

9月献立表

令和7年度 なかよし保育園

日	曜	昼食・おやつ	使用材料			
			赤 血や肉や骨をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	その他 調味料
1	月	中華風スープ	豚肉	春雨 ごま油 片栗粉	人参 白菜 竹の子 葱	醤油 コンソメ 塩 酒
		小松菜のナムル		ごま油 すりごま 三温糖	小松菜 人参 もやし	醤油
2	火	味噌汁	豚ひき肉 牛乳	ホットケーキミックス	人参 玉葱 パセリ	味噌 だし
		カレーライス	牛肉	じゃが芋 三温糖 なたね油	玉葱 人参 三皮豆 ごぼう つきこんにゃく	醤油 酢 醤油
3	水	和風サラダ		三温糖 なたね油	キャベツ 人参 きゅうり	サラダ油
		じゃが芋のポテトサラダ	牛乳			じゃが芋のポテトサラダ
4	木	ひじきご飯	鶏肉 油揚げ チリメン 干しひじき	なたね油 三温糖	人参	醤油
		白菜のおかか和え	かつお節		白菜 人参	醤油
5	金	しめじのすまし汁	豆腐		しめじ 玉葱 みつば	醤油 だし
		もちもちきな粉	きな粉	なたね油 三温糖 白玉粉		
6	土	牛乳	牛乳	ホットケーキミックス		
		鶏のごま風味揚げ	鶏 干しひじき	なたね油 すりごま 片栗粉	きゅうり	みりん 酒 醤油
7	日	きゅうりの酢の物	チリメン 乾わかめ	三温糖	人参 玉葱 葱 乾わかめ	酢 塩
		里芋のみそ汁	みそ	里芋		だし
8	月	野菜のチヂミ風おやき		なたね油 片栗粉 上新粉 三温糖	人参 玉葱 ニラ	醤油 酢 塩
		牛乳	牛乳			
9	火	鶏肉の照り焼き	鶏肉	三温糖	生姜	醤油 酒
		華風サラダ		三温糖 ごま油	キャベツ 人参 きゅうり	醤油 塩 酢
10	水	あおさ汁	豆腐 乾あおさ		玉葱 人参	だし
		ブチパン	牛乳 粉チーズ ダイスチーズ	ホットケーキミックス 白玉粉		醤油
11	木	牛乳	牛乳			
		ラーメン	豚肉	ごま油 中華めん	生姜 人参 白菜 葱 もやし	鳥がらスープ 醤油 塩 こしょう
12	金	オレンヂ			オレンヂ	
		ブルーベリータルト				タルト
13	土	おむすびころりん	牛乳			おむすびころりん
		牛乳	鶏肉 油揚げ 豆腐	なたね油 里芋	人参 こんにゃく 大根 ごぼう 葱	醤油 だし
14	日	ほうれん草の磯和え	もみり		ほうれん草 人参	醤油
		ししゃもの素焼き	ししゃも			
15	月	(0.1歳児) チリメン煮	チリメン	三温糖		醤油
		ポテトお餅	とろけるチーズ	じゃが芋 片栗粉 バター		塩 こしょう
16	火	牛乳	牛乳			
		八宝菜	豚肉	片栗粉 三温糖 なたね油	玉葱 人参 白菜 竹の子 椎茸 鶏さや	コンソメ 醤油
17	水	ブロッコリーのごま和え		すりごま	ブロッコリー	醤油
		ほうれん草の蒸しケーキ	豆乳	三温糖 ホットケーキミックス	ほうれん草	
18	木	牛乳	牛乳			
		◎ビーフカレー	牛肉	じゃが芋 なたね油	玉葱 人参 ニンニク 生姜 りんご	カレールー
19	金	フルーツサラダ		三温糖 なたね油	キャベツ きゅうり みかん缶 バイン缶	酢 塩 こしょう
		梨			梨	
20	土	二色せんべい	ヨーグルト			せんべい
		ヨーグルト				
21	日	鯛の塩焼き	鯛			塩
		もやしのナムル		すりごま 三温糖 ごま油	もやし 人参 きゅうり	醤油
22	月	大根のみそ汁	みそ 油揚げ		大根 玉葱 人参 葱	だし
		さつま芋スティック	牛乳	さつま芋 なたね油		塩
23	火	牛乳	牛乳			
		中華揚げ団子	豚ひき肉	なたね油 片栗粉	玉葱 葱 干しいたけ 生姜	酒 醤油 こしょう 塩
24	水	シルバーサラダ		春雨 三温糖 なたね油	キャベツ 人参 きゅうり みかん缶	酢 塩 こしょう
		豆腐のすまし汁	豆腐		玉葱 人参 葱	醤油 だし
25	木	ジャムサンドパン		テーブルロール グラニュー糖	りんご	ペクチン
		(りんご)	牛乳			
26	金	牛乳	牛肉 刻み海苔	三温糖	玉葱	醤油 みりん だし
		南瓜のみそ汁	みそ		南瓜 玉葱 しめじ 葱	だし
27	土	ゼリー				ゼリー
		ブチスティック	牛乳			ビスケット
28	日	牛乳	牛乳			

今月の郷土料理は、「じゃぶ煮」です。鳥取県の郷土料理です。

鶏肉と糸こんにゃく、野菜などを煮たおかずです。「じゃぶ」という料理の由来は煮込む時に水を使わないが、煮ているうちに野菜から水分が出てじゃぶじゃぶすることからついたといわれています。

祭りや冠婚葬祭など、ひとが集まる行事のときに大勢で食べる料理としてしてしまわれています。

◎印はそう組さんの9月生まれのお友達のリクエストメニューです。

9月献立表

令和7年度なかよし保育園

日	曜	昼食・おやつ	使用材料			
			赤 血や肉や骨をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	その他 調味料
15	月	敬老の日				
16	火	すき焼き風煮 しらす和え シュガートースト 牛乳	牛肉 焼き豆腐 チリメン	三温糖 麩 なたね油	白菜 玉葱 葱 つきこんにゃく ほうれん草 人参	醤油 醤油
17	水	ピラフ コールスローサラダ わかめスープ ①ぶどうゼリー ミニのりすけ 牛乳	鶏肉 乾わかめ 豆腐	バター 砂糖	人参 玉葱 ビーマン ニンニク マッシュルーム キャベツ 人参 きゅうり コーン 人参 玉葱 ぶどうジュース	コンソメ 塩 マヨドレ 塩 こしょう コンソメ こしょう アガー せんべい
18	木	<誕生日会> 白身魚のケチャップ煮 マセドアンサラダ コーンスープ わかめご飯 ミニカップゼリー オレンジの蒸しケーキ 牛乳	メルルーサ 豆乳 牛乳	三温糖 なたね油 片栗粉 じゃが芋 三温糖 なたね油 片栗粉 ホットケーキミックス グラニュー糖	人参 きゅうり コーン クリームコーン缶 玉葱 パセリ オレンジ	ケチャップ 醤油 酢 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう わかめご飯の素 ゼリー ペクチン
19	金	ハンバーグ ブロックリーとパイン缶 豆腐のみそ汁 フライドポテト (乳児) ミニボンこざかな 牛乳	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 みそ 豆腐 油揚げ 牛乳	パン粉 バター 三温糖 なたね油 冷凍ポテト なたね油	玉葱 ブロックリー パイン缶 玉葱 人参 葱	塩こしょう ナツメグ ケチャップ 酢 塩 こしょう だしかつお 塩 せんべい
20	土	カレーうどん 型抜きチーズ ミニバームクーヘン ミニゼリー サラダおかき 牛乳	牛肉 油揚げ チーズ 牛乳	うどん麺 片栗粉 なたね油	人参 玉葱 葱	だしかつお 醤油 パーメント甘ロ バームクーヘン ゼリー せんべい
22	月	鮭のマヨネーズ焼き 千切り野菜のサラダ じゃが芋のみそ汁 マカロニこざかな 牛乳	鮭 みそ 油揚げ きな粉 牛乳	三温糖 なたね油 じゃが芋 ツイストマカロニ 三温糖	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉葱 人参 葱 乾わかめ	塩 こしょう マヨドレ 酢 塩 こしょう だしかつお
23	火	秋分の日				
24	水	トントントン 三色ごま和え 白玉麩のすまし汁 シュガーバイ 花せんべい 牛乳	豚肉 鶏肉 油揚げ 牛乳	なたね油 三温糖 片栗粉 すりごま 白玉麩 パイシート グラニュー糖	生姜 人参 玉葱 ほうれん草 人参 コーン 玉葱 人参 えのき 葱	醤油 酒 醤油 だしかつお 醤油 せんべい
25	木	じゃが煮 中華漬け ぶりかけ お好み焼き 牛乳	鶏肉 油揚げ 鶏卵 豆乳 豚肉 かつお粉 青のり 牛乳	三温糖 ごま油 小麦粉	人参 ごぼう 糸こんにゃく 白葱 きゅうり キャベツ	だしかつお 醤油 みりん 塩 酢 醤油 パプリカ粉 ぶりかけ お好みソース 塩 だしかつお
26	金	鶏肉の唐揚げ 華風和え さつま芋のみそ汁 フルーツポンチ ミレービスケット 牛乳	鶏肉 みそ 油揚げ 牛乳	なたね油 片栗粉 すりごま ごま油 三温糖 さつま芋 砂糖	生姜 白菜 人参 きゅうり 玉葱 しめじ 葱 みかん缶 パイン缶 黄桃缶	醤油 みりん 酒 醤油 だしかつお アガー ビスケット
27	土	焼きそば 中華スープ ゼリー せんべい 牛乳	豚肉 青のり ベーコン 牛乳	焼きそば麺	人参 玉葱 キャベツ 人参 もやし 玉葱 葱	焼きそばソース 塩 こしょう 鶏がらスープ ゼリー せんべい
29	月	マーボー豆腐 大根サラダ 蒸しシューマイ チーズ蒸しケーキ 牛乳	豆腐 赤みそ 豚ひき肉 とろけるチーズ 豆乳 牛乳	ごま油 三温糖 片栗粉 三温糖 なたね油 ホットケーキミックス	生姜 人参 玉葱 葱 大根 きゅうり レモン汁	醤油 酢 塩 冷凍シューマイ
30	火	ミートスパゲティ 野菜スープ ①ゆかりおにぎり 牛乳	牛ひき肉 粉チーズ 牛乳	なたね油 バター スパゲティ	玉葱 人参 マッシュルーム パセリ 玉葱 人参 キャベツ コーン パセリ	ケチャップ ぶどう酒(赤) コンソメ 塩 こしょう ゆかり