

# 9月のこんだて

2日・30日（月）

白飯  
 ポークチャップ  
 キューちゃん漬け  
 和風カレースープ

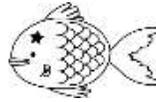
エネルギー 570kcal  
 タンパク質 23.5g  
 脂質 27.7g  
 塩分 2.9g



3日・17日（火）

白飯  
 さばのごまみそ焼き  
 かぼちゃの甘煮  
 冬瓜の五目汁

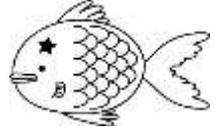
エネルギー 426kcal  
 タンパク質 19.2g  
 脂質 15.7g  
 塩分 1.6g



4日・18日（水）

白飯  
 チキン南蛮  
 平天の彩りあえ  
 麩の白みそ汁

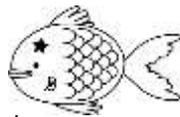
エネルギー 534kcal  
 タンパク質 24.8g  
 脂質 18.7g  
 塩分 3.1g



5日・19日（木）

白飯  
 厚揚げのそぼろ煮  
 大根とツナのあえ物  
 さつま芋汁

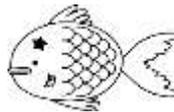
エネルギー 472kcal  
 タンパク質 20.3g  
 脂質 17.9g  
 塩分 1.6g



6日・20日（金）

白飯  
 エテカレイのかば焼き  
 （さわら 20日）  
 チンゲン菜炒め  
 けんちん汁

エネルギー 428kcal  
 タンパク質 22.3g  
 脂質 14.8g  
 塩分 1.9g



9日（月）

白飯  
 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 420kcal  
 タンパク質 18g  
 脂質 18g  
 塩分 2.4g



10日・24日（火）

白飯  
 岩石揚げ  
 ゆかりあえ  
 豚バラみそ汁

エネルギー 415kcal  
 タンパク質 10.8g  
 脂質 15.2g  
 塩分 1.8g



11日・25日（水）

プルコギ丼  
 マカロニサラダ  
 わかめスープ

エネルギー 460kcal  
 タンパク質 14.6g  
 脂質 24.2g  
 塩分 1.5g



12日・26日（木）

白飯  
 キャベツのカレー  
 フルーツヨーグルト

エネルギー 551kcal  
 タンパク質 13.3g  
 脂質 23.6g  
 塩分 3g



13日（金）

白飯  
 カレイのパン粉焼き  
 切干し大根のサラダ  
 タンタンメン風スープ

エネルギー 458kcal  
 タンパク質 25g  
 脂質 12.5g  
 塩分 1.3g



27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 410kcal  
 タンパク質 20.2g  
 脂質 15.3g  
 塩分 2.3g



さかなの日の3日は「さば」4日は「平天」5日は「ツナフレーク」6日は「エテカレイ」を使用します。エテカレイは干物が多いですが、脂が多く美味しい魚です。高浜のまちからさんから仕入れ、子ども達の好きな揚げ物にします。

## 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  |   |
| 2<br>・<br>30<br>(月)  | 白飯<br>・<br>ポークチャップ<br>キューちゃん漬け<br>和風カレースープ             | 米、砂糖、油                                  | 豚肉、牛ひき肉<br>豚ひき肉、油揚げ                            | たまねぎ、きゅうり<br>キャベツ、しめじ<br>ピーマン、にんじん<br>ねぎ                            | 牛乳<br>お菓子   |
| 3<br>・<br>17<br>(火)  | 白飯<br>・<br>さばのごまみそ焼き<br>かぼちゃの甘煮<br>冬瓜の五目汁              | 米、砂糖<br>ごま                              | さば、豚肉<br>みそ                                    | しめじ、にんじん<br>ごぼう、ねぎ<br>かぼちゃ<br>とうがん                                  | 牛乳<br>ぼっぼ焼き<br>(3日)<br>秋の実りケーキ<br>(17日)           |
| 4<br>・<br>18<br>(水)  | 白飯<br>・<br>チキン南蛮<br>平天の彩りあえ<br>麩の白みそ汁                  | 米、マヨネーズ<br>片栗粉、小麦粉<br>砂糖、油、ふ<br>ごま      | 鶏肉、白みそ<br>卵、油揚げ<br>平天                          | キャベツ、たまねぎ<br>きゅうり、にんじん<br>いんげん、福神漬<br>パセリ                           | 牛乳<br>お菓子   |
| 5<br>・<br>19<br>(木)  | 白飯<br>・<br>厚揚げのそぼろ煮<br>大根とツナのあえ物<br>さつま芋汁              | 米、さつまいも<br>砂糖、片栗粉、油                     | 厚揚げ、豚ひき肉<br>ツナ缶、油揚げ                            | たまねぎ、だいこん<br>にんじん、しめじ<br>コーン、グリーンピース<br>ねぎ、レモン果汁<br>ブロッコリー<br>えのきたけ | 牛乳<br>お菓子   |
| 6<br>・<br>20<br>(金)  | 白飯<br>・<br>エテカレイのかば焼き<br>(さわら 20日)<br>チンゲン菜炒め<br>けんちん汁 | 米、こんにゃく<br>片栗粉、油<br>ごま油、砂糖              | エテカレイ(6日)<br>さわら(20日)<br>木綿豆腐<br>かにかまぼこ<br>油揚げ | だいこん、コーン<br>チンゲンサイ<br>にんじん、ねぎ<br>しょうが                               | お茶<br>五平餅<br>(6日)<br>おはぎ<br>(20日)                 |
| 9<br>(月)             | 白飯<br>・<br>豚肉のしょうが焼き<br>ひじきのマリネ<br>小松菜のスープ             | 米、油、砂糖                                  | 豚肉<br>チーズ<br>ハム<br>ひじき                         | たまねぎ、こまつな<br>キャベツ、きゅうり<br>にんじん、えのきたけ<br>しょうが                        | 牛乳<br>お菓子   |
| 10<br>・<br>24<br>(火) | 白飯<br>・<br>岩石揚げ<br>ゆかりあえ<br>豚バラみそ汁                     | 米、小麦粉<br>ながいも<br>さつまいも<br>油、ごま油         | 豚肉、だいず<br>みそ、絹ごし豆腐<br>ひじき                      | たまねぎ、キャベツ<br>にんじん、えだまめ<br>きゅうり<br>ほうれんそう                            | 牛乳<br>かぼちゃクッキー<br>(10日)<br>お茶<br>揚げ玉おにぎり<br>(24日) |
| 11<br>・<br>25<br>(水) | ブルコギ丼<br>・<br>マカロニサラダ<br>わかめスープ                        | 米、マヨネーズ<br>ごま油、砂糖<br>マカロニ<br>ごま         | 牛肉、ハム<br>みそ、わかめ                                | きゅうり、コーン<br>にんじん、ねぎ<br>たまねぎ<br>チンゲンサイ<br>しょうが                       | 牛乳<br>お菓子   |
| 12<br>・<br>26<br>(木) | 白飯<br>・<br>キャベツのカレー<br>フルーツヨーグルト                       | 米、じゃがいも<br>砂糖、油                         | ヨーグルト<br>豚肉、豆乳                                 | キャベツ、たまねぎ<br>バナナ、にんじん<br>みかん缶、パイン缶<br>もも缶、グリーンピース<br>にんにく、しょうが      | 牛乳<br>お菓子   |
| 13<br>(金)            | 白飯<br>・<br>カレイのパン粉焼き<br>切干し大根のサラダ<br>タンタンメン風スープ        | 米、うどん<br>パン粉、ごま<br>砂糖、オリーブ油<br>ねりごま、ごま油 | かれい<br>豚ひき肉、豆乳<br>ハム、みそ                        | チンゲンサイ、コーン<br>きゅうり、たまねぎ<br>にんじん、しょうが<br>切り干しだいこん<br>ねぎ、にんにく         | 牛乳<br>恐竜の卵  |
| 27<br>(金)            | 五目炊き込みご飯<br>・<br>塩焼き鳥<br>ブロッコリーの<br>おかかあえ<br>すまし汁・フルーツ | 米、砂糖<br>ふ、ごま油                           | 鶏肉、油揚げ<br>かつお節<br>ひじき                          | みかん缶、ごぼう<br>ブロッコリー<br>にんじん、しめじ<br>ほうれんそう<br>えのきたけ                   | お茶<br>ゼリー   |

- ❁ 3日のおやつ「ぼっぼ焼き」は、黒糖風味の新潟のお祭りの屋台菓子です。
- ❁ 4日・18日「チキン南蛮」は、宮崎の郷土料理です。タルタルソースには、歯ごたえを楽しめるように福神漬を入れます。
- ❁ 10日・24日「岩石揚げ」は、ゴツゴツした感じが岩のようなので名づけられました。
- ❁ 9月19日～9月25日は、お彼岸で「おはぎ」をお供えする風習があります。20日のおやつに「おはぎ」を食べます。