9月　予定献立表

令和　7年　8月28日発行
幼保連携型認定こども園
こども園ひがしどおり
編集　木村　千里

日付	曜日	献立名	未満児	おやつ		エネルギー
				午前（3歳未満児）	午後（全園児）	
1	月	栗ごはん　鶏のから揚げ　春雨サラダ なめこと豆腐のみそ汁　お月見りんごゼリー	三種の煮物	フルーツ	手作り　十五夜きらきらフルーツ	誕生会
2	火	食パン　マカロニグラタン　レタスサラダ ブルーベリージャム　わかめのかき玉汁	じゃがいもの磯和え	フルーツ	手作り　サーターアンダギー　牛乳	0～2歳児参観日
3	水	赤魚の煮付け　ひじきの煮物　郷土けんちん汁	肉もやし炒め	フルーツ	カップヨーグルト	473kcal
4	木	醤油ラーメン　棒ぎょうざ ブロッコリーのチーズサラダ	塩おにぎり	フルーツ	コーンフレーク	617kcal
5	金	遠　足			パピコアイス	－
6	土	鶏の照り焼き　メンマ炒め　じゃがいもとえのきのみそ汁	かぼちゃのマヨ和え	フルーツ	ポリンキー 牛乳	491kcal
7	日					
8	月	鮭の塩焼き　小松菜と油揚げのおひたし　さつま汁	肉団子	フルーツ	食べっこ水族館 牛乳	460kcal
9	火	キーマカレー　マリネチキンサラダ アーサー汁	ほうれん草入りスクランブルエッグ	フルーツ	バナナ 牛乳	661kcal
10	水	三食納豆　肉じゃが　切り干し大根とほうれん草のみそ汁	魚肉ソーセージのソテー	フルーツ	源氏パイ 牛乳	532kcal
11	木	あんかけうどん　ちくわのチーズ包み揚げ わかめサラダ	里芋の煮物	フルーツ	手作り　沖縄風炊き込みごはん　麦茶	516kcal
12	金	マーボー丼　かにかまサラダ　もずくスープ	かぼちゃの甘煮	フルーツ	雪の宿 牛乳	474kcal
13	土	ホッケの塩焼き　小松菜のごま和え　田舎汁	ボイルウインナー	フルーツ	サッポロポテト 牛乳	457kcal
14	日					
15	月	敬　老　の　日				
16	火	豆パン　ウインナーのケチャップ炒め　パンプキンシチュー もやしのカレードレッシング	いちごジャム	フルーツ	ハッピーターンミニ 牛乳	527kcal
17	水	白身フライ　せんきゃべつ　ポテトサラダ なすとわかめのみそ汁	味付けのり	フルーツ	ハーベスト 牛乳	513kcal
18	木	チャンポン麺　えびシュウマイ　きゅうりの塩昆布漬け	いり豆腐	フルーツ	手作り　人参ヨーグルト蒸しパン　牛乳	545kcal
19	金	親子丼　ツナサラダ　じゃがいもとわかめのみそ汁	切干大根の煮物	フルーツ	星食べよ 牛乳	476kcal
20	土	ひきわり納豆　五目きんぴら　八杯汁	もやしとさつま揚げ炒め	フルーツ	エアリアル 牛乳	447kcal
21	日					
22	月	ホッケの塩焼き　菊花入り煮びたし　みそ風味ちゃんこ	さつまいもの甘煮	フルーツ	ぽたぽた焼き 牛乳	475kcal
23	火	振　替　休　日				
24	水	ポテトコロッケ　カットトマト　豆もやし炒め 豆腐とわかめのみそ汁	紅白煮	フルーツ	ポテトフライ 牛乳	524kcal
25	木	きのこうどん　ジャーマンポテト　スティックチーズ	鮭おにぎり	フルーツ	手作り　フルーツヨーグルト	560kcal
26	金	納豆おひたし　厚焼き玉子　おでん	ツナちくわ和え	フルーツ	黒糖ミルクせんべい 牛乳	471kcal
27	土	鶏五目御飯　じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草と生揚げのみそ汁	スティックソーセージ	フルーツ	ビスコ 牛乳	442kcal
28	日					
29	月	さんま甘露煮　ほうれん草ともやしのごまみそサラダ 芋煮汁	きゃべつと豆腐のみそ炒め	フルーツ	とんがりコーン 牛乳	501kcal
30	火	ビーフン炒め　鶏つくねの照り煮　中華風コーンスープ	手作りふりかけ	フルーツ	手作り　揚げパン 牛乳	662kcal

Let's Cooking

今月のおすすめレシピ

さんまの甘から煮

●材料
(大人2人分、こども2人分)

さんま(3枚おろし)・・3尾
しょうが・・少々
酒・・小さじ1
砂糖・・大さじ1
しょうゆ・・小さじ2
みりん・・大さじ1

●作り方

1. しょうがは洗って、細切りにする
2. 鍋にさんまを皮を上にして並べる
3. ②に調味料と①を入れ、サンマがかぶるくらいの水を足す
4. 落しぶたをして強火にかけ沸騰してきたら中火にする
5. 煮汁が少なくなり全体に絡まったらできあがり

●調理ポイント
煮ているときは、ときどき鍋底をゆするようにします。

お知らせ

5日は遠足のためお弁当となります。
※離乳食の子は園で調理する為、お弁当の持参はありません。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ➡免疫力をサポート
- エリンギ➡食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ➡精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富