

令和7年度

# 9月献立表



| 月                                | 火                                 | 水                           | 木                                   | 金                            | 土                         |
|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 1                                | 2                                 | 3                           | 4                                   | 5                            | 6                         |
| 肉じゃが<br>夏野菜のカレーなます<br>わかめ汁       | 鮭の梅みそ焼き<br>大豆とひじきのサラダ<br>えのきのすまし汁 | 擬製豆腐<br>きんぴらごぼう<br>なすのみそ汁   | きのこごはん<br>山賊焼き<br>春雨の酢の物<br>なめこ汁    | ニラレバ炒め<br>春雨サラダ<br>冬瓜スープ     | チキンカレー<br>グリーンサラダ<br>くだもの |
| 8                                | 9                                 | 10                          | 11                                  | 12                           | 13                        |
| ミートオムレツ<br>マッシュポテト<br>押し麦スープ     | さんまのかば焼き<br>ビーフンサラダ<br>エリンギのすまし汁  | タイピーエン<br>味噌かんぷら<br>酢の物     | ちゃんぽんうどん<br>カレー風味唐揚げ<br>野菜スティック     | 鶏肉のさっぱり煮<br>五目きんぴら<br>麩のみそ汁  | サンドイッチ<br>コーンスープ<br>くだもの  |
| 15                               | 16                                | 17                          | 18                                  | 19                           | 20                        |
| 敬老の日                             | スコップコロケ<br>納豆サラダ<br>わかめスープ        | 豆腐の真砂揚げ<br>フルーツ酢の物<br>にゅうめん | バイキング                               | ポークチャップ<br>かみかみサラダ<br>すまし汁   | 中華サラダそうめん<br>くだもの<br>牛乳   |
| 22                               | 23                                | 24                          | 25                                  | 26                           | 27                        |
| かぼちゃのあんかけ<br>かに入り酢の物<br>高野豆腐のみそ汁 | 秋分の日                              | 弁当の日<br>(予行練習)              | 米粉グラタン<br>フルーツサラダ<br>クラムチャウダー<br>パン | みそチキンカツ<br>甘酢和え<br>きくらげのすまし汁 | 運動会                       |
| 29                               | 30                                |                             |                                     |                              |                           |
| 大豆ひじき煮<br>厚焼き卵<br>みそ汁            | ツナのオープン焼き<br>野菜のごま和え<br>どさんこ汁     |                             |                                     |                              |                           |



～朝ごはんを食べよう～

元気に1日を過ごすために、朝食は大事ですが、目覚めるまでしっかり食べられないですね…。菓子パンはお手軽ですが、血糖値が乱高下し体に負担がかかるので、まずはおむすびと目玉焼きなど、手軽に始めてみたらよいですね😊



3日には、梅・藤・桜組でのミニ料理会があります。保育園の月刊誌から、自分達で決めた具材を生地に包んで焼く『ちぎりパン』を作ります。爪のチェックとエプロンセットの用意をお願いします。



9月のバイキングは、運動会前にみんなに『ちから🍷』をつけてもらうメニューを考えています。何が出るかは…お楽しみです✨

