### ながかみこども園

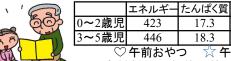
2025年9月



#### 献 定 表 予 立

### ★9月の旬★

きのこ類・かぼちゃ・とうがん・チンゲン菜・さつまいも・里芋 新米・さんま・鮭・さば・かつお・いわし・梨・ぶどう



15.5 1.8 ☆ 午後おやつ

脂質

14.5

食塩

1.6

※食材料仕入れ状況等により献立表と 異なることもありますのでご了承ください。

②バナナ・年乳 ○にぼし・牛乳 ○いちごシャムヨーグルト ○ビスケット・牛乳 ○せんべい・牛乳 ○ビスケット   一字作りパン かしっぷっとん 大根ときゅうりの酢の物 集物 ではらかい   一次 ではん   一次 で		<u>-</u>	利木・どんよ・紅・どは・が・263・いうじ・未・かと ブ		<u> </u>	
展集庁とは入	1日(月)	2日(火)				·—/
原揚げと里羊の煮物   大根ときゅうりの酢の物   泉の塩焼き   トンテキ   カレースープ   換野菜炒め   サラダ   上でシとちくかの炒め物   ごぼうと油揚げの味噌汁   大根の味噌汁   大根の木のよい上が、   12日(金)   13日(土)   13日(土)   12日(金)   13日(土)   1	♡ バナナ・牛乳	▽にぼし・牛乳		☆ビスケット・牛乳	♡せんべい・牛乳	♡ビスケット
### ### ### ### #####################	黒米ごはん	冷しゃぶうどん	炊き込みごはん	ごはん	手作りパン	ごはん
たまねぎとオクラのすまし汁	厚揚げと里芋の煮物	大根ときゅうりの酢の物	魚の塩焼き	トンテキ	カレースープ	肉野菜炒め
※ フリー・ムサンド・牛乳 ※ マーブルケー・牛・牛乳 ※ しゃがもち・牛乳 ※ フルーツゼリー・牛乳 ※ 夕焼けごはん・牛乳 ※ おせんべい ※ 11日(木) *** 12日金*** 13日(土) *** 13日	春雨サラダ	果物	ピーマンとちくわの炒め物	トマトとじゃこのサラダ	彩りサラダ	サラダ
8日(月) 9日(火) 10日(水) 11日(木) 12日(金) 13日(土) 2 パナ・4乳 ○じには、4乳 ○じえケット・4乳 ○じんべい・4乳 ○ビスケット 4乳 ○ロまじょうはとたまねぎの味噌汁 果物 ・	たまねぎとオクラのすまし汁		ごぼうと油揚げの味噌汁	大根の味噌汁	<b>上</b> 果物	具だくさん味噌汁
②バナ・牛乳  黒米ごはん	☆ クリームサンド・牛乳	☆マーブルケーキ・牛乳	☆じゃがもち・牛乳	☆フルーツゼリー・牛乳	▽夕焼けごはん・牛乳	☆おせんべい
無果ごはん 五目卵焼き えのきとい松菜の和え物 なめこの赤だに味噌汁  「無糖ときなこのパイ・牛乳 「5日(月) 「5日(月) 「6日(火) 「7月(木) 「15日(月) 「16日(火) 「7月(木) 「17日(木) 「17日(木	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
五目即焼き	♡ バナナ・牛乳	♡にぼし・牛乳	♡ いちごジャムヨーグルト	♡ ビスケット・牛乳	♡せんべい・牛乳	♡ビスケット
R	黒米ごはん	焼き豚しおラーメン	麦ごはん	中華丼	手作りパン	和風パスタ
R	五目卵焼き	ごぼうとツナのサラダ	魚のごまじょうゆ焼き	大根と水菜のサラダ	鶏肉のあっさりポトフ	グリーンサラダ
本	えのきと小松菜の和え物	果物	ひじきとベーコンの炒め煮	わかめとたまごの中華スープ	お豆のコロコロサラダ	
15日(月) 16日(火) 17日(水) 18日(末) 19日(金) 20日(土)	なめこの赤だし味噌汁		さつまいもとたまねぎの味噌汁	果物	果物	果物
<ul> <li></li></ul>	☆ 黒糖ときなこのパイ・牛乳	☆レモンミルクラスク・牛乳	☆にんじんポッキー・牛乳	☆マーラーカオ・牛乳	☆こぎつねごはん・牛乳	アイス
横肉井 野菜のおかか和え 魚のパンや特害 での構和え なすと小松菜の味噌汁 ターンではん・牛乳 25日(木)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
<b>敬老の日</b>   野菜のおかか和え		♡にぼし・牛乳	♡いちごジャムヨーグルト	♡ビスケット・牛乳	♡せんべい・牛乳	♡ビスケット
## お麩と三つ葉のすまし汁 果物 なすと小松菜の味噌汁 デンゲン菜とえのきの味噌汁 果物 なすと小松菜の味噌汁 まなりと小松菜の味噌汁 デンゲン菜とえのきの味噌汁 果物 なすと小松菜の味噌汁 デンジン菜とえのきの味噌汁 果物 なすと小松菜の味噌汁 プロストーンにはん・牛乳 25日(木) 26日(金)誕生会 27日(土) ではん 第前煮 がぼちゃと油揚げの味噌汁 たまっとりのゆかり和え 声ゆうりのゆかり和え 声場・からいからが明れる きゅうりのゆかり和え アーズ かきたま汁 なすとたまねぎの味噌汁 なすとたまねぎの味噌汁 プレンチサラダ かきたま汁 なすとたまねぎの味噌汁 プレンチサラダ かきたま汁 なすとたまねぎの味噌汁 かきたま汁 かきたま からいからいまの味噌汁 で焼きそば・牛乳 プレーチェ マイス カーチェ マイス カーチェ・牛乳 また カーケチャップ サンナラダ ほうれんそうのごま和え チンゲン菜ときのこのスープ じゃがいもの味噌汁・果物 果物 マッマシー・モーミ ・シャージャー麺 はっれんそうのごまれえ チンゲン菜ときのこのスープ とかいもの味噌汁・果物 果物 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		焼肉丼	納豆ごはん	ごはん	手作りパン	カレーライス
## お麩と三つ葉のすまし汁 果物 なすと小松菜の味噌汁 デンゲン菜とえのきの味噌汁 果物 なすと小松菜の味噌汁 まなりと小松菜の味噌汁 デンゲン菜とえのきの味噌汁 果物 なすと小松菜の味噌汁 デンジン菜とえのきの味噌汁 果物 なすと小松菜の味噌汁 プロストーンにはん・牛乳 25日(木) 26日(金)誕生会 27日(土) ではん 第前煮 がぼちゃと油揚げの味噌汁 たまっとりのゆかり和え 声ゆうりのゆかり和え 声場・からいからが明れる きゅうりのゆかり和え アーズ かきたま汁 なすとたまねぎの味噌汁 なすとたまねぎの味噌汁 プレンチサラダ かきたま汁 なすとたまねぎの味噌汁 プレンチサラダ かきたま汁 なすとたまねぎの味噌汁 かきたま汁 かきたま からいからいまの味噌汁 で焼きそば・牛乳 プレーチェ マイス カーチェ マイス カーチェ・牛乳 また カーケチャップ サンナラダ ほうれんそうのごま和え チンゲン菜ときのこのスープ じゃがいもの味噌汁・果物 果物 マッマシー・モーミ ・シャージャー麺 はっれんそうのごまれえ チンゲン菜ときのこのスープ とかいもの味噌汁・果物 果物 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	#±00	野菜のおかか和え	魚のパン粉焼き	塩だれ豚キャベツ	ブラウンシチュー	コールスローサラダ
果物 なすと小松菜の味噌汁 チンゲン菜とえのきの味噌汁 果物	敬老の口	お麩と三つ葉のすまし汁	シャキシャキ野菜の梅和え	れんこんサラダ		
22日(月) 23日(火) 24日(水) 25日(木) 26日(金)誕生会 27日(土) つにぼし・牛乳 ♡ いちごジャムヨーグルト ♡ ビスケット・牛乳 ♡ ビスケット ではん 表の焼きおろし煮 肉豆腐 フレンチサラダ かぼちゃと油揚げの味噌汁 ☆ おはぎ・牛乳 ☆ おはぎ・牛乳 ☆ アイス 29日(月) 30日(火) ンバナナ・牛乳 ② にぼし・牛乳 ※おはぎ・牛乳 ☆ たまねぎの味噌汁 ☆ アイス 黒米ごはん ボターチキンカレー 焼肉丼 三色ナムル かきたま汁 かきたま汁 かきたま汁 かきたまか の味噌汁 ☆ フルーチェ ☆ アイス ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		果物	なすと小松菜の味噌汁	チンゲン菜とえのきの味噌汁		
<ul> <li>○にぼし・牛乳</li> <li>○ いちごジャムヨーグルト</li> <li>○ じスケット・牛乳</li> <li>○ せんべい・牛乳</li> <li>○ 使スケット</li> <li>焼肉丼</li> <li>魚の焼きおろし煮</li> <li>きゅうりのゆかり和え</li> <li>厚揚げとねぎの味噌汁</li> <li>○ なすとたまねぎの味噌汁</li> <li>○ なすとたまねぎの味噌汁</li> <li>○ カルーチェ</li> <li>○ フルーチェ</li> <li>○ アイス</li> <li>※ おはぎ・牛乳</li> <li>※ おはぎ・牛乳</li> <li>※ がたきそば・牛乳</li> <li>※ アイス</li> <li>※ アージャージャージャージャージャージャージャージャージャージ・・・・・・・・・・</li></ul>		☆ チーズいりごまがらめ・牛乳	☆豆乳もち	☆アップルクーヘン・牛乳	☆コーンごはん・牛乳	☆おせんべい
ではん 筑前煮 グリーンサラダ かぼちゃと油揚げの味噌汁 スコッキー・牛乳 29日(月) ※ こばん 魚の焼きおろし煮 きゅうりのゆかり和え 厚揚げとねぎの味噌汁 ※ おはぎ・牛乳 ※ ははぎ・牛乳 黒米ごはん ポークケチャップ ッナサラダ じゃがいもの味噌汁・果物 ※ 表ではん ポータケチャップ サンデン菜ときのこのスープ 果物 素ではん ポータケチャップ シンドン菜ときのこのスープ 果物 素ではん ポータケチャップ シナサラダ にゃがいもの味噌汁・果物 素ではん ポータケチャップ シナサラダ にゃがいもの味噌汁・果物 大ファミリーデー:8~12日 ◆誕生会:26日	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)誕生会	27日(土)
<ul> <li>         がリーンサラダ かぼちゃと油揚げの味噌汁         かぼちゃと油揚げの味噌汁</li></ul>	♡ にぼし・牛乳		♡ いちごジャムヨーグルト	♡ビスケット・牛乳	♡せんべい・牛乳	♡ビスケット
がぼちゃと油揚げの味噌汁	ごはん		麦ごはん	ごはん	バターチキンカレー	焼肉丼
がぼちゃと油揚げの味噌汁	筑前煮	私人の口	魚の焼きおろし煮	肉豆腐	フレンチサラダ	三色ナムル
スコッキー・牛乳       ☆ おはぎ・牛乳       ☆ フルーチェ       ☆ アイス         29日(月)       30日(火)       ○ にぼし・牛乳       ○ にぼし・牛乳         黒米ごはん ポークケチャップ ッナサラダ じゃがいもの味噌汁・果物       ぼうれんそうのごま和え チンゲン菜ときのこのスープ 果物       ◆ファミリーデー:8~12日       ◆誕生会:26日	グリーンサラダ	ベガのロ	きゅうりのゆかり和え	海藻サラダ	チーズ	かきたま汁
29日(月) 30日(火)  □ パナナ・牛乳  □ 黒米ごはん ボークケチャップ  いまうれんそうのごま和え ツナサラダ  じゃがいもの味噌汁・果物  コーストライン ストラングン菜ときのこのスープ	かぼちゃと油揚げの味噌汁		厚揚げとねぎの味噌汁	なすとたまねぎの味噌汁		
29日(月) 30日(火)  □ パナナ・牛乳  □ 黒米ごはん ボークケチャップ  いまうれんそうのごま和え ツナサラダ  じゃがいもの味噌汁・果物  コーストライン ストラングン菜ときのこのスープ	☆ スコッキー・牛乳		☆おはぎ・牛乳	☆焼きそば・牛乳	☆フルーチェ	☆ アイス
黒米ごはん ジャージャー麺 ほうれんそうのごま和え サンゲン菜ときのこのスープ じゃがいもの味噌汁・果物 果物 ◆ファミリーデー:8~12日 ◆誕生会:26日	29日(月)					
ポークケチャップ ほうれんそうのごま和え ツナサラダ チンゲン菜ときのこのスープ じゃがいもの味噌汁・果物 果物 ◆ファミリーデー:8~12日 ◆誕生会:26日	♡バナナ・牛乳	♡にぼし・牛乳				
ツナサラダ チンゲン菜ときのこのスープ	黒米ごはん	ジャージャー麺		•	•	•
ジナザラダ チンゲン来とさのこのスープ じゃがいもの味噌汁・果物 果物	ポークケチャップ	ほうれんそうのごま和え	▲ファミリーギー・0~・12日 ▲河井会・26日			
	ツナサラダ	チンゲン菜ときのこのスープ		<b>▼</b> ファミリーナー:8~	12口 ▼誕生芸:20日	
	じゃがいもの味噌汁・果物	果物				

# ぼたもちとおはぎの違いとは?

- ・ぼたもち…ぼたもちは春のお彼岸に食べます。
- 春に咲く丸くて大きな牡丹の花に由来し、大きめで丸い形にします。材料となる小豆は 秋に収穫されるため、春は冬を越して固くなった皮を取ってこしあんにします。
- おはぎ…おはぎは秋のお彼岸に食べます。 秋に咲く小さくてやや細長い萩の花に由来し、小ぶりの俵にします。 とれたての小豆が使える秋は皮ごと使ったつぶあんにします。

## 残暑をのりきろう

まだまだ暑い日が続きますが、しっかり食べて乗り切りましょう。 夏の塩分補給は大事ですが、塩分の摂りすぎは気をつけましょう。 酸味(レモン汁や酢)や風味(しそ、かつお節・だし)などを活かし調理をすると 塩分控えめでも味を感じられ、夏に食べやすい、さっぱりメニューになります。

