

# 9月のこんだて

1日・15日 (火)

焼肉炒め  
いんげんのおかかあえ  
わかめスープ

437kcal

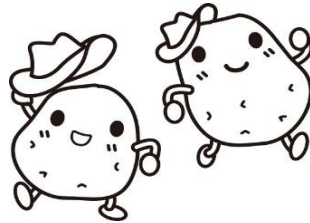


お茶・天むす風おにぎり  
(1日)  
梨、煮干し (15日)

2日 (水)

魚のカレーパン粉焼き  
じゃが芋のチーズ煮  
たまごスープ

404kcal



牛乳  
お菓子

3日・17日 (木)

キャベツの回鍋肉  
ブロッコリーのカニカマあん  
きくらげのスープ

406kcal



牛乳  
お菓子

4日・18日 (金)

さばのみそ煮  
キャベツのとじゃこの酢あえ  
根菜汁

384kcal



牛乳・チーズクラッカー  
(4日)  
ちぎりパン (18日)

7日・28日 (月)

鶏肉の塩焼き  
きんぴらごぼう  
麩のみそ汁

352kcal



牛乳  
お菓子

8日・29日 (火)

鮭のフライ  
ひじきのマリネ  
チンゲン菜の中華スープ

400kcal



牛乳・きなこサンド (8日)  
お茶  
小豆ミルクかん (29日)

9日 (水)

タンドリーチキン  
ポテトサラダ  
コンソメスープ

413kcal

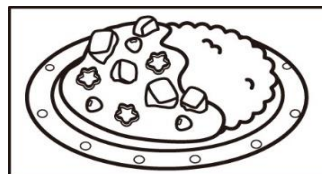


牛乳  
お菓子

10日・24日 (木)

ビーフカレー  
フルーツヨーグルト

525kcal



牛乳  
お菓子

11日・25日 (金)

魚の黄金焼き  
もやしの彩りあえ  
なすのみそ汁

373kcal

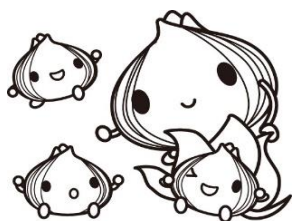


お茶・ヨーグルト蒸しパン  
(11日)  
お月見だんご (25日)

14日 (月)

たらの玉ねぎソース  
きゅうりのゆかりあえ  
とうがんのカレー汁

375kcal



牛乳  
お菓子

16日 (水)

鶏肉のかりん揚げ  
大豆のサラダ  
ジュリアンスープ

463kcal



牛乳  
お菓子

30日 (水)

**完全給食**  
五目炊き込みご飯  
肉だんごの甘辛煮  
キャベツサラダ  
お月見だんご汁  
ヤクルト

512kcal  
お茶  
ヨーグルト



## 献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ・ 15 (火)	白飯 焼き肉炒め いんげんのおかかあえ わかめスープ	米、油	牛肉、かつお節 わかめ 牛乳（乳児のみ）	たまねぎ、いんげん 赤パプリカ、ピーマン コーン、にんじん ねぎ、黄パプリカ	お茶 天むす風おにぎり （1日） 梨、煮干し （15日）
2 (水)	白飯 魚のカレーパン粉焼き じゃが芋のチーズ煮 たまごスープ	じゃがいも、米 油、パン粉	さけ、卵 ベーコン、チーズ バター、牛乳	キャベツ、にんじん いんげん、パセリ	牛乳 お菓子
3 ・ 17 (木)	白飯 キャベツの回鍋肉 ブロッコリーの カニカマあん きくらげのスープ	米、砂糖、油 片栗粉、ごま油	豚肉、みそ バター、卵 かにかまぼこ 牛乳	キャベツ、にんじん ブロッコリー ピーマン、しょうが えのきたけ 黒きくらげ	牛乳 お菓子
4 ・ 18 (金)	白飯 さばのみそ煮 キャベツとじゃこの 酢あえ 根菜汁	米、砂糖、さとい も	さば、しらす干し みそ、油揚げ 牛乳	キャベツ、だいこん にんじん、ねぎ しょうが	牛乳 チーズクラッカー （4日） ちぎりパン （18日）
7 ・ 28 (月)	白飯 鶏肉の塩焼き きんぴらごぼう 麩のみそ汁	米、板こんにゃく 砂糖、ふ、ごま油	鶏肉、豚肉 みそ、わかめ 牛乳	たまねぎ、ごぼう にんじん、いんげん にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
8 ・ 29 (火)	白飯 鮭のフライ ひじきのマリネ チンゲン菜の 中華スープ	米、パン粉、油 小麦粉、ごま油 砂糖	さけ、絹ごし豆腐 卵、ひじき ハム、チーズ 牛乳	にんじん、きゅうり チンゲンサイ たまねぎ	牛乳 きなこサンド （8日） お茶 小豆ミルクかん （29日）
9 (水)	白飯 タンドリーチキン ポテトサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも マヨネーズ	鶏もも肉、ハム 牛乳	キャベツ、きゅうり にんじん、たまねぎ しめじ、コーン にんにく	牛乳 お菓子
10 ・ 24 (木)	白飯 ビーフカレー フルーツヨーグルト	じゃがいも、米 砂糖、油	ヨーグルト、牛肉 脱脂粉乳、牛乳 粉チーズ	たまねぎ、にんじん みかん缶、バナナ パイ缶、もも缶 グリーンピース	牛乳 お菓子
11 ・ 25 (金)	白飯 魚の黄金焼き もやしの彩りあえ なすのみそ汁	米、砂糖 マヨネーズ	メルルーサ、みそ 油揚げ、ごま わかめ、平天 牛乳（乳児のみ）	もやし、なす たまねぎ、きゅうり にんじん、ねぎ	お茶 ヨーグルト蒸し パン（11日） お月見だんご （25日）
14 (月)	白飯 たら玉ねぎソース きゅうりのゆかりあえ とうがんのカレー汁	米、小麦粉 オリーブ油 片栗粉 砂糖	たら、豚肉 バター、牛乳	とうがん、きゅうり にんじん、いんげん たまねぎ	牛乳 お菓子
16 (水)	白飯 鶏肉のかりん揚げ 大豆のサラダ ジュリアンスープ	米、片栗粉 マヨネーズ、砂糖 油	鶏肉、だいず ベーコン、ハム ごま、牛乳	キャベツ ブロッコリー にんじん、たまねぎ しょうが、きゅうり	牛乳 お菓子
30 (水)	<b>完全給食</b> 五目炊き込みご飯 肉だんごの甘辛煮 キャベツのサラダ お月見だんご汁 ヤクルト	米、白玉粉 フレンチドレッシング 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉、ツナ 卵、鶏肉 油揚げ、ひじき 牛乳（乳児のみ）	キャベツ ほうれんそう きゅうり、にんじん しめじ、えのきたけ	お茶 ヨーグルト

※30日（水）は完全給食です。白飯はいりません。