

# 令和7年度 子苑第一幼稚園 9月こんだて



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日
にしよくだん、バターコーンコロッケ、ブロッコリー、みそしる、パインc	ごはん、マーボーどうふ、はるまき、だいこんサラダ、かきたま汁、ヨーグルト	くろパン、ひやしちゅうか、ミートボール、ポテトサラダ、オレンジ、ぎゅうにゅ	ごはん、みそカツ、きりぼしだいこんのもの、コーンサラダ、すましじる、ローリー	ごはん、すきやきふううまに、たまごやき、マヨボンあえ、ごもくみそしる、オレンジゼリー
米、鶏ひき肉、錦糸卵、バターコーンコロッケ、ブロッコリー、胡麻ドレッシング、はくさい、焼ふ、油揚げ、パイン缶	米、木綿豆腐、豚ひき肉、にら、春巻き、だいこん、きゅうり、かつお節、和風ドレッシング、たまねぎ、卵、ヨーグルト	黒パン、干し中華めん、きゅうり、ハム、錦糸卵、冷やし中華スープ、ミートボール、じゃがいも、きゅうり、ハム、マヨネーズ、オレンジ、牛乳	米、豚カツ、田楽味噌、切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、キャベツ、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、木綿豆腐、わかめ(乾)、ねぎ、ローリー	米、豚肉、はくさい、糸蒟蒻、かまぼこ、ねぎ、卵(厚焼き卵)、緑豆もやし、きゅうり、ちくわ、マヨネーズ、ぼん酢しょうゆ、かつお節、鶏コマ、だいこん、千切り牛蒡、にんじん、たまねぎ、和風だしの素、赤みそ、オレンジゼリー
9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日
ごはん、メンチカツ、さといものものに、ピーンサラダ、みそしる、プリン	ハヤシライス、チーズ、ごぼうサラダ、ぎょにくソーセージ、ももゼリー	いちごパン、そうめん、しろみぎかなフライ、たまごサラダ、バナナ、ぎゅうにゅ	わかめごはん、カボチャコロッケ、あつあげのもの、みそしる(なす・たまねぎ)、みかんかん	ごはん、ホイコーロー、シューマイ、ひじきサラダ、ちゅうかスープ、ヨーグルト
米、メンチカツ、里芋、切りイカ、ピーン、キャベツ、きゅうり、ハム、マヨネーズ、木綿豆腐、カットわかめ、油揚げ、プリン	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ハヤシフレーク、チーズ、ごぼう水煮、きゅうり、ツナ、胡麻ドレッシング、魚肉ソーセージ、もものゼリー	イチゴジャムパン、干しそうめん、万能ねぎ、ごま、創味めつゆ、白身魚フライ、卵、きゅうり、ハム、マヨネーズ、バナナ、牛乳	米、わかめごはんの素、南瓜コロッケ、豚肉、厚揚げ、はくさい、にんじん、なす、たまねぎ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、赤みそ(淡色赤みそ)、みかん缶	米、豚肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、田楽味噌、ポークシューマイ、芽ひじき、カニカマ、きゅうり、コーン缶、胡麻ドレッシング、たまねぎ、卵、中華味、ヨーグルト
9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日
敬老の日	おやこどん、イカフライ、こまつなのおかあえ(もやし)、ローリー	ロールパン、ひやしうどん、ちくわいそべあげ、ハムサラダ、ぎゅうにゅ、バナナ	ごはん、イワシのしょうがに、あおなのソテー、マカロニあべかわ、とんじる、ミニゼリー	ごはん、ハムカツ、じゃがいものそばろに、ツナサラダ、はるさめスープ、ヨーグルト
敬老の日(けいろうのひ)は、日本の国民の祝日の一つ。高齢者を敬う日。日付は9月の第3月曜日。2002年(平成14年)までは毎年9月15日を敬老の日としていたが、2003年(平成15年)から現行の規定となっている。	米、鶏もも肉、卵、たまねぎ、かまぼこ、干ししいたけ、イカフライ、こまつな、緑豆もやし、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、かつお節、ローリー	ロールパン、干しうどん、天かす、万能ねぎ、創味めつゆ、ちくわ、あおのり、小麦粉、ハム、キャベツ、きゅうり、マヨネーズ、牛乳、バナナ	米、いわしの生姜煮、ほうれん草、ポークウインナー、コンソメ、マカロニ、きな粉、豚肉、糸蒟蒻、千切り牛蒡、だいこん、にんじん、ねぎ、里芋、和風だしの素、赤みそ、ミニゼリー	米、ハムカツ、じゃがいも、鶏ひき肉、キャベツ、きゅうり、ツナ、はるさめ(緑豆)、にら、にんじん、はくさい、ヨーグルト
9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
ゆかりごはん、さばてりやき、ひじきごもくに、マカロニサラダ、みそしる、あおリンゴゼリー	秋分の日	くろパン、ナポリタン、ブロッコリー、コンソメスープ、ぎゅうにゅ、オレンジ	ごはん、しろみぎかなのやさいあんかけ、なすのみそに、ほうれんそうのごまあえ、にらたまスープ、プリン	ごはん、からあげ、きんぴらごぼう、グリーンサラダ、みそしる、フルーツポンチ
米、ゆかり粉、鯖照り焼き、鶏コマ、長ひじき、大豆水煮、にんじん、油揚げ、マカロニ、ハム、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、木綿豆腐、焼ふ、えのきたけ、青りんごゼリー	秋分の日(しゅうぶんのひ)は、日本の国民の祝日の一つであり、祝日法により天文観測による秋分が起る秋分日が選定され休日とされる。通例、9月22日から9月24日ごろのいずれか1日。しばしば昼が短くなって「昼と夜の長さが等しくなる日」といわれるが、実際は昼の方が少し長い。お彼岸の期間でもあります。	黒パン、スバゲティ、ポークウインナー、たまねぎ、ピーマン、ナポリタンソース、ブロッコリー、コーン缶、マヨネーズ、ハム(細切り)、キャベツ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、コンソメ、牛乳、オレンジ	米、タラ切り身、たまねぎ、にんじん、ピーマン、なす、豚肉、田楽味噌、ほうれん草、カニカマ、しょうゆ、すりごま、卵、にら、中華味、プリン	米、鶏肉、から揚げ粉、鶏ひき肉、千切り牛蒡、にんじん、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、和風ドレッシング、だいこん、ねぎ、油揚げ、アレンジダイスゼリー、レモン、みかん缶
9月29日	9月30日	大豆製品を食卓へ! ~健康な体は毎日の食事から~		
ごはん、チキンカツ、かぼちゃに、スパサラダ、みそしる(こまつな・たまねぎ)、ミニゼリー	ごはん、レバーみそに、だいこんにんじんのものに、ほうれんそうのツナあえ(キャベツ)、すましじる、ももかん	<p>大豆は「畑の肉」とも呼ばれるほど栄養豊富な食材。子どもの成長に欠かせない良質なタンパク質をはじめ、食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンB群、イソフラボンなど、たくさんの栄養素が含まれています。ご家庭でも、ぜひ大豆製品を積極的に食卓に取り入れてみませんか?</p> <p> ★なぜ、大豆に注目するの?</p> <p>現代の食生活では、どうしても肉類に偏りがちです。もちろん、肉は大切なタンパク質源の一つですが、脂質やコレステロールの摂取過多には注意が必要です。一方で、大豆は、良質な植物性タンパク質を豊富に含みながら、脂質は控えめ。さらに、肉類には少ない食物繊維や、私たちの健康をサポートする様々な栄養成分が含まれています。子どもの健やかな成長のためにも、家族の健康維持のためにも、日々の食事に大豆製品を上手に取り入れることが大切なのです。</p> <p></p>		
米、チキンカツ、南瓜、角切り昆布、スバゲティ、にんじん、きゅうり、ハム(細切り)、マヨネーズ、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ、和風だしの素、赤みそ、ミニゼリー	米、鶏レバー、田楽味噌、だいこん、にんじん、油揚げ、角切り昆布、ほうれん草、キャベツ、コーン缶、ツナ油漬缶、しょうゆ、はくさい、木綿豆腐、焼ふ、ねぎ、もも缶			