葉)	鰯、豆腐	米	いんげん、人参、 大根、大根の葉	小魚 せんべい	シュガー ラスク (駄)
25	木	 誕生日会 なんはん 春雨サラダ 鶏肉とブロッコリーの煮物 すまし汁 (キャベツ、コーン)	鶏肉	米 春雨	ブロッコリー、玉葱、 赤ピーマン、人参、胡瓜、 キャベツ、コーン	コーン フレーク	誕生日 ケーキ
26	金	なんはん トマト煮 煮魚 (鱈) みそ汁 (玉葱、青梗菜)	鱈	米 じゃが芋	人参、玉葱、いんげん、 トマト、青梗菜	白い 風船	法蓮草と 小松菜 せんべい
29	月	なんはん ピーマンのじゃこ炒め煮 豚じゃが みそ汁 (豆腐、大根)	豚肉、しらす、 豆腐	米 じゃが芋	玉葱、人参、ピーマン、 大根	マンナ ウエハース	ムーン ライト
30	火	なんはん 小松菜の煮浸し 南瓜のそぼろ煮 みそ汁 (じゃが芋、大根の葉)	鶏肉	米 南瓜 じゃが芋	玉葱、人参、小松菜、 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」

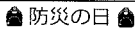
中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やスズギを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

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(後期)

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 ゆかりなんはん 法蓮草とキャベツの煮浸し	豚肉の旨煮 みそ汁(大根、人参)	豚肉	米 里芋	玉葱、人参、大根、 法蓮草、キャベツ	法蓮草と 小松菜 せんべい	さつま芋 の甘煮
2	火	なんはん キャベツの煮物	鰯の味噌煮 すまし汁(玉葱、人参)	鰯	米	小松菜、キャベツ、 玉葱、人参	たまご ボーロ	マンナ ウエハース
3	水	なんはん 大根の煮物	肉じゃが みそ汁(南瓜、青梗菜)	豚肉	米 じゃが芋 南瓜	玉葱、人参、黄ピーマン、 大根、青梗菜	しらす わかめ せんべい	野菜 ハイハイ
4	木	なんはん 豆腐のおろし煮	煮魚(鰯) みそ汁(さつま芋、人参)	鰯、豆腐	米 さつま芋	大根、葱、人参、小松菜	ハイハイ	小魚 せんべい
5	金	なんはん ブロッコリーの煮物	豚肉の旨煮 みそ汁(じゃが芋、法蓮草)	豚肉	米 じゃが芋	白菜、玉葱、人参、 ブロッコリー、法蓮草	アンパンマン せんべい	南瓜人参 リング
8	月	なんはん さつま芋の煮物	煮魚(鰯) みそ汁(大根、キャベツ)	鰯	米 さつま芋	青梗菜、人参、 大根、キャベツ	マンナ ウエハース	野菜 ハイハイ
9	火	ゆかりなんはん 法蓮草の煮浸し	鰯の照り煮 けんちん汁	鰯、豆腐	米 南瓜	法蓮草、人参、大根	しらす わかめ せんべい	スイート ポテト
10	水	なんはん いんげんの煮物	鶏肉のアップル煮 みそ汁(キャベツ、大根の葉)	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、りんご、 いんげん、キャベツ、 大根の葉	白い 風船	ハイハイ
11	木	なんはん ブロッコリーの煮物	肉じゃが みそ汁(豆腐、青梗菜)	豚肉、豆腐	米 じゃが芋	玉葱、人参、ブロッコリー、 コーン、青梗菜	たまご ボーロ	小魚 せんべい
12	金	なんはん 大根の煮物	煮魚(鰯) すまし汁(キャベツ、人参)	鰯	米 じゃが芋	大根、人参、キャベツ	南瓜人参 リング	法蓮草と 小松菜 せんべい
16	火	ゆかりなんはん 法蓮草の煮浸し	 豆腐のそぼろ煮 みそ汁(白菜、人参)	豆腐、鶏肉	米 里芋	人参、法蓮草、白菜	ハイハイ	野菜 ハイハイ
17	水	なんはん 人参とツナの炒め煮	鶏肉とじゃが芋の煮物 みそ汁(大根、大根の葉)	鶏肉、ツナ	米 じゃが芋	キャベツ、青梗菜、人参、 玉葱、大根の葉、大根	アンパンマン せんべい	蒸し さつま芋
18	木	なんはん さつま芋の甘煮	鰯のみぞれ煮 みそ汁(豆腐、小松菜)	鰯、豆腐	米 さつま芋	人参、小松菜	野菜 ハイハイ	小魚 せんべい
19	金	なんはん キャベツの煮物	鶏肉と野菜の煮物 すまし汁(豆腐、人参)	鶏肉、ツナ、 豆腐	米 南瓜	法蓮草、人参、キャベツ、 赤ピーマン	マンナ ウエハース	南瓜人参 リング
22	月	なんはん ブロッコリーとコーンの煮物	鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(豆腐、法蓮草)	鶏肉、豆腐	米 じゃが芋	キャベツ、玉葱、人参、 コーン、ブロッコリー、 法蓮草	しらす わかめ せんべい	ハイハイ
24	水	なんはん 豆腐と人参の煮物	煮魚(鰯) みそ汁(大根、大根の葉)	鰯、豆腐	米	いんげん、人参、 大根、大根の葉	小魚 せんべい	マンナ ウエハース
25	木	 お誕生日会 なんはん 南瓜の煮物	鶏肉とブロッコリーの煮物 すまし汁(キャベツ、コーン)	鶏肉	米 南瓜	ブロッコリー、玉葱、 赤ピーマン、人参、 キャベツ、コーン	野菜 ハイハイ	南瓜人参 リング
26	金	なんはん 野菜の煮物	煮魚(鰯) みそ汁(玉葱、青梗菜)	鰯	米 じゃが芋	人参、玉葱、 いんげん、青梗菜	白い 風船	法蓮草と 小松菜 せんべい
29	月	なんはん ピーマンのじゃこ炒め煮	豚じゃが みそ汁(豆腐、大根)	豚肉、しらす、 豆腐	米 じゃが芋	玉葱、人参、ピーマン、 大根	マンナ ウエハース	小魚 せんべい
30	火	なんはん 小松菜の煮浸し	南瓜のそぼろ煮 みそ汁(じゃが芋、大根の葉)	鶏肉	米 南瓜 じゃが芋	玉葱、人参、小松菜、 大根の葉	たまご ボーロ	野菜 ハイハイ

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。