

9月こんだて

2025. 9 まつやま中央保育園

日	曜日	午前のおやつ	ラ ン チ	15時のおやつ
1	月	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、コンソメスープ、鶏肉のマスタード焼き ほうれん草とコーンのソテー、人参レーズン	南瓜プリン ほうじ茶
2	火	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、五目汁、鯖の味噌煮 長ひじきの煮物、即席漬け	甘辛大豆 ほうじ茶
3	水	Caベジせん ほうじ茶	玄米ご飯、青菜の味噌汁、ハンバーグ カレー風味粉ふき芋、人参の甘煮、ブロッコリー	米粉のホットケーキ ミルク
4	木	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、とろろ昆布のすまし汁、舞茸入りかき揚げ 厚揚げのみそ田楽、青梗菜としらすの酢の物	ごま塩おにぎり ほうじ茶
5	金	ぱん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、なめこ汁、秋鮭の塩焼き 生昆布の煮物、かぶと鶏肉の梅和え	ぶどうゼリー ほうじ茶
6	土		《夏祭り》	
8	月	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、野菜スープ、鶏のから揚げ、千キャベツ 南瓜サラダ、梨	ココア葛餅 ほうじ茶
9	火	ヨーグルト ほうじ茶	《重陽の節句》 栗ご飯、秋茄子の味噌汁、焼きししゃも 五目大豆煮、菊の花とほうれん草のお浸し	コーンブレット ほうじ茶
10	水	Caベジせん ほうじ茶	玄米ご飯、キャベツの中華スープ、厚揚げ入り麻婆茄子 煮じゃが、オクラのおかか和え	いなり寿司 ほうじ茶
11	木	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、玉ねぎとあおさの味噌汁、豚肉の生姜焼き 小松菜の玉子炒め、切干大根のサラダ	ポップコーン きなこ棒、ほうじ茶
12	金	ぱん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、ごぼうの味噌汁、ほっけのレモン焼き 切り昆布の煮物、キャベツと桜えびのナムル	ふかし芋 ほうじ茶
13	土	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、油揚げの味噌汁、スタミナ炒め、南瓜のごま煮	Caせんべい、昆布 ほうじ茶
16	火	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、かぶの味噌汁、鶏肉の照り焼き 野菜炒め、春雨サラダ	林檎ジャムヨーグルト ほうじ茶
17	水	Caベジせん ほうじ茶	玄米ご飯、しめじのすまし汁、鯖の磯焼き 揚里芋の甘味噌和え、ごぼうサラダ	米粉のお好み焼き ほうじ茶
18	木	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、豚汁、鶏ひき肉と豆腐の巾着煮 なべしぎ、青菜のお浸し	おかかおにぎり ほうじ茶
19	金	ぱん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、玉子スープ、レバニラ炒め 南瓜の甘煮、胡瓜の塩麹漬け	甘納豆蒸しパン ミルク
20	土	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、えのきの味噌汁、麻婆豆腐、さつま芋のレモン煮	せんべい、するめ ほうじ茶
22	月	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、もやしの味噌汁、鶏むね肉の海苔巻焼き 切干大根の煮物、ほうれん草のごま和え	きなこおはぎ ほうじ茶
24	水	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、㊦ミネストローネ、白身魚のカレー風味揚げ コールスローサラダ、柿	南瓜のいとこ煮 ほうじ茶
25	木	Caベジせん ほうじ茶	三色そばろ丼、㊧じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 手羽元のさっぱり煮、ブロッコリーの玉子サラダ	大学芋 ほうじ茶
26	金	ぱん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、㊨きのこの味噌汁、秋刀魚の塩焼き 厚揚げの煮物、豆苗の梅おかか和え	米粉の紅茶スコーン ミルク
27	土	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、キャベツの味噌汁、肉じゃが、人参のじゃこ和え	きな粉せんべい 昆布、ほうじ茶
29	月	星っこ ほうじ茶	大豆ミートのドライカレー、青菜のスープ 手羽中の塩こうじ焼き、サイコロサラダ	鮭のグラタン ほうじ茶
30	火	Caベジせん ほうじ茶	玄米ご飯、大根の味噌汁、あじフライ 高野豆腐の煮物、おかひじきのお浸し	金時豆の甘煮 ほうじ茶

☆9月平均(幼児)…エネルギー519kcal、タンパク質21.1g、脂肪16.6g、塩分2.0g

☆野外調理…㊦→りす組 ㊧→パンダ組 ㊨→ライオン組

9月こんだて(離乳食)

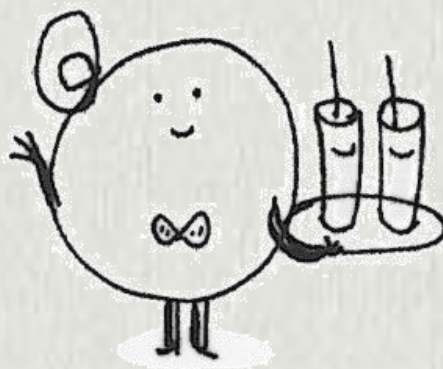
2025. 9 まつやま中央保育園

日	曜日	午前のおやつ	ラ ン チ	15時のおやつ
1	月	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、コンソメスープ、鶏肉のマスタード焼き ほうれん草とコーンのソテー、人参レーズン	南瓜プリン ほうじ茶
2	火	ヨーグルト ほうじ茶	白米ご飯、五目汁、鯖の味噌煮 長ひじきの煮物、即席漬け	甘辛大豆 ほうじ茶
3	水	Caベジせん ほうじ茶	白米ご飯、青菜の味噌汁、ハンバーグ カレー風味粉ふき芋、人参の甘煮、ブロッコリー	米粉のホットケーキ ミルク
4	木	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、とろろ昆布のすまし汁、舞茸入りかき揚げ 厚揚げのみそ田楽、青梗菜としらすの酢の物	ごま塩おにぎり ほうじ茶
5	金	ぱん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、なめこ汁、秋鮭の塩焼き 生昆布の煮物、かぶと鶏肉の梅和え	ぶどうゼリー ほうじ茶
6	土		《夏祭り》	
8	月	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、野菜スープ、鶏のから揚げ、千キャベツ 南瓜サラダ、梨のコンポート	ココア葛餅 ほうじ茶
9	火	ヨーグルト ほうじ茶	《重陽の節句》 栗ご飯、秋茄子の味噌汁、焼きししゃも 五目大豆煮、菊の花とほうれん草のお浸し	コーンブレット ほうじ茶
10	水	Caベジせん ほうじ茶	白米ご飯、キャベツの中華スープ、厚揚げ入り麻婆茄子 煮じゃが、オクラのおかか和え	いなりおにぎり ほうじ茶
11	木	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、玉ねぎとあおさの味噌汁、豚肉の生姜焼き 小松菜の玉子炒め、切干大根のサラダ	ポップコーン きなこ棒、ほうじ茶
12	金	ぱん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、ごぼうの味噌汁、ほっけのレモン焼き 切り昆布の煮物、キャベツと桜えびのナムル	ふかし芋 ほうじ茶
13	土	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、油揚げの味噌汁、スタミナ炒め、南瓜のごま煮	Caせんべい、昆布 ほうじ茶
16	火	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、かぶの味噌汁、鶏肉の照り焼き 野菜炒め、春雨サラダ	林檎ジャムヨーグルト ほうじ茶
17	水	Caベジせん ほうじ茶	白米ご飯、しめじのすまし汁、鯖の磯焼き 揚里芋の甘味噌和え、ごぼうサラダ	米粉のお好み焼き ほうじ茶
18	木	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、豚汁、鶏ひき肉と豆腐の巾着煮 なべしぎ、青菜のお浸し	おかかおにぎり ほうじ茶
19	金	ぱん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、玉子スープ、レバニラ炒め 南瓜の甘煮、胡瓜の塩麹漬け	甘納豆蒸しパン ミルク
20	土	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、えのきの味噌汁、麻婆豆腐、さつま芋のレモン煮	せんべい、するめ ほうじ茶
22	月	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、もやしの味噌汁、鶏むね肉の海苔巻焼き 切干大根の煮物、ほうれん草のごま和え	きなこおはぎ ほうじ茶
24	水	ヨーグルト ほうじ茶	白米ご飯、㊦ミネストローネ、白身魚のカレー風味揚げ コールスローサラダ、りんごのコンポート	南瓜のいとこ煮 ほうじ茶
25	木	Caベジせん ほうじ茶	三色そばろ丼、㊧じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 手羽元のさっぱり煮、ブロッコリーの玉子サラダ	大学芋 ほうじ茶
26	金	ぱん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、㊨きのこの味噌汁、秋刀魚の塩焼き 厚揚げの煮物、豆苗の梅おかか和え	米粉の紅茶スコーン ミルク
27	土	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、キャベツの味噌汁、肉じゃが、人参のじゃこ和え	きな粉せんべい 昆布、ほうじ茶
29	月	星っこ ほうじ茶	大豆ミートのドライカレー、青菜のスープ 手羽中の塩こうじ焼き、サイコロサラダ	鮭のグラタン ほうじ茶
30	火	Caベジせん ほうじ茶	白米ご飯、大根の味噌汁、あじフライ 高野豆腐の煮物、おかひじきのお浸し	金時豆の甘煮 ほうじ茶

☆9月平均(乳児)…エネルギー433kcal、タンパク質17.5g、脂肪13.8g、塩分1.6g

☆月齢に合わせて形状を変えています。

MATUYAMA ORIGINAL RECIPE



さわらの磯焼き

VOL.118



材料 4人分

さわら(鰯)	90g × 4切
しょうが	1かけ
塩	少々
青のり	適宜



作り方

- ① さわらはすりおろしたしょうが、塩で下味をつける。
- ② 青のりを表面にまぶし、クッキングシートをひいたフライパンで蒸し焼きにする。

【ワンポイントアドバイス】

さわらは、身がやわらかく、淡白な味わいが特徴。
その為、青のりの風味をいたした磯焼きに最適♪
その他、西京焼きや幽庵焼きで食べるのもおすすめです

