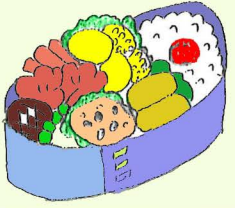


2025

9月の献立

高取保育園

月	火	水	木	金	土
1 赤飯 煮もの (豚肉・大根・人参・ごぼう・れんこん・いんげん・昆布・こんにゃく) おかかあえ (もやし・きゅうり・人参・おくら) みそ汁 (なす・玉ねぎ・小ねぎ)	2 押し麦ごはん 旬魚のとまとソース (とまと・玉ねぎ・パプリカ) ④ スッキニ・パプリカ ころころサラダ (じゃが芋・人参・ブロッコリー) すーぷ (冬瓜・えのき・豆苗)	3 赤米ごはん マーボーなす (ミニチ・玉ねぎ・人参・なす・生姜・白ねぎ・小ねぎ) あちゃらあえ (キャバツ・きゅうり・人参・昆布) すまし汁 (じゃが芋・もやし・わかめ)	4 炊き込みごはん 旬魚のあんかけ (水菜・玉ねぎ・人参・しいたけ・もやし) 蒸し野菜 (さつま芋・おくら・人参) みそ汁 (豆腐・キャバツ・ちんげん菜)	5 バケット チキンビーンズ (手羽元・玉ねぎ・人参・じゃが芋・ブロッコリー・大豆) 春雨サラダ (レタス・きゅうり・パプリカ) すーぷ (南瓜・しめじ・小松菜)	6 中華丼 (豚肉・エビ・イカ・きくらげ・玉ねぎ・人参・キャバツ) きゅうり・とまと すーぷ (大根・玉ねぎ・小ねぎ)
せんべい くだもの	パウンドケーキ 人参 昆布	マカロニ・あべかわ ごぼう いりこ	ごまもち きゅうり 昆布	おにぎり くだもの いりこ	かき揚げ くだもの
8 黒米ごはん 旬魚の西京焼き ④ ごぼう・人参 ゆで干し煮 (玉ねぎ・人参・しめじ・つきごんにゃく・ちんげん菜) すまし汁 (南関・あび・キャバツ・わかめ)	9 きびごはん なすの梅蒸し (鶏肉・なす・玉ねぎ・人参・パプリカ・大葉) 焼き野菜 (さつま芋・ズッキーニ・ブロッコリー) すまし汁 (大根・もやし・小ねぎ)	10 押し麦ごはん 魚の塩焼き ④ ごぼう・おくら ポテトサラダ (じゃが芋・レタス・パプリカ) みそ汁 (なす・玉ねぎ・わかめ)	11 肉うどん (豚肉・玉ねぎ・生姜・わかめ・小ねぎ) あえもの (キャバツ・もやし・きゅうり) 南瓜のかか煮 (人参・豆苗)	12 赤米ごはん 鶏の照り焼き ④ 人参・ブロッコリー スパゲッティ・サラダ (きゅうり・レタス・パプリカ) みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ・小松菜)	13 おべんとう 
きんぎょ くだもの	サーター・アンダーギー 人参 昆布	金時豆 きゅうり いりこ	おにぎり とまと いりこ	きなこ団子 ごぼう 昆布	かんぱん くだもの
15  敬老の日	16 炊き込みごはん サバのみそ煮 ④ ごぼう・人参 ごまあえ (キャバツ・もやし・きゅうり・人参) すまし汁 (じゃが芋・玉ねぎ・わかめ)	17 黒米ごはん 手羽先のいんにくしょうゆ ④ さつま芋・おくら ゆで干し煮 (玉ねぎ・人参・しいたけ・小松菜・糸こんにゃく) みそ汁 (なす・キャバツ・小ねぎ)	18 バケット ゆで干しハンバーグ (ミニチ・玉ねぎ・人参・ゆでたまご) ④ じゃが芋・ブロッコリー マカロニサラダ (きゅうり・パプリカ・レタス) すーぷ (南瓜・しめじ・豆苗)	19 きびごはん 煮魚 ④ ごぼう・人参 海老サラダ (ミックス・わかめ・きゅうり・とまと・レタス・春雨) みそ汁 (大根・もやし・ちんげん菜)	20 おべんとう 
せんべい くだもの いりこ	豆乳もち とまと 昆布	おにぎり くだもの いりこ	おにぎり くだもの いりこ	焼きそば くだもの いりこ	クラッカー くだもの
22 押し麦ごはん 旬魚のパン粉焼き ④ じゃが芋・ブロッコリー あちゃらあえ (キャバツ・人参・きゅうり・昆布) すーぷ (南瓜・玉ねぎ・小松菜)	23  秋分の日	24 赤米ごはん 豚肉のりんご生姜焼き ④ 蒸しキャバツ きんぴら (ごぼう・人参・れんこん・つきごんにゃく・豆苗) みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ・ちんげん菜)	25 炊き込みごはん さんまの塩焼き ④ 大根・人参 白あえ (豆腐・ほうれん草・人参・玉ねぎ・しいたけ・糸こんにゃく) すまし汁 (さつま芋・キャバツ・わかめ)	26 ぱりぱり焼きそば (豚肉・エビ・イカ・きくらげ・玉ねぎ・人参・キャバツ) のりあえ (じゃが芋・おくら・もやし・人参) みそ汁 (なす・えのき・小ねぎ)	27 ごはん 煮もの (豚肉・ごぼう・れんこん・人参・大根・こんにゃく) みそ汁 (豆腐・玉ねぎ・小ねぎ)
かりんとう くだもの	寒天 人参 いりこ	蒸しパン とまと 昆布	おはき ごぼう いりこ	きんぎょ くだもの	きんぎょ くだもの
29 カレーピラフ (鶏肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・レズン・セリ) おいもサラダ (じゃが芋・きゅうり・パプリカ・レタス) 春雨すーぷ (玉ねぎ・キャバツ・ニラ)	30 黒米ごはん 魚の蒸し煮 (玉ねぎ・人参・しめじ・レモン・小ねぎ) 根菜サラダ (ごぼう・れんこん・人参・豆苗) みそ汁 (さつま芋・もやし・わかめ)	一 暑さにつかれた胃にやさしい食べもの 基本は、1日3食+おやつ、規則正しく、バランスよく食べる ことです。暑さで消耗した体力を取り戻し、弱った胃腸の働きを整えるために、温かいメニューもおすすめてです。 生野菜よりも消化のよい 煮野菜・蒸し野菜。 水分補給も忘れずに。			
せんべい くだもの	黒米唐スコーン きゅうり いりこ	