

令和6年



9月献立表



みなみ保育園

日	曜	献立名	離乳食(8か月～)	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ	
2	月	麦ごはん さばのカレー竜田揚げ クイックサラダ ほうれん草としいたけの味噌汁 オレンジ	おかゆ さば 人参煮 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	かき氷	
3	火	パン スパニッシュオムレツ スパゲッティサラダ コンソメスープ パナナ	おかゆ ツナ スープ じゃがいもトマト煮	チーズ 鉄ミルク	焼きビーフン お茶	
4	水	麦ごはん チリコンカン ボイルブロッコリー かきたま汁 オレンジ	おかゆ ブロッコリー スープ ひき肉玉ねぎ大豆煮	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
5	木	肉みそうどん かぼちゃの煮物 きゅうりのさっぱり漬け 梨	うどん かぼちゃ煮	ビスケット 豆乳	おにぎり お茶	
6	金	マーボーナス丼 もやしときゅうりの酢味噌和え 豆腐とにらの味噌汁 パナナ	おかゆ ひき肉野菜煮 つな 味噌汁	ブルーン 豆乳	シリアル入り手作り ヨーグルト お茶	
7	土	いなりずし ボイルウインナー お茶		マシュマロ	クッキー りんごジュース	
9	月	麦ごはん 魚のコーンマヨ焼き きんぴら 納豆 なすと玉ねぎの味噌汁 オレンジ	おかゆ 鮭 納豆 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	アイスクリーム ビスケット	
10	火	麦ごはん 野菜のかに玉風 ひじきの煮物 わかめと長ネギの味噌汁 パナナ	おかゆ 鶏ささみ ひじき煮 味噌汁	ブルーン 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク	
11	水	ハヤシライス にんじんとフルーツのサラダ もやしと油揚げの味噌汁 梨	おかゆ ツナ 牛肉玉ねぎ煮 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト オレオ	
12	木	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ オーロラサラダ ほうれん草と麩の味噌汁 オレンジ	おかゆ 鶏ささみ 人参煮 味噌汁	ビスケット 豆乳	フルーチェ お茶	
13	金	麦ごはん 手作りハンバーグ 味噌マヨ和え レタススープ パナナ	おかゆ キャベツ人参煮 ひき肉玉ねぎ煮 スープ	せんべい 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳	
14	土	カレー お茶 パナナ		マシュマロ	せんべい ジュース	
16	月	敬老の日				
17	火	麦ごはん 鮭の塩焼き おくら納豆 切り干し大根の味噌汁 オレンジ	おかゆ 鮭 納豆 味噌汁	ミニゼリー 豆乳	プチケーキ 牛乳	
18	水	麦ごはん 焼肉 きゅうりの塩昆布和え クッパ風スープ パナナ	おかゆ ボイル豚肉 ツナ スープ	ビスケット 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳	
19	木	麦ごはん 鶏の唐揚げ ひじきサラダ もやしと人参の味噌汁 オレンジ	おかゆ 鶏煮 味噌汁 キャベツひじき煮	ブルーン 豆乳	蒸しパン 牛乳	
20	金	カレー コールスローサラダ わかめとなめこの味噌汁 パナナ	おかゆ ツナ 味噌汁 豚肉野菜煮	せんべい 鉄ミルク	フルーツ入り手作り ヨーグルト お茶	
21	土	おにぎり ボイルウインナー パナナ お茶		マシュマロ	ビスケット ジュース	
23	月	秋分の日				
24	火	ひやむぎ ボイルウインナー かぼちゃの天ぷら 煮豆 パナナ	ひやむぎ かぼちゃ煮 煮豆	チーズ 鉄ミルク	おにぎり お茶	
25	水	お誕生日メニュー				
		★ごはん うすらの卵のミートローフ ジャーマンポテトサラダ いら玉スープ 梨★		おかゆ ひき肉玉ねぎ煮 じゃがいも人参煮 スープ	ビスケット 豆乳	ロールケーキ りんごジュース
26	木	パン 鶏の洋風煮込み マカロニサラダ キャベツスープ オレンジ	おかゆ 人参煮 鶏肉トマト煮 スープ	せんべい 鉄ミルク	麩のラスク焼き 牛乳	
27	金	牛そぼろ丼 みかんときゅうりの和え物 長ネギとえのきの味噌汁 パナナ	おかゆ ひき肉玉ねぎ煮 ツナ 味噌汁	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
28	土	炊き込みご飯 ボイルウインナー お茶		マシュマロ	クッキー ジュース	
30	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 切り干し大根の煮物 キャベツと生揚げの味噌汁 オレンジ	おかゆ 赤魚 味噌汁 切り干し大根煮	ビスケット 豆乳	スティックパン 牛乳	

食育便り



ジャーマンポテトサラダ

ジャーマンポテトサラダは子どもたちに人気のメニューです。ぜひご家庭でも作ってみてください。



【材料(3~5歳児1人分)】

- ・じゃがいも 30g
- ・にんじん 5g
- ・きゅうり 5g
- ・ウインナー 8g
- ・チーズ 8g
- ・食塩 0.1g
- ・こしょう 0.1g
- ・マヨネーズ 10g

【作り方】

- ①じゃがいもは厚めのいちよう切り、にんじんはいちよう切りにする。
- ②じゃがいも、にんじん、ウインナーを茹でて冷ます。
- ③きゅうりは輪切りに、チーズはさいの目切りにする。
- ④ウインナーは輪切りにする。
- ⑤材料をすべて混ぜ合わせる。

