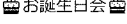




9月 ごはんだより



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	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	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	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	マカロニ きなこ
4	木	ごはん 厚揚げのおろし煮 鯛のマヨネーズ焼き みそ汁（さつま芋、えのき、人参）	鯛、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	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）	鯛、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（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	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	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（麩、玉葱、ワカメ）	サーモン、麩、 揚げ、ワカメ	米	大根、玉葱、人参	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	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	大学芋
18	木	ごはん パンブキンサラダ 鯛のみぞれ煮 みそ汁（豆腐、小松菜、椎茸）	鯛、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	バーム クーヘン
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	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	誕生日 ケーキ
26	金	ごはん トマト煮 鯛のパン粉焼き みそ汁（玉葱、青梗菜、ワカメ）	鯛、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	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	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)

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	苺の ムース
3	水	ごはん 大根サラダ ボークシチュー 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	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	おにぎり 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 (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 豚肉、ツナ 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	ちよぼちよぼ 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 クーヘン
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	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	ちよぼちよぼ 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。