

# 9月こんだて

2022.9 まつやま保育園

日	曜日	午前のおやつ	ランチ	15時のおやつ
1	木	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、キャベツの味噌汁、ささみのピカタ 生昆布の煮物、南瓜のレーズンサラダ	長芋のおやき ほうじ茶
2	金	梨 ほうじ茶	玄米ご飯、豆腐の味噌汁、ぶりの塩麴焼き 金平ごぼう、胡瓜とトマトの酢の物	カルピスゼリー ほうじ茶
3	土	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、わかめの味噌汁、スタミナ炒め、温野菜サラダ	0a せんべい、昆布 ほうじ茶
5	月	0a ベビゼン ほうじ茶	玄米ご飯、ごぼうの味噌汁、秋刀魚の梅しそ焼き 厚揚げの煮物、青菜のごま和え	フライドポテト ほうじ茶
6	火	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、㊦きのこの味噌汁、鶏肉の唐揚げ 高野豆腐の玉子とじ、キャベツと桜えびの和え物	フルーツヨーグルト ほうじ茶
7	水	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、㊧じゃが芋とおおさの味噌汁 ほっけの塩焼き、がんもどきの煮物、おかひじきのお浸し	おからドーナツ ミルク
8	木	チーズ ほうじ茶	㊨カレーライス、玉子とレタスのスープ 鶏肉の照り焼き、大豆のフレンチサラダ	ふかし芋 ほうじ茶
9	金	ヨーグルト ほうじ茶	栗ごはん、とうがんのすまし汁、鯖の西京焼き 秋茄子の揚げ浸し、切り干し大根のはりはり漬け	桜えびと青のりのおにぎり ほうじ茶
10	土	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、モロヘイヤのスープ、麻婆春雨 さつま芋のレーズン煮	きなこせんべい、するめ ほうじ茶
12	月	0a ベビゼン ほうじ茶	玄米ご飯、えのきの味噌汁、桜えびのかき揚げ 高野豆腐の煮物、かぶの梅おかか和え	㊩お月見蒸しパン ほうじ茶
13	火	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、なすとみょうがの味噌汁、鯖の香味焼き 里芋の煮物、青菜の磯和え	いなり寿司 ほうじ茶
14	水	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、葱の味噌汁、鱈のごま焼き 大豆のトマト煮、ツナサラダ	しらすピザ ほうじ茶
15	木	梨 ほうじ茶	大豆ミートのガパオライス、キャベツの中華スープ 手羽中のレモンペッパー焼き、胡瓜の塩麴漬け	ポップコーン、小魚 ほうじ茶
16	金	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、絹さやの味噌汁、レバーの唐揚げ じゃが芋のそぼろ煮、ほうれん草のナムル	南瓜のいとこ煮 ほうじ茶
17	土	鯛あられ ほうじ茶	豚丼、大根の味噌汁、わかめサラダ、梨	せんべい、昆布 ほうじ茶
20	火	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、肉団子のスープ、秋鮭のきのこソース 卵の花、即席漬け	米粉のりんごケーキ ミルク
21	水	チーズ ほうじ茶	玄米ご飯、五目汁、鶏肉のマスタード焼き 煮キャベツ、長ひじきの煮物、青菜のおかか和え	きなこおはぎ ほうじ茶
22	木	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、かぶの味噌汁、麻婆豆腐 さつま芋のレモン煮、バンバンジーサラダ	ココアくずもち ほうじ茶
24	土	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、しめじの味噌汁、肉じゃが 人参のじゃこ和え	0a せんべい、するめ ほうじ茶
26	月	0a ベビゼン ほうじ茶	玄米ご飯、もやしの味噌汁、焼きししゃも 筑前煮、キャベツのさば和え	米粉のホットケーキ ミルク
27	火	チーズ ほうじ茶	玄米ご飯、玉葱の味噌汁、中華玉子焼き かぶの煮物、青梗菜の酢味噌和え	金時豆の煮物 ほうじ茶
28	水	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、小松菜の味噌汁、豚肉の生姜焼き 南瓜の甘煮、春雨サラダ	柿、りんご ほうじ茶
29	木	小魚 ほうじ茶	ジャージャー麺、若布スープ、白身魚のカレーから揚げ ブロッコリーとえのきのサラダ、梨	おかかチーズおにぎり ほうじ茶
30	金	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、ズッキーニのスープ、チーズハンバーグ ポテトサラダ、ほうれん草のソテー	米粉のお好み焼き ほうじ茶

☆野外調理…㊦りす組 ㊧パンダ組 ㊨ライオン組 ☆クッキング…㊩幼児

## ◎今月のピックアップメニュー◎

### ～ささみのピカタ～

手軽に作れて、子どもにも大人気♪ぜひご自宅でも、  
いかがでしょうか？



←レシピはこちらから♪