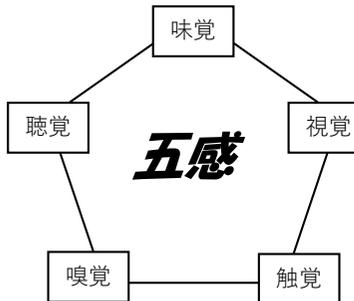




-2025年-

# むつみキッチン

まだまだ残暑が厳しいですが、セミの鳴き声から秋の虫たちの声に季節の変わり目を感じます。夏の疲れは出ていませんか？涼しくなってくると美味しい食べ物（サンマ・なしなど）が増えてきます。五感をフル活用して食べ物を楽しみましょう！



\* 味覚：舌で感じる甘み・塩味・苦味・酸味うまみ  
 \* 視覚：食材の色や形を目で見て、料理の彩や盛り付けを楽しむ  
 \* 嗅覚：料理の香り  
 \* 触覚：食べ物の食感や温度  
 \* 聴覚：料理の音（焼ける音・煮える音など）

**五感を意識することで、食事をより楽しむことができ、食生活を豊かにすることに繋がります。**

## 献立表



住吉むつみ保育園

1日 (月)	昼食	ごはん さばのさっぱり和え ツナマヨサラダ 冬瓜のぼろあん 大根のみそ汁 オレソジ	米 鰯、生姜、片栗粉、みりん、醤油、酢、酒、食塩 白菜、人参、きゅうり、ツナ缶、コーン缶、マヨネーズ、ポン酢、すりごま 冬瓜、豚ひき肉、小松菜、枝豆、干しいたけ、かつお出汁、醤油、みりん、食塩、片栗粉 大根、人参、えのき、白ねぎ、しめじ、かつおこんぶ出汁、みそ
	おやつ	ココアシリアルクリスピー	コーンフレーク、バター、マシュマロ、ココア
2日 (火)	昼食	ごはん 鶏の梅にんにく焼き きゅうりの塩昆布和え 里芋ときこのジャーマンポテト 油揚げのすまし汁 バナナ	鶏肉、梅干し、にんにく、醤油、みりん、三温糖 きゅうり、ちくわ、もやし、塩昆布、ごま、ごま油、醤油 里芋、玉ねぎ、ブロッコリー、ベーコン、しめじ、コンソメ、塩こしょう 油揚げ、人参、えのき、切り干し大根、玉ねぎ、かつお昆布だし、醤油、みりん、食塩
	おやつ	チーズケーキ	小麦粉、バター、砂糖、ベーキングパウダー、卵、牛乳、ビザ用チーズ
3日 (水)	昼食	パン 鮎のマッシュポテト添え 青じそサラダ 厚揚げのごま炒め コンソメスープ オレソジ	ロールパン 鮎、じゃがいも、酒、食塩、牛乳、コンソメ 豆腐、トマト、きゅうり、しらす、しそ、醤油、三温糖、酢 厚揚げ、ほうれん草、赤パプリカ、黄パプリカ、生姜、スッキニ、醤油、ケチャップ キャベツ、人参、しいたけ、マッシュルーム、コーン缶、コンソメ
	おやつ	コーンフレーククッキー	小麦粉、バター、砂糖、コーンフレーク
4日 (木)	昼食	ごはん 無限豚ちやし しらたきサラダ かぼちゃのチーズ焼き 鰯のみぞれ汁 バナナ	米 豚肉、もやし、ニラ、ピーマン、人参、にんにく、生姜、オリーブオイル、鶏ガラ、三温糖 しらたき、人参、きゅうり、かにかま、醤油、三温糖、酢、ごま油、ごま かぼちゃ、なす、玉ねぎ、チンゲン菜、コンソメ、ビザ用チーズ 鰯、大根、白ねぎ、玉ねぎ、白菜、かつお昆布だし、醤油、みりん、食塩
	おやつ	みかんヨーグルト	ヨーグルト、みかん缶、アロエ、グラニュー糖
5日 (金)	昼食	ごはん 肉じゃが ブロッコリー和え とん平焼き 冬瓜スープ なし	米 牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、しらたき、人参、しいたけ、さやえんどう、かつお出汁、三温糖、醤油、酒、みりん カリフラワー、ブロッコリー、えび、エリンギ、鶏ガラ、塩こしょう 卵、キャベツ、豚肉、かつお出汁、塩こしょう、マヨネーズ、お好みソース 冬瓜、ニラ、もやし、しめじ、玉ねぎ、鶏ガラ
	おやつ	こしあんぱん	強力粉、ドライイースト、油、砂糖、食塩、こしあん
6日 (土)	昼食	キンパ風混ぜご飯 大葉つくね きゅうりの酢の物 中華スープ バナナ	米、人参、たくあん、牛肉、ねぎ、にんにく、酒、醤油、三温糖、ごま 鶏ミンチ、白ねぎ、しそ、酒、三温糖、鶏ガラ、食塩、ごま油、片栗粉 きゅうり、わかめ、酢、三温糖、食塩、酢 豆腐、白菜、玉ねぎ、大根、ねぎ、鶏ガラ
	おやつ	ツナメルト マフィン	イングリッシュマフィン、ツナ缶、玉ねぎ、マヨネーズ、ビザ用チーズ、塩こしょう

8日 (月)	昼食	ごはん さんまの蒲焼き 大根の酢の物 高野豆腐の卵とじ ポトフ オレソジ	米 さんま、醤油、三温糖、酒、みりん、食塩、片栗粉 大根、かにかま、かいわれ大根、食塩、す、三温糖 高野豆腐、人参、玉ねぎ、しいたけ、小松菜、いんげん、かつお出汁、醤油、みりん、三温糖 じゃがいも、ウインナー、人参、玉ねぎ、キャベツ、コーン缶、コンソメ
	おやつ	桃ケーキ	小麦粉、バター、砂糖、ベーキングパウダー、卵、牛乳、桃缶
9日 (火)	昼食	さつまいもご飯 豚しゃぶサラダ くすし豆腐あんかけ 卵スープ バナナ	米、さつまいも、油揚げ、鶏肉、生姜、醤油、三温糖、みりん、食塩 豚肉、レタス、サニーレタス、水菜、ぼん酢、すりごま、三温糖 豆腐、白ねぎ、白菜、人参、しめじ、ねぎ、かつお出汁、醤油、みりん、片栗粉 卵、キャベツ、白ねぎ、玉ねぎ、エリンギ、鶏ガラ
	おやつ	お麩かりんとう	お麩、油、黒糖
10日 (水)	昼食	ごはん たいの南蛮漬け ほうれん草のごま和え ひじきの煮物 わかめのすまし汁 グレープフルーツ	米 鯛、人参、玉ねぎ、しいたけ、しめじ、酢、醤油、みりん、三温糖、片栗粉 ほうれん草、赤パプリカ、かまぼこ、油揚げ、ごま、醤油、三温糖 ひじき、大豆、糸こんにゃく、れんこん、人参、かつおだし、醤油、みりん、三温糖 わかめ、春雨、大根、たけのこ、えのき、かつお昆布だし、醤油、みりん、食塩
	おやつ	じゃがコンソメ	じゃがいも、コンソメ、塩こしょう
11日 (木)	昼食	ごはん ポークチャップ かぼちゃのマリネ マカロニグラタン 高野豆腐のみそ汁 バナナ	米 豚肉、玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、ブロッコリー、ケチャップ、ウスターソース、塩こしょう かぼちゃ、ウインナー、玉ねぎ、三温糖、酢、塩こしょう、オリーブオイル マカロニ、里芋、豚ミンチ、えび、スッキニ、玉ねぎ、ホワイトソース、ビザ用チーズ 高野豆腐、白菜、なす、大根、かつお昆布出汁、麦みそ
	おやつ	ティアマクッキー	小麦粉、バター、砂糖
12日 (金)	昼食	秋野菜のハヤシライス マカロニ和え ポパイサラダ なし	米、牛肉、さつまいも、なす、れんこん、枝豆、玉ねぎ、ハヤシライスルー マカロニ、きゅうり、玉ねぎ、たくあん、ハム、マヨネーズ ほうれん草、コーン缶、人参、スッキニ、コンソメ、塩こしょう
	おやつ	水ゼリー	アガー、砂糖、みかん缶、桃缶、パイン缶、ミネラルウォーター
13日 (土)	昼食	鶏飯 春雨炒め かぼちゃのごまおかか和え 白菜のすまし汁 バナナ	米、鶏肉、油揚げ、舞茸、しめじ、糸こんにゃく、かつお出汁、醤油、みりん、酒 春雨、ツナ缶、人参、もやし、小松菜、鶏ガラ、醤油、三温糖、ごま油 かぼちゃ、玉ねぎ、かつお節、ごま、醤油、三温糖 白菜、大根、わかめ、かつお昆布出汁、醤油、みりん、食塩
	おやつ	ブルーベリージャムサンド	食パン、ブルーベリージャム
16日 (火)	昼食	ごはん 鶏の梅にんにく焼き きゅうりの塩昆布和え 里芋ときこのジャーマンポテト 油揚げのすまし汁 バナナ	鶏肉、梅干し、にんにく、醤油、みりん、三温糖 きゅうり、ちくわ、もやし、塩昆布、ごま、ごま油、醤油 里芋、玉ねぎ、ブロッコリー、ベーコン、しめじ、コンソメ、塩こしょう 油揚げ、人参、えのき、切り干し大根、玉ねぎ、かつお昆布だし、醤油、みりん、食塩
	おやつ	さつまいももち	さつまいも、片栗粉、砂糖
17日 (水)	昼食	パン 鮎のマッシュポテト添え 青じそサラダ 厚揚げのごま炒め コンソメスープ オレソジ	ロールパン 鮎、じゃがいも、酒、食塩、牛乳、コンソメ 豆腐、トマト、きゅうり、しらす、しそ、醤油、三温糖、酢 厚揚げ、ほうれん草、赤パプリカ、黄パプリカ、生姜、スッキニ、醤油、ケチャップ キャベツ、人参、しいたけ、マッシュルーム、コーン缶、コンソメ
	おやつ	ウインナー混ぜご飯	米、ウインナー、玉ねぎ、大根、人参、青ねぎ、焼肉のタレ
18日 (木)	昼食	鮎チャーハン 油淋鶏 麻婆春雨 かにかまの卵焼き 白菜スープ なし	米、鮎、青ねぎ、レタス、ごま、塩こしょう、鶏ガラ、ごま油 鶏肉、白ねぎ、生姜、にんにく、三温糖、酢、醤油、ごま油、塩こしょう、鶏ガラ、片栗粉 豚肉、にんにく、生姜、鶏ミンチ、しいたけ、ニラ、白ねぎ、甜麺醬、鶏ガラ、醤油、みりん、三温糖、片栗粉 卵、かにかま、青ねぎ、白だし 白菜、人参、えのき、大根、鶏ガラ
	おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク、牛乳、グラニュー糖

19日 (金)	昼食	ごはん 肉じゃが ブロッコリー和え とん平焼き 冬瓜スープ なし	米 牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、しらたき、人参、しいたけ、さやえんどう、かつお出汁、三温糖、醤油、酒、みりん カリフラワー、ブロッコリー、えび、エリンギ、鶏ガラ、塩こしょう 卵、キャベツ、豚肉、かつお出汁、塩こしょう、マヨネーズ、お好みソース 冬瓜、ニラ、もやし、しめじ、玉ねぎ、鶏ガラ
	おやつ	照りマヨパン	強力粉、ドライイースト、油、砂糖、食塩、鶏肉、のり、コーン缶、マヨネーズ
20日 (土)	昼食	バター醤油ごはん 甘酢キキ 白菜の浅漬け なすのみそ汁 バナナ	米、とうもろこし、白だし、醤油、バター、塩こしょう、パセリ 鶏肉、塩こしょう、片栗粉、醤油、三温糖、酢 白菜、昆布、食塩 なす、玉ねぎ、人参、大根、青ねぎ、かつお昆布出汁、みそ
	おやつ	チーズドック	ホットケーキミックス、卵、砂糖、牛乳、バター、スライスチーズ、油
22日 (月)	昼食	ごはん さんまの蒲焼き 大根の酢の物 高野豆腐の卵とじ ポトフ オレソジ	米 さんま、醤油、三温糖、酒、みりん、食塩、片栗粉 大根、かにかま、かいわれ大根、食塩、す、三温糖 高野豆腐、人参、玉ねぎ、しいたけ、小松菜、いんげん、かつお出汁、醤油、みりん、三温糖 じゃがいも、ウインナー、人参、玉ねぎ、キャベツ、コーン缶、コンソメ
	おやつ	クッキー	小麦粉、バター、粉糖
24日 (水)	昼食	ごはん たいの南蛮漬け ほうれん草のごま和え ひじきの煮物 わかめのすまし汁 グレープフルーツ	米 鯛、人参、玉ねぎ、しいたけ、しめじ、酢、醤油、みりん、三温糖、片栗粉 ほうれん草、赤パプリカ、かまぼこ、油揚げ、ごま、醤油、三温糖 ひじき、大豆、糸こんにゃく、れんこん、人参、かつおだし、醤油、みりん、三温糖 わかめ、春雨、大根、たけのこ、えのき、かつお昆布だし、醤油、みりん、食塩
	おやつ	たまご蒸しパン	卵、砂糖、油、小麦粉、ベーキングパウダー
25日 (木)	昼食	ごはん ポークチャップ かぼちゃのマリネ マカロニグラタン 高野豆腐のみそ汁 バナナ	米 豚肉、玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、ブロッコリー、ケチャップ、ウスターソース、塩こしょう かぼちゃ、ウインナー、玉ねぎ、三温糖、酢、塩こしょう、オリーブオイル マカロニ、里芋、豚ミンチ、えび、スッキニ、玉ねぎ、ホワイトソース、ビザ用チーズ 高野豆腐、白菜、なす、大根、かつお昆布出汁、麦みそ
	おやつ	ケーキサル	小麦粉、卵、砂糖、ベーキングパウダー、牛乳、油、粉チーズ、玉ねぎ、ベーコン、枝豆
26日 (金)	昼食	秋野菜のハヤシライス マカロニ和え ポパイサラダ なし	米、牛肉、さつまいも、なす、れんこん、枝豆、玉ねぎ、ハヤシライスルー マカロニ、きゅうり、玉ねぎ、たくあん、ハム、マヨネーズ ほうれん草、コーン缶、人参、スッキニ、コンソメ、塩こしょう
	おやつ	シュガーパン	強力粉、ドライイースト、油、食塩、砂糖
27日 (土)	昼食	ひじきご飯 鶏マヨ ツナサラダ 麦みそ汁 バナナ	米、人参、ひじき、油揚げ、醤油、みりん、酒、かつお出汁 鶏肉、マヨネーズ、にんにく、生姜、醤油、ケチャップ、三温糖、酢、塩こしょう、片栗粉 トマト、きゅうり、ツナ缶、酢、三温糖、食塩、醤油、ごま油 白菜、人参、大根、えのき、白ねぎ、ねぎ、鮎、かつお昆布出汁、麦みそ
	おやつ	フレンチトースト	食パン、卵、牛乳、砂糖、粉砂糖
29日 (月)	昼食	ごはん さばのさっぱり和え ツナマヨサラダ 冬瓜のぼろあん 大根のみそ汁 オレソジ	米 鰯、生姜、片栗粉、みりん、醤油、酢、酒、食塩 白菜、人参、きゅうり、ツナ缶、コーン缶、マヨネーズ、ポン酢、すりごま 冬瓜、豚ひき肉、小松菜、枝豆、干しいたけ、かつお出汁、醤油、みりん、食塩、片栗粉 大根、人参、えのき、白ねぎ、しめじ、かつおこんぶ出汁、みそ
	おやつ	きなこぼろ	かぼちゃ、きな粉、砂糖
30日 (火)	昼食	さつまいもご飯 豚しゃぶサラダ くすし豆腐あんかけ 卵スープ バナナ	米、さつまいも、油揚げ、鶏肉、生姜、醤油、三温糖、みりん、食塩 豚肉、レタス、サニーレタス、水菜、ぼん酢、すりごま、三温糖 豆腐、白ねぎ、白菜、人参、しめじ、ねぎ、かつお出汁、醤油、みりん、片栗粉 卵、キャベツ、白ねぎ、玉ねぎ、エリンギ、鶏ガラ
	おやつ	鮎のクリームパスタ	スパゲティ類、鮎、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、コンソメ、牛乳、バター

※おやつには毎回、牛乳がつきます。  
 ※咀嚼強化などの為、火・木曜日のおやつに昆布を提供しています。