

# 9月のこんだて

1日・15日（木）

魚のコーンクリームかけ  
ゆかりあえ  
田舎風スープ



エネルギー 345kcal  
タンパク質 19.6g  
脂質 8.8g  
塩分 1.7g

2日・16日（金）

岩石揚げ  
キューちゃん漬け  
豚肉のすまし汁



エネルギー 418kcal  
タンパク質 9.9g  
脂質 14.2g  
塩分 1.9g

5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



エネルギー 403kcal  
タンパク質 16.7g  
脂質 16.3g  
塩分 1.7g

6日・20日（火）

カレイのカレーパン粉焼き  
切り干し大根のサラダ  
タンタンメン風スープ



エネルギー 422kcal  
タンパク質 22g  
脂質 11.8g  
塩分 1.4g

7日・21日（水）

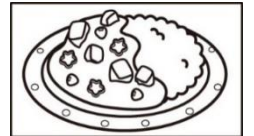
チキン南蛮  
もやしの彩りあえ  
麩の白みそ汁



エネルギー 465kcal  
タンパク質 22.9g  
脂質 14.3g  
塩分 2.6g

8日・22日（木）

マーボーカレー  
フルーツヨーグルト



エネルギー 510kcal  
タンパク質 17.7g  
脂質 21g  
塩分 2.6g

9日（金）

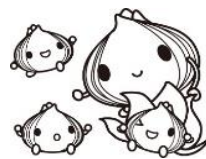
さばのごまみそ焼き  
キャベツのナムル  
冬瓜の五目汁



エネルギー 389kcal  
タンパク質 18.8g  
脂質 16.1g  
塩分 1.9g

12日・26日（月）

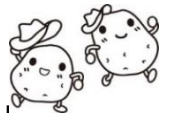
プルコギ丼  
マカロニサラダ  
わかめスープ



エネルギー 472kcal  
タンパク質 14.5g  
脂質 26g  
塩分 1.8g

13日（火）

赤魚の白みそ煮  
じゃがいものソースあえ  
豚汁



エネルギー 344kcal  
タンパク質 18.5g  
脂質 5.5g  
塩分 1.9g

14日・28日（水）

厚揚げのそぼろ煮  
大根とツナのあえ物  
芋煮汁



エネルギー 433kcal  
タンパク質 18g  
脂質 15.6g  
塩分 1.6g

29日（木）

さわらのかば焼き  
チンゲン菜炒め  
けんちん汁



エネルギー 416kcal  
タンパク質 21.8g  
脂質 14.9g  
塩分 1.7g

30日（金）

五目炊き込みご飯  
塩焼き鳥  
ブロッコリーのおかかあえ  
すまし汁・フルーツ



エネルギー 400kcal  
タンパク質 18.8g  
脂質 13.5g  
塩分 2.2g

# 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 (木)	白飯 魚のコーン クリームかけ ゆかりあえ 田舎風スープ	米、マヨネーズ 小麦粉、ごま油	メルルーサ 高野豆腐 ベーコン	キャベツ、たまねぎ クリームコーン缶 きゅうり、だいこん にんじん	牛乳 お菓子
2 ・ 16 (金)	白飯 岩石揚げ キューちゃん漬け 豚肉のすまし汁	米、小麦粉 ながいも さつまいも 油 砂糖	豚肉、だいず 絹ごし豆腐 ひじき	きゅうり、たまねぎ にんじん、えだまめ ほうれんそう キャベツ	牛乳 恐竜の卵(2日) お茶 おはぎ(16日)
5 (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
6 ・ 20 (火)	白飯 カレイのカレー パン粉焼き 切干し大根のサラダ タンタンメン風スープ	米、パン粉 はるさめ、油 砂糖、ごま油 ごま	かれい、豚ひき肉 豆乳、みそ ハム	コーン、きゅうり 切り干しだいこん チンゲンサイ にんじん、ねぎ にんにく、しょうが	お茶 揚げ玉おにぎり (6日) 牛乳 秋の実りケーキ (20日)
7 ・ 21 (水)	白飯 チキン南蛮 もやしの彩りあえ 麩の白みそ汁	米、マヨネーズ 砂糖、片栗粉 小麦粉、油、ふ ごま	鶏肉、白みそ 卵、油揚げ 平天	もやし、たまねぎ きゅうり、福神漬 にんじん いんげん パセリ	牛乳 お菓子
8 ・ 22 (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 えのきたけ、ねぎ にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
9 (金)	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 ごま	さば、豚肉 みそ わかめ	しめじ、にんじん ごぼう、ねぎ キャベツ とうがん	牛乳 かぼちゃ クッキー
12 ・ 26 (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、ごま油 砂糖、ごま	牛肉、みそ ハム、わかめ	きゅうり、にんじん コーン、しょうが チンゲンサイ たまねぎ	牛乳 お菓子
13 (火)	白飯 赤魚の白みそ煮 じゃがいものソースあえ 豚汁	じゃがいも、米 砂糖、ごま油	あかうお、豚肉 白みそ かつお節 あおのり	だいこん、ねぎ にんじん、ごぼう しょうが	牛乳 フランク春巻き
14 ・ 28 (水)	白飯 厚揚げのそぼろ煮 大根とツナのあえ物 芋煮汁	米、さつまいも 砂糖、片栗粉、油 ごま	厚揚げ、豚ひき肉 ツナ缶、油揚げ	コーン、グリーンピース ねぎ、レモン果汁 たまねぎ、だいこん にんじん、しめじ ブロッコリー えのきたけ	牛乳 お菓子
29 (木)	白飯 さわらのかば焼き チンゲン菜炒め けんちん汁	米、こんにゃく 片栗粉、油 ごま油、砂糖	さわら、木綿豆腐 かにかまぼこ 油揚げ	だいこん、コーン ねぎ、にんじん チンゲンサイ しょうが	牛乳 お菓子
30 (金)	五目炊き込みご飯 塩焼き鳥 ブロッコリーの おかかあえ すまし汁・フルーツ	米、砂糖 ふ、ごま油	鶏肉、油揚げ かつお節 ひじき	しめじ、えのきたけ もも缶、みかん缶 パイナップル缶、ごぼう ブロッコリー ほうれんそう にんじん	お茶 ゼリー

☼ 2日・16日の「岩石揚げ」は、岩のようにゴロゴロとしたさつま芋やひじき入りのかき揚げです。

☼ 12日・26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。