

🍴🍷🍷🍷 2025年 9月予定こんだてひょう 🍷🍷🍷

	こんだて	主なざいりょう	おやつ
1 月	豚肉のしょうが焼き ほうれん草とコーンの胡麻和え、みそ汁	豚肉・玉ねぎ・生姜・ほうれん草・人参・コーン・すりごま・かぼちゃ 青ねぎ・わかめ	牛乳 みかんゼリー
2 火	中華丼、わかめスープ	キャベツ・玉ねぎ・人参・椎茸・豚肉・卵・青ねぎ・長ねぎ・わかめ 白ごま	牛乳 麩のラスク
3 水	鮭の西京焼き、ポテトサラダ 大根の野菜スープ	鮭・じゃがいも・きゅうり・ハム・人参・ヨーグルト・大根・パセリ	牛乳 スイートポテト
4 木	冷やしうどん、メロン	うどん・豚肉・玉ねぎ・生姜・トマト・きゅうり・青ねぎ・わかめ・メロン	牛乳 おにぎり(炊込みわかめ)
5 金	鶏肉のさっぱり煮、高野豆腐のうま煮 和風冬瓜の野菜スープ	鶏肉・高野豆腐・人参・大根・椎茸・冬瓜・えのき・長ねぎ	牛乳 カップヨーグルト
6 土	ツナピラフ、コンソメスープ、りんご	ツナ・コーン・玉ねぎ・人参・グリーンピース・豚肉・りんご	牛乳 おかし
8 月	さわらのカレーニエル 大根ときゅうりのサラダ キャベツの野菜スープ	さわら・大根・きゅうり・キャベツ・人参・パセリ	牛乳 パリパリピザ
9 火	スパニッシュオムレツ、豆腐スープ、なし	卵・ほうれん草・トマト・人参・玉ねぎ・ベーコン・チーズ・豆腐 青ねぎ・なし	牛乳 みずようかん
10 水	ビビンバ丼、中華スープ	牛肉・玉ねぎ・生姜・人参・もやし・きゅうり・すりごま・きざみのり チンゲン菜・長ねぎ・わかめ・焼き豚	牛乳 くずもち
11 木	豆乳ロール、ポトフ、春雨サラダ	豆乳ロール・じゃがいも・玉ねぎ・人参・キャベツ・鶏肉・ウィンナー 春雨・きゅうり・コーン・すりごま	牛乳 おにぎり(コーン)
12 金	鶏肉の照り焼き、切干大根の煮付 さつま汁	鶏肉・切干大根・人参・油揚げ・椎茸・さつまいも・大根・こんにゃく 油揚げ・豚肉・青ねぎ	牛乳 おかし
13 土	ベーコンピラフ、コンソメスープ、りんご	ベーコン・コーン・玉ねぎ・人参・グリーンピース・キャベツ・豚肉 りんご	牛乳 おかし
16 火	カレーライス、フレンチサラダ	牛肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・りんご・カレールウ・グリーンピース 福神漬・キャベツ・ハム・コーン	牛乳 フルーツヨーグルト
17 水	バンバンジー、中華卵スープ、りんご	鶏肉・生姜・きゅうり・もやし・トマト・白ごま・卵・キャベツ・椎茸 りんご	牛乳 ホットケーキ
18 木	世界の国の日☆ハイチ共和国 バターロール、 スープ・ジュームー、グリオッツ	バターロール・鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・じゃがいも・キャベツ 豚肉・オレンジ	牛乳 リ・ジョン・ジョン
19 金	鮭の香草焼き ほうれん草とウィンナーのソテー 玉ねぎの野菜スープ	鮭・パセリ・ほうれん草・ウィンナー・コーン・玉ねぎ・人参	牛乳 おかし・チーズ
20 土	豚丼、みそ汁、りんご	豚肉・玉ねぎ・人参・こんにゃく・生姜・青ねぎ・豆腐・油揚げ わかめ・りんご	牛乳 おかし
22 月	鶏の南蛮漬け、みそ汁、なし	鶏肉・長ねぎ・きゅうり・トマト・冬瓜・玉ねぎ・青ねぎ・わかめ・なし	牛乳 黒糖蒸しパン
24 水	さわらのごま照り焼き ほうれん草とちくわのおかか和え、豚汁	さわら・すりごま・ほうれん草・ちくわ・豚肉・大根・人参・しめじ こんにゃく・じゃがいも・青ねぎ	牛乳 りんごパイ
25 木	塩ラーメン、大根サラダ	中華麺・豚肉・白菜・もやし・人参・長ねぎ・鶏ガラ・卵・大根 すりごま	牛乳 おにぎり(のりたま)
26 金	ささみフライ、ひじきの煮物 和風玉ねぎの野菜スープ	鶏肉・ひじき・人参・油揚げ・ちくわ・玉ねぎ・えのき・長ねぎ	牛乳 おかし
27 土	牛丼、みそ汁、りんご	牛肉・玉ねぎ・人参・こんにゃく・青ねぎ・すりごま・豆腐・油揚げ わかめ・りんご	牛乳 おかし
29 月	なすと豚肉のみそ煮 わかめともやしのスープ、柿	なす・玉ねぎ・豚肉・人参・糸こんにゃく・椎茸・グリーンピース もやし・長ねぎ・わかめ・焼き豚・柿	牛乳 きな粉ラスク
30 火	鮭のチーズムニエル、ポパイソテー じゃがいもの野菜スープ	鮭・粉チーズ・ほうれん草・えのき・コーン・ベーコン・じゃがいも 人参・パセリ	牛乳 杏仁豆腐

☆旬の果物・・・なし

梨は和梨と洋梨の2種類があります。和梨は丸い球形なのに対し、洋梨はひょうたんの形をしています。

果汁が多く、みずみずしくて水分補給に適しています。また、種に近づくほど酸味が強くなります。

この酸味には、リンゴ酸やクエン酸も含まれており、夏バテ回復にも効果があります。

また、不溶性食物繊維が多く含まれ、便秘を解消し、腸内環境を整えてくれます。



世界の国の日～今月はハイチ共和国です。

ハイチ料理は、カリブ海の豊かな風味と多様な文化の融合が特徴です。

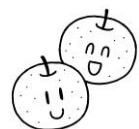
主な食材には、米、豆、トウモロコシ、魚介類、そして熱帯フルーツが使われます。

調理法は、煮込みや炒め物が多く、香辛料をたっぷり使うのが特徴的です。

また、ハイチ料理では、ピクリーズと呼ばれる辛い漬物や、エビスと呼ばれるスパイシーなマリネソースがよく使われます。

園では、スープ・ジュームー(かぼちゃスープ)、グリオッツ(豚肉とオレンジ煮込み)、

おやつにリ・ジョン・ジョン(きのこごはん)をいただきます。



☆おやつは上段:午前、下段:午後になっています。それぞれに牛乳がつきます。

☆その日の材料の都合により、献立が変更になることがあります。

☆玄関に『今日の献立(3歳児用)』を掲示してありますので、参考にして下さい。