

9月の献立

2025. 9. 1

たかさご保育園キッチン

日	曜	おひるごはん	3歳未満児 添加食	おやつ	延長補食	栄養エネルギー たんぱく質		
						未満児	以上児	
1 29	月	ごはん 豚肉のアップルソース焼き 茹で野菜 大根と油揚げの味噌汁 果物	生鮭の バター焼き	牛乳 おさつスティック	ふりかけ にぎり	59 21.6 117 1.1	57 20.4 110 1.3	
2 16 30	火	ごはん ぶりの照り焼き 果物 春雨サラダ 玉ねぎの味噌汁	ジャーマン ポテト	牛乳 豆乳ケーキ	茶めし にぎり	59 21.3 112 1.3	59 22.6 116 1.5	
3 17	水	ごはん 厚揚げの炒め物 かぼちゃの味噌汁 果物	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 みかんゼリー おせんべい	鮭にぎり	52 18.4 115 1.7	51 19.5 119 1.5	
4 18	木	きのこのトマトソーススパゲティ 具たくさん野菜スープ 果物	さつまいもと りんごの バター煮	牛乳 ごまおにぎり	鶏そぼろ にぎり	51 16.4 111 1.4	55 18.8 116 1.7	
5 19	金	ごはん 照焼きチキン 果物 すじょうゆ和え なすの味噌汁	人参グラッセ	牛乳 無添加菓子	塩むすび	51 20.9 122 1.7	54 21.4 124 2.0	
6 20	土	焼きうどん じゃが芋の煮付け 大根と人参の味噌汁 果物	スティック チーズ	牛乳 おかかにぎり	無添加菓子	46 18.6 144 2.8	53 18.4 127 3.0	
8 22	月	ごま塩ごはん 肉じゃが キャベツの味噌汁 果物	はすの いそべ揚げ	牛乳 揚げパン（きな粉）	ふりかけ にぎり	57 18.6 115 2.0	52 21.2 112 2.4	
9	火	ごはん 煮魚 ひじきの和え物 豆腐となめこの味噌汁 果物	ブロッコリー マヨネーズかけ	牛乳 スパゲティナポリタン	ごま塩にぎり	58 21.7 119 1.8	59 21.6 114 2.1	
24	水	ごはん マーボー豆腐 野菜入りわかめスープ 果物	かき揚げ	牛乳 和風スパゲティ	豚そぼろ にぎり	53 20.9 112 1.8	58 21.1 118 2.1	
11	木	ごはん 揚げ魚のあんかけ 果物 チンゲン菜の中華風サラダ 春雨スープ	かぼちゃの バター煮	牛乳 マカロニのきなこ和え	おかかにぎり	54 21.3 115 1.4	55 21.6 113 1.3	
25	木	キーマカレー 果物 えのきともやしの野菜スープ	ブロッコリー ソテー	牛乳 あんぱん	おかかにぎり	51 22.9 116 1.7	53 21.8 112 1.7	
12 26	金	ジャージャー麺 もやしのナムル 野菜スープ 果物	煮魚 (かじき)	牛乳 いなりずし	塩こんぶ にぎり	52 21.4 119 2.5	55 22.9 124 2.9	
13 27	土	野菜とウィンナーのピラフ いんげんとコーンのソテー 果物	スティック チーズ	牛乳 ジャムロールパン	無添加菓子	53 17.8 129 2.1	52 17.8 118 2.3	
10	水	ごはん 生鮭の味噌焼き 果物 きのこのサラダ 冬瓜スープ	さつまいもの バター煮	牛乳 豆乳入りチーズ蒸しパン	豚そぼろ にぎり	51 21.7 117 1.7	59 21.4 110 2.0	4.5歳児 お食事会

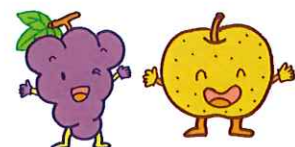
※都合により、メニュー・材料が変更になる場合があります

※延長補食には上記のほか麦茶が付きます

※今月の果物は、梨、りんご、ぶどうのローテーションとなります

※ひよこ組 毎週金曜日のおやつは雑炊となります

※11日の揚げ魚のあんかけ、チンゲン菜の中華風サラダは新メニューとなります。





9月離乳食献立表

2025. 9. 1

たかさご保育園キッチン

日	曜	後期食期 午前 (10:00~)	完了食期 (10:15~)	後期食期 午後 (14:00~)	完了食期おやつ (14:30~)
1 29	月	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、きゃべつ) 味噌汁 (大根、玉ねぎ)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 大根と油揚げの味噌汁 生鮭のバター焼き	かゆ、煮魚 (生鮭) 野菜スープ (人参、大根、長ねぎ、さつまい)	さつま芋雑炊 牛乳
2、16 30	火	かゆ、煮魚 (おひょう) 野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、春雨) 味噌汁 (玉ねぎ、わかめ)	軟飯、煮魚 野菜の煮物、玉ねぎの味噌汁 ジャーマンポテト	かゆ、豆腐の煮物 (豆腐) しらす入りスープ (人参、大根、長ねぎ、しらす)	しらす雑炊 牛乳
3 17	水	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、玉ねぎ、しめじ) 味噌汁 (かぼちゃ、人参)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 かぼちゃの味噌汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ、スティック野菜 (大根、人参) 野菜スープ (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳
4 18	木	かゆ、ひき肉と野菜のトマト煮 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、トマト) 野菜スープ (大根、玉ねぎ、きゃべつ)	軟飯、ひき肉と野菜のトマト煮 具だくさん野菜スープ さつま芋とりんごのバター煮	かゆ、さつま芋の煮物 (さつま芋) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、大根、長ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
5 19	金	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、玉ねぎ、もやし、チンゲン菜) 味噌汁 (なす、人参)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 なすの味噌汁 人参グラッセ	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ) 野菜スープ (人参、大根、長ねぎ)	おかめ雑炊 牛乳
6 20	土	かゆ、煮魚 (おひょう) じゃが芋の煮物 (じゃが芋) 味噌汁 (大根、人参)	軟飯、煮魚じゃが芋の煮物 大根と人参の味噌汁 スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、きゃべつ)	野菜雑炊 牛乳
8 22	月	かゆ、肉じゃが (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋) 味噌汁 (きゃべつ、わかめ)	軟飯、肉じゃが きゃべつの味噌汁 はすのいそべ揚げ	かゆ、野菜の煮物 (人参、れんこん) 野菜スープ (きゃべつ、人参、大根、長ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
9	火	かゆ、煮魚 (おひょう) 煮ひたし (人参、小松菜、ひじき) 味噌汁 (豆腐、なめこ、長ねぎ)	軟飯、煮魚、煮ひたし 豆腐となめこの味噌汁 ブロッコリーマヨネーズかけ	かゆ、茹でブロッコリー (ブロッコリー) 洋風スープ (生鮭、人参、玉ねぎ、ピーマン)	洋風雑炊 牛乳
24	水	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、大根) 野菜入りわかめスープ (人参、玉ねぎ、わかめ)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 野菜入りわかめスープ かき揚げ	かゆ、スティックポテト (じゃが芋) 野菜スープ (鶏ひき肉、人参、大根、長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳
11	木	かゆ、煮魚 (かじき) 煮ひたし (人参、チンゲン菜) 春雨スープ (人参、玉ねぎ、春雨)	軟飯、煮魚、煮ひたし 春雨中華スープ かぼちゃのバター煮	かゆ、かぼちゃの煮物 (かぼちゃ) 白身魚入りスープ (白身魚、人参、大根、長ねぎ)	白身魚雑炊 牛乳
25	木	かゆ、ひき肉と野菜のトマト煮 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、トマト) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、もやし)	軟飯、ひき肉と野菜のトマト煮 えのきともやしの野菜スープ ブロッコリーソテー	かゆ、茹でブロッコリー (ブロッコリー) 野菜スープ (人参、大根、長ねぎ、えのき)	きのこ雑炊 牛乳
12 26	金	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、パプリカ) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、いんげん)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 野菜スープ 煮魚 (かじき)	じゃが芋のトマト煮 (生鮭、人参、玉ねぎ、トマト、じゃが芋) 野菜スープ (大根、長ねぎ)	じゃが芋のトマト煮 牛乳
13 27	土	かゆ、煮魚 (おひょう) 野菜の煮物 (人参、いんげん) 野菜スープ (人参、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 玉ねぎとベーコンのスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、いんげん)	野菜雑炊 牛乳
10	水	かゆ、煮魚 (生鮭) 野菜の煮物 (人参、えのき、しめじ) 冬瓜スープ (冬瓜、長ねぎ、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 冬瓜スープ さつま芋のバター煮	かゆ、さつま芋の煮物 (さつま芋) 味噌汁 (かじき、人参、大根、長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳

・都合により、メニュー、材料が変更になる場合があります。

9月夕飯献立

2025. 9. 1

たかさご保育園 キッチン

1・29 (月)	ふりかけにぎり 魚の照り焼き 味噌汁	かじき 人参、さつま芋
2・16・30 (火)	茶めしにぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐、人参、玉ねぎ、ごま油
3・17 (水)	鮭こぎり 鶏肉と大根の煮物	鶏肉、大根
4・18 (木)	鶏そぼろにぎり 春雨ソテー	ベーコン、人参、玉ねぎ、えのき、春雨
5・19 (金)	塩むすび 肉野菜炒め (カレー風味)	豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、カレー粉
8・22 (月)	ふりかけにぎり ポークケチャップ	豚肉、玉ねぎ、ケチャップ
9 (火)	ごま塩こぎり 魚の照り焼き 味噌汁	生鮭 人参、大根
10・24 (水)	豚そぼろにぎり ジャーマンポテトツナ	ツナ、じゃが芋、玉ねぎ
11・25 (木)	おかめにぎり ウインナー入り野菜炒め	ウインナー、人参、玉ねぎ、じゃが芋
12・26 (金)	塩こんぶにぎり 肉豆腐	豚肉、豆腐、長ねぎ

※都合によりメニュー・材料が変更になる場合があります。

夕食メニュー紹介 ジャーマンポテトツナ

材料 じゃが芋、玉ねぎ、ツナ缶

作り方

- ① じゃが芋を2cm角ほどの食べやすい大きさに切り、下茹でしておく
- ② 玉ねぎを1cm角に切る
- ③ フライパンに油を熱し、②の玉ねぎをしんなりするまで炒める
- ④ 玉ねぎがやわらかくなったら①のじゃが芋、ツナを加えて塩で味付けをする
- ⑤ ④を耐熱皿に移し、180℃～200℃に熱したオーブン又はオーブントースターで焼き色がつくまで焼く

揃えやすい食材で作れるメニューで子ども達にも人気です♪

