

9月のこんだて

1日・15日(水)

鮭のコーンクリームかけ
ゆかりあえ
田舎風スープ
451kcal

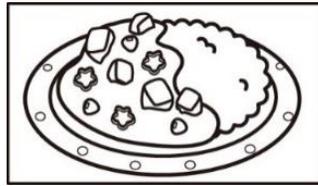
牛乳
お菓子



2日・16日(木)

マーボーカレー
フルーツヨーグルト
545kcal

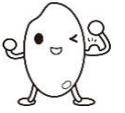
牛乳
お菓子



3日・17日(金)

岩石揚げ
きゅうりのごまあえ
大根と豚肉のすまし汁
408kcal

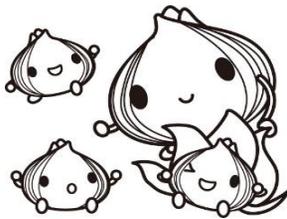
牛乳
かぼちゃクッキー(3日)
お茶
おはぎ(17日)



6日(月)

プルコギ丼
マカロニサラダ
わかめスープ
498kcal

牛乳
お菓子



7日・21日(火)

魚のカレーパン粉焼き
切り干し大根の中華サラダ
なすのスープ
441kcal

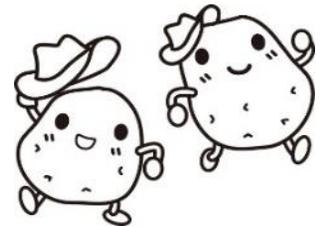
お茶
揚げ玉おにぎり(7日)
牛乳
きなこ蒸しパン(21日)



8日・22日(水)

チキン南蛮
もやしの彩りあえ
じゃがいもの白みそ汁
493kcal

牛乳
お菓子



9日(木)

厚揚げのそぼろ煮
大根とツナのあえ物
芋煮汁
406kcal

牛乳
お菓子



10日・24日(金)

さんまのかば焼き
チンゲン菜炒め
豚汁
530kcal

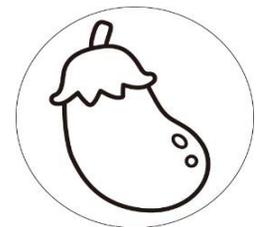
牛乳
恐竜の卵(10日)
枝豆もち(24日)



13日・27日(月)

なすと豚肉のしょうが焼き
ひじきのマリネ
小松菜のスープ
419kcal

牛乳
お菓子



14日(火)

さわらのおかか煮
じゃがいものソースあえ
キャベツのみそ汁
428kcal

牛乳
秋の実りケーキ



29日(水)

さばのごまみそ焼き
キャベツのナムル
冬瓜の五目汁
420kcal

牛乳
お菓子



30日(木)

五目炊き込みご飯
鶏肉の照り焼き
ブロッコリーのおかかあえ
すまし汁
フルーツ
422kcal

お茶
ゼリー



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 (水)	白飯 ・ 鮭のコーン クリームかけ ゆかりあえ 田舎風スープ	米、米粉 マヨネーズ ごま油	さけ、豚肉 高野豆腐	にんじん、だいこん クリームコーン缶 キャベツ たまねぎ きゅうり	牛乳 お菓子
2 ・ 16 (木)	白飯 ・ マーボーカレー フルーツヨーグルト	米、砂糖、油	ヨーグルト 木綿豆腐 豚ひき肉、豆乳	たまねぎ、にんじん みかん缶、バナナ パイナップル缶、もも缶 ねぎ、にんにく えのきたけ しょうが	牛乳 お菓子
3 ・ 17 (金)	白飯 ・ 岩石揚げ きゅうりのごまあえ 大根と豚肉のすまし汁	米、小麦粉 さつまいも、油 ながいも 砂糖	だいず、豚肉 絹ごし豆腐、ごま わかめ、ひじき	きゅうり、たまねぎ だいこん、えのきたけ ほうれんそう えだまめ にんじん	牛乳 かぼちゃクッキー (3日) お茶 おはぎ(17日)
6 (月)	ブルコギ丼 マカロニサラダ わかめスープ	米、マヨネーズ マカロニ、油 砂糖	牛肉、みそ ごま、わかめ	チンゲンサイ たまねぎ きゅうり にんじん コーン	牛乳 お菓子
7 ・ 21 (火)	白飯 ・ 魚のカレーパン粉焼き 切干し大根の 中華サラダ なすのスープ	米、パン粉、油 砂糖、ごま油	さわら、ごま 豚ひき肉 わかめ	きゅうり、たまねぎ 切り干しだいこん なす、コーン にんじん ねぎ	お茶 揚げ玉おにぎり (7日) 牛乳 きなこ蒸しパン (21日)
8 ・ 22 (水)	白飯 ・ チキン南蛮 もやしの彩りあえ じゃがいもの白みそ汁	米、じゃがいも マヨネーズ、砂糖 片栗粉、小麦粉 油	鶏肉、油揚げ 平天、ごま 白みそ、卵	にんじん、たまねぎ らっきょう、いんげん もやし、きゅうり パセリ	牛乳 お菓子
9 (木)	白飯 厚揚げのそぼろ煮 大根とツナのあえ物 芋煮汁	米、砂糖 片栗粉、油 さつまいも こんにゃく さといも	厚揚げ、ツナ 豚ひき肉 ごま	たまねぎ、にんじん だいこん、ごぼう グリーンピース、レモン ブロッコリー えのきたけ コーン、ねぎ	牛乳 お菓子
10 ・ 24 (金)	白飯 ・ さんまのかば焼き チンゲン菜炒め 豚汁	米、こんにゃく さといも、片栗粉 油、ごま油、砂糖	さんま、みそ 豚肉、油揚げ かにかまぼこ	コーン、ごぼう ねぎ、しょうが チンゲンサイ だいこん にんじん	牛乳 恐竜の卵 (10日) 枝豆もち (24日)
13 ・ 27 (月)	白飯 ・ なすと豚肉の しょうが焼き ひじきのマリネ 小松菜のスープ	米、油、砂糖	豚肉、チーズ ハム、ひじき	こまつな、キャベツ きゅうり、にんじん たまねぎ、なす えのきたけ しょうが	牛乳 お菓子
14 (火)	白飯 さわらの煮物 じゃがいもの ソースあえ キャベツのみそ汁	じゃがいも、米 砂糖	さわら、みそ 油揚げ、あおのり かつお節	キャベツ しめじ にんじん たまねぎ しょうが	牛乳 秋の実りケーキ
29 (水)	白飯 さばのごまみそ焼き キャベツのナムル 冬瓜の五目汁	米、砂糖、ごま油	さば、豚肉 みそ、ごま	キャベツ、ねぎ とうがん しめじ にんじん ごぼう	牛乳 お菓子
30 (木)	五目炊き込みご飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーの おかかあえ すまし汁 フルーツ	米、砂糖、 ごま油	鶏肉、油揚げ かつお節 ひじき	みかん缶、パイナップル缶 ブロッコリー、もも缶 しめじ、えのきたけ ほうれんそう にんじん ごぼう	お茶 ゼリー

- ❁ 3日・17日の「岩石揚げ」は、岩のようにゴロゴロとしたさつまいもやひじき入りのかき揚げです。
- ❁ 6日の「ブルコギ」は、韓国料理です。韓国語で「ブル」は火。「コギ」は肉を意味します。
- ❁ 8日・22日の「チキン南蛮」は宮崎県発祥の家庭料理です。