



9月こんだて



2026. 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	火	ぱん菓子 麦茶	玄米ご飯、青菜の味噌汁、秋鮭の塩焼き 高野豆腐のオランダ煮、かぶと鶏肉の梅おかかかえ	ぶどうゼリー 麦茶
2	水	Caベビせん 麦茶	玄米ご飯、ごぼうの味噌汁、和風ハンバーグ 粉ふき芋、人参の甘煮、ブロッコリー	金時豆の甘煮 麦茶
3	木	小魚 麦茶	玄米ご飯、しめじのすまし汁、鯖の味噌煮 長ひじきの煮物、即席漬け	米粉のホットケーキ ミルク
4	金	トマト 麦茶	玄米ご飯、とろろ昆布のすまし汁、舞茸入りかき揚げ 南瓜の甘煮、青梗菜としらすの酢の物	梅おかかおにぎり 麦茶
5	土	魚せんべい 麦茶	玄米ご飯、もずくのスープ、麻婆春雨、煮じゃが	きな粉せんべい、するめ 麦茶
7	月	ぱん菓子 麦茶	玄米ご飯、コンソメスープ、鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーとしめじのソテー、人参のじゃこ和え	南瓜プリン 麦茶
8	火	星っこ 麦茶	玄米ご飯、もやしの味噌汁、ほっけのレモン焼き 厚揚げの煮物、おかひじきのお浸し	おからドーナツ ミルク
9	水	トマト 麦茶	☆重陽の節句メニュー☆ 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 麦茶
10	木	Caベビせん 麦茶	玄米ご飯、キャベツの中華スープ、麻婆豆腐 さつま芋の甘煮、ピーマンのツナ和え	いなり寿司 麦茶
11	金	小魚 麦茶	玄米ご飯、葱と若布の味噌汁、レバニラ炒め 南瓜のごま煮、切干大根のサラダ	ポップコーン、きなこ棒 麦茶
12	土	魚せんべい 麦茶	玄米ご飯、もやしの味噌汁、スタミナ炒め 小松菜のじゃこ和え	Caせんべい、昆布 麦茶
14	月	ぱん菓子 麦茶	玄米ご飯、玉ねぎとあおさの味噌汁、とんてき 青菜の煮浸し、胡瓜の中華和え	甘納豆蒸しパン ミルク
15	火	トマト 麦茶	玄米ご飯、なめこ汁、あじフライ 生昆布の煮物、キャベツと桜えびのナムル	ふかし芋 麦茶
16	水	星っこ 麦茶	カレーライス、コンソメスープ、手羽元の梅煮 サイコロサラダ	林檎ジャムヨーグルト 麦茶
17	木	Caベビせん 麦茶	玄米ご飯、五目汁、鯖の磯焼き、がんもどきの煮物 ごぼうサラダ	米粉のお好み焼き 麦茶
18	金	小魚 麦茶	玄米ご飯、えのきの味噌汁 ササミのおからチーズ焼き、茄子のなべしぎ、青菜のお浸し	鮭おにぎり 麦茶
19	土	魚せんべい 麦茶	玄米ご飯、大根の味噌汁、厚揚げ入り麻婆茄子 さつま芋のレモン煮	せんべい、するめ 麦茶
24	木	Caベビせん 麦茶	玄米ご飯、オニオンスープ、鶏のから揚げ、切干大根の煮物 ほうれん草のごま和え	きなこおはぎ 麦茶
25	金	トマト 麦茶	玄米ご飯、豚汁、秋刀魚の塩焼き、大根おろし 温野菜サラダ、梨	☆お月見☆ お月見蒸しパン ミルク
26	土	魚せんべい 麦茶	玄米ご飯、豆腐の味噌汁、肉じゃが、コールスローサラダ	きな粉せんべい、昆布 麦茶
28	月	ぱん菓子 麦茶	玄米ご飯、㊦きのこの味噌汁、大葉と桜エビの玉子焼き 高野豆腐の煮物、豆苗の梅おかかかえ	ごま塩おにぎり 麦茶
29	火	星っこ 麦茶	大豆ミートの三色そばろ丼、㊦じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 手羽中の塩こうじ焼き、ブロッコリーとコーンのサラダ	スキム葛餅 麦茶
30	水	Caベビせん 麦茶	玄米ご飯、㊦ミネストローネ、白身魚の磯揚げ バンバンジーサラダ、柿	ココアクッキー ミルク

☆9月平均(幼児)…エネルギー521kcal、タンパク質22.3g、脂質16.4g、塩分2.1g

☆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)

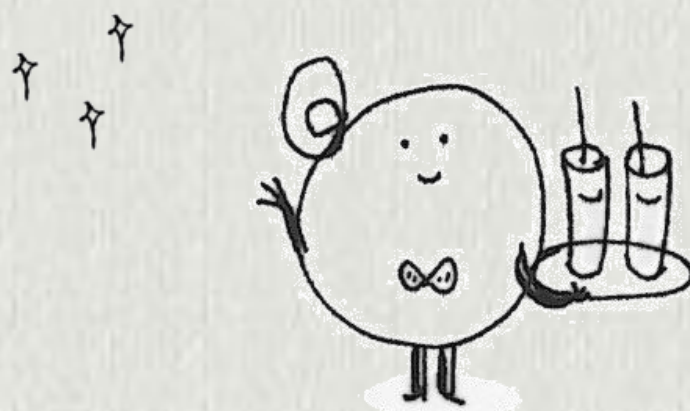
2026.9 まつやま中央保育園

日	曜日	午前のおやつ	ラ ン チ	15時のおやつ
1	火	ぱん菓子 麦茶	白米ご飯、青菜の味噌汁、秋鮭の塩焼き 高野豆腐のオランダ煮、かぶと鶏肉の梅おかかかえ	ぶどうゼリー 麦茶
2	水	Caベビせん 麦茶	白米ご飯、ごぼうの味噌汁、和風ハンバーグ 粉ふき芋、人参の甘煮、ブロッコリー	金時豆の甘煮 麦茶
3	木	小魚 麦茶	白米ご飯、しめじのすまし汁、鯖の味噌煮 長ひじきの煮物、即席漬け	米粉のホットケーキ ミルク
4	金	トマト 麦茶	白米ご飯、とろろ昆布のすまし汁、舞茸入りかき揚げ 南瓜の甘煮、青梗菜としらすの酢の物	梅おかかおにぎり 麦茶
5	土	魚せんべい 麦茶	白米ご飯、もずくのスープ、麻婆春雨、煮じゃが	きな粉せんべい、するめ 麦茶
7	月	ぱん菓子 麦茶	白米ご飯、コンソメスープ、鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーとしめじのソテー、人参のじゃこ和え	南瓜プリン 麦茶
8	火	星っこ 麦茶	白米ご飯、もやしの味噌汁、ほっけのレモン焼き 厚揚げの煮物、おかひじきのお浸し	おからドーナツ ミルク
9	水	トマト 麦茶	☆重陽の節句メニュー☆ 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 麦茶
10	木	Caベビせん 麦茶	白米ご飯、キャベツの中華スープ、麻婆豆腐 さつま芋の甘煮、ピーマンのツナ和え	いなりおにぎり 麦茶
11	金	小魚 麦茶	白米ご飯、葱と若布の味噌汁、レバニラ炒め 南瓜のごま煮、切干大根のサラダ	せんべい、きなこ棒 麦茶
12	土	魚せんべい 麦茶	白米ご飯、もやしの味噌汁、スタミナ炒め 小松菜のじゃこ和え	Caせんべい、昆布 麦茶
14	月	ぱん菓子 麦茶	白米ご飯、玉ねぎとあおさの味噌汁、とんてき 青菜の煮浸し、胡瓜の中華和え	甘納豆蒸しパン ミルク
15	火	トマト 麦茶	白米ご飯、なめこ汁、あじフライ 生昆布の煮物、キャベツと桜えびのナムル	ふかし芋 麦茶
16	水	星っこ 麦茶	カレーライス、コンソメスープ、手羽元の梅煮 サイコロサラダ	林檎ジャムヨーグルト 麦茶
17	木	Caベビせん 麦茶	白米ご飯、五目汁、鯖の磯焼き、がんもどきの煮物 ごぼうサラダ	米粉のお好み焼き 麦茶
18	金	小魚 麦茶	白米ご飯、えのきの味噌汁 ササミのおからチーズ焼き、茄子のなべしぎ、青菜のお浸し	鮭おにぎり 麦茶
19	土	魚せんべい 麦茶	白米ご飯、大根の味噌汁、厚揚げ入り麻婆茄子 さつま芋のレモン煮	せんべい、するめ 麦茶
24	木	Caベビせん 麦茶	白米ご飯、オニオンスープ、鶏のから揚げ、切干大根の煮物 ほうれん草のごま和え	きなこおはぎ 麦茶
25	金	トマト 麦茶	白米ご飯、豚汁、秋刀魚の塩焼き、大根おろし 温野菜サラダ、梨のコンポート	☆お月見☆ お月見蒸しパン ミルク
26	土	魚せんべい 麦茶	白米ご飯、豆腐の味噌汁、肉じゃが、コールスローサラダ	きな粉せんべい、昆布 麦茶
28	月	ぱん菓子 麦茶	白米ご飯、きのこの味噌汁、大葉と桜エビの玉子焼き 高野豆腐の煮物、豆苗の梅おかかかえ	ごま塩おにぎり 麦茶
29	火	星っこ 麦茶	大豆ミートの三色そばろ井、じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 手羽中の塩こうじ焼き、ブロッコリーとコーンのサラダ	スキム葛餅 麦茶
30	水	Caベビせん 麦茶	白米ご飯、ミネストローネ、白身魚の磯揚げ バンバンジーサラダ、りんごのコンポート	ココアクッキー ミルク

☆9月平均(乳児)…エネルギー416kcal、タンパク質17.8g、脂質13.0g、塩分1.7g

※月齢に合わせて形状を変えています。

MATSUYAMA ORIGINAL RECIPE



おかひじきのお浸し

VOL.99



材料 4人分

おかひじき	2パック(約130g)
人参	1/2本
もやし	1/4袋
鶏ささみ	2本
醤油	大さじ 1/2



作り方

- ① おかひじきはざく切り、人参は太めの千切りにする。
- ② ①ともやしをゆで、よく水分を切る。
- ③ 鶏ささみは茹でて、細かくほぐす。
- ④ 全ての材料に醤油を和えれば完成。

【ワンポイントアドバイス】
30分程度冷蔵庫で寝かすと
余分な水分がでて、味が落ち着き
美味しくいただけます♪

