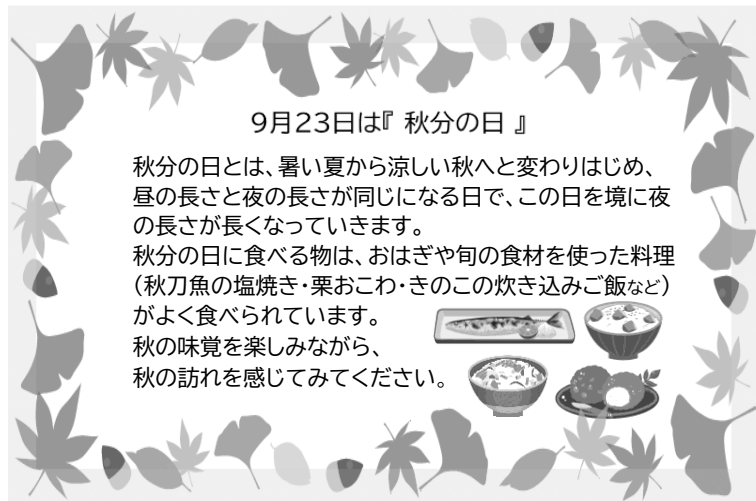




令和7年度 9月

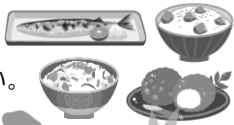
めだか組 (完了期)

曜	日	おやつ	献立名	おやつ	
月	1 / 29	せんべい	鮭フライ 粉ふき芋 みそ汁	牛乳 マーブル蒸しパン	せんべい 米 さしけ しょう う粉 ゆ パ ン 粉 卵 麦 粉 小 油 さ し や と う 粉 じ や と う 塩 だ し 鰹 だ し も や ね し ぎ め 玉 ね か そ だ し み ね だ し 鰹 だ し 牛 乳 小 麦 粉 B ・ P さ と う 油 乳 牛 き な と 粉 う
火	2 / 16 / 30	ハイハイ	豚肉の和風ソース炒め きゅうりとひじきのごまサラダ みそ汁	牛乳 ビスケット	ハイハイ 米 豚 肉 油 り ん ご 酢 し や う ゆ さ と う ゆ き ひ じ き う り じ や と う マ ヨ ネ ズ ご ま か ぼ ち ぎ や 玉 ね か そ だ し み ね だ し 鰹 だ し 牛 乳 ビス ケ ッ ト
水	3 / 17	バナナ	さらさ豆腐のあんかけ 土佐和え すまし汁	牛乳 スイートトースト	バナナ 米 豆 腐 肉 た け 鶏 肉 の た け 人 参 の た け き ぬ さ や 油 し ら め う ゆ ざ ら め う ゆ 片 栗 粉 さ し や と う 昆 布 だ し き や 松 菜 づ 小 人 参 の お ゆ し 花 か つ お ゆ し 昆 布 だ し み ね だ し 鰹 だ し 牛 乳 オ マ ク ぼ ろ 塩 し ら め う ゆ 昆 布 ・ だ し 牛 乳 食 パ ッ ン ま う 芋 さ と う 芋 さ と う 芋 牛 卵 乳 パ ッ ン ま う 芋
木	4 / 18	りんご	さばのかば焼き 千切り煮 みそ汁	パパロア	りんご 米 さ ば 栗 粉 う ゆ 片 栗 粉 さ し や と う ゆ 切 干 大 根 人 参 の め う ゆ ざ ら め う ゆ し ら め う ゆ 昆 布 だ し き や 松 菜 づ 小 人 参 の お ゆ し 花 か つ お ゆ し 昆 布 だ し み ね だ し 鰹 だ し 牛 乳 オ マ ク ぼ ろ 塩 し ら め う ゆ 昆 布 ・ だ し 牛 乳 さ と う ち ご ま う ゆ ゼ ラ ン ム
金	5 / 19	ボーロ	パン ハッシュドビーフ コーンサラダ	牛乳 ビスケットサンド	ボーロ 強 力 粉 マ ー ガ リ ン 塩 と う ム ル ク ス キ ミ ル ク 牛 乳 牛 肉 玉 ね ぎ が 芋 じ や 栗 粉 が 芋 片 栗 粉 ざ ら め う ゆ 酢 し や と う ゆ 油 し ら め う ゆ 小 人 参 の お ゆ し 花 か つ お ゆ し 昆 布 だ し み ね だ し 鰹 だ し 牛 乳 オ マ ク ぼ ろ 塩 し ら め う ゆ 昆 布 ・ だ し 牛 乳 ウ エ ハ ー ス 人 参 の め う ゆ 酢 し や と う ゆ 油 し ら め う ゆ 牛 乳 ビス ケ ッ ト い ち じ ャ ム
土	6 / 20	せんべい	酢豚 みそ汁	牛乳 ウエハース	せんべい 米 豚 肉 栗 粉 油 り ん ご 酢 し や と う ゆ さ と う ゆ 片 栗 粉 ざ ら め う ゆ 人 参 の め う ゆ じ や 栗 粉 が 芋 片 栗 粉 ざ ら め う ゆ 酢 し や と う ゆ 油 し ら め う ゆ 小 人 参 の お ゆ し 花 か つ お ゆ し 昆 布 だ し み ね だ し 鰹 だ し 牛 乳 オ マ ク ぼ ろ 塩 し ら め う ゆ 昆 布 ・ だ し 牛 乳 ウ エ ハ ー ス 人 参 の め う ゆ 酢 し や と う ゆ 油 し ら め う ゆ 牛 乳 ビス ケ ッ ト い ち じ ャ ム
月	8 / 22	バナナ	鶏肉の照り焼き ジャーマンポテト みそ汁	牛乳 ボーロ	バナナ 米 鶏 肉 さ し や と う ゆ 片 栗 粉 ざ ら め う ゆ 人 参 の め う ゆ じ や 栗 粉 が 芋 片 栗 粉 ざ ら め う ゆ 酢 し や と う ゆ 油 し ら め う ゆ 小 人 参 の お ゆ し 花 か つ お ゆ し 昆 布 だ し み ね だ し 鰹 だ し 牛 乳 オ マ ク ぼ ろ 塩 し ら め う ゆ 昆 布 ・ だ し 牛 乳 ウ エ ハ ー ス 人 参 の め う ゆ 酢 し や と う ゆ 油 し ら め う ゆ 牛 乳 ビス ケ ッ ト い ち じ ャ ム
火	9	ハイハイ	利休焼 きやべつのツナ和え すまし汁	牛乳 オムレット	ハイハイ 米 豚 肉 さ し や と う ゆ 片 栗 粉 ざ ら め う ゆ 人 参 の め う ゆ じ や 栗 粉 が 芋 片 栗 粉 ざ ら め う ゆ 酢 し や と う ゆ 油 し ら め う ゆ 小 人 参 の お ゆ し 花 か つ お ゆ し 昆 布 だ し み ね だ し 鰹 だ し 牛 乳 オ マ ク ぼ ろ 塩 し ら め う ゆ 昆 布 ・ だ し 牛 乳 ウ エ ハ ー ス 人 参 の め う ゆ 酢 し や と う ゆ 油 し ら め う ゆ 牛 乳 ビス ケ ッ ト い ち じ ャ ム
水	10 / 24	りんご	ピザバーグ スパゲティソテー みそ汁	牛乳 きらきらゼリー	りんご 米 鶏 肉 ひ ね ぎ き ぎ 肉 玉 ね ぎ 人 参 の め う ゆ パ ン 粉 ト レ マ ッ ツ ピ ュ ー さ し や と う ゆ 酢 し や と う ゆ 油 し ら め う ゆ 小 人 参 の お ゆ し 花 か つ お ゆ し 昆 布 だ し み ね だ し 鰹 だ し 牛 乳 オ マ ク ぼ ろ 塩 し ら め う ゆ 昆 布 ・ だ し 牛 乳 ウ エ ハ ー ス 人 参 の め う ゆ 酢 し や と う ゆ 油 し ら め う ゆ 牛 乳 ビス ケ ッ ト い ち じ ャ ム
木	11 / 25	せんべい	チキンのトマトクリーム煮 きやべつのレモンデッシング オレンジゼリー	牛乳 りんご	せんべい 米 鶏 肉 玉 ね ぎ 人 参 の め う ゆ パ ン 粉 ト レ マ ッ ツ ピ ュ ー さ し や と う ゆ 酢 し や と う ゆ 油 し ら め う ゆ 小 人 参 の お ゆ し 花 か つ お ゆ し 昆 布 だ し み ね だ し 鰹 だ し 牛 乳 オ マ ク ぼ ろ 塩 し ら め う ゆ 昆 布 ・ だ し 牛 乳 ウ エ ハ ー ス 人 参 の め う ゆ 酢 し や と う ゆ 油 し ら め う ゆ 牛 乳 ビス ケ ッ ト い ち じ ャ ム
金	12 / 26	バナナ	あじの南蛮漬け かぼちゃのごま和え みそ汁	牛乳 チーズパン	バナナ 米 あ じ 栗 粉 片 栗 粉 油 り ん ご 酢 し や と う ゆ さ と う ゆ 人 参 の め う ゆ パ ン 粉 ト レ マ ッ ツ ピ ュ ー さ し や と う ゆ 酢 し や と う ゆ 油 し ら め う ゆ 小 人 参 の お ゆ し 花 か つ お ゆ し 昆 布 だ し み ね だ し 鰹 だ し 牛 乳 オ マ ク ぼ ろ 塩 し ら め う ゆ 昆 布 ・ だ し 牛 乳 ウ エ ハ ー ス 人 参 の め う ゆ 酢 し や と う ゆ 油 し ら め う ゆ 牛 乳 ビス ケ ッ ト い ち じ ャ ム
土	13 / 27	ボーロ	鮭とじゃが芋のグラタン みそ汁	牛乳 せんべい	ボーロ 米 さ し け や が 芋 ね ぎ 塩 だ し 鰹 だ し も や ね し ぎ め 玉 ね か そ だ し み ね だ し 鰹 だ し 牛 乳 オ マ ク ぼ ろ 塩 し ら め う ゆ 昆 布 ・ だ し 牛 乳 ウ エ ハ ー ス 人 参 の め う ゆ 酢 し や と う ゆ 油 し ら め う ゆ 牛 乳 ビス ケ ッ ト い ち じ ャ ム



9月23日は『秋分の日』

秋分の日とは、暑い夏から涼しい秋へと変わりをはじめ、
昼の長さや夜の長さが同じになる日、この日を境に夜
の長さが長くなっていきます。
秋分の日には食べる物は、おはぎや旬の食材を使った料理
(秋刀魚の塩焼き・栗おこわ・きのこの炊き込みご飯など)
がよく食べられています。
秋の味覚を楽しみながら、
秋の訪れを感じてみてください。



あじの南蛮漬け(4人分)

材料:あじ-4切れ 玉ねぎ-1/6個 人参-1/10本
ピーマン-1/2個 片栗粉-大さじ1 揚げ油-適量
酢-小さじ2 しょうゆ-小さじ2 さとう-小さじ4
だし-大さじ5

作り方:①玉ねぎ・人参・ピーマンは千切りにし、耐熱容器に入れ
レンジで加熱して柔らかくしておく。
②酢・しょうゆ・さとう・だしをよく混ぜ、①の中に入れる。
③あじはひと口大に切り、片栗粉をまぶして170度の
油で中まで火が通るまでよく揚げる。
④③が熱いうちに①をからませ20分程漬け込む。
⑤器に盛り付け、上から漬け汁をかけて完成。

