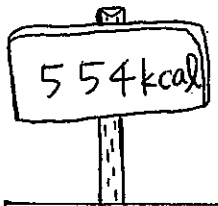


9月のこんだて

9月の
予定平均
エネルギー



	1 ごはん 焼き豆腐の煮物 (鶏肉、ごぼう、人参) 小松菜の石焼和え (キャベツ、えのき) みど汁(なす、大根) たまご	2 ごはん 焼き魚 大根の煮物 (しいたけ、にんじん) きゅうりの梅和え (わかめ、しめじ) みど汁(にら、玉ねぎ) じゃがいも	3 ごはん マーボーなす (豚肉、にら、ねぎ) ポテトサラダ (きゅうり、玉ねぎ) スープ(モロヘイヤ) えのき、豆腐	4 ごはん 魚の照り焼き ひじきの煮物 (ごぼう、油あげ) もやしナムル (ヒマン、えのき) みど汁(じゃがいも、 玉ねぎ、わかめ)	5 ごはん 根菜の煮物 (しいたけ、ごぼう、 にんじん、鶏肉) 小松菜のサラダ (油あげ、えのき) みど汁(大根、豆腐) 玉ねぎ
	大学芋 くだもの ②にんじん	ピラフのおにぎり ②昆布	とうもろこしケーキ すめ	きたよこおはぎ 煮干し	かぼちやのおやき ②昆布
7 ごはん 肉じゃが (豚肉、玉ねぎ、人参) おからの中華和え (キャベツ、えのき) みど汁(なす、ごぼう) モロヘイヤ	8 魚ごはん おからの煮物 (人参、ごぼう、しいたけ) 大根サラダ (油あげ、えのき) みど汁(小松菜、 じゃがいも)	9 ごはん 焼きじゃも ごぼうのみと煮 かぼちやのサラダ (レズン、人参、きゅうり) みど汁(豆腐、大根) しいたけ	10 ごはん さばの塩焼き なすの煮びたし (ピーマン、ミニトマト) もやしの梅和え (しめじ、わかめ) みど汁(油あげ、かぼ、 じゃがいも)	11 冷やしうどん (おくら、油あげ、人参) ゴーヤチャンプル (豚肉、豆腐、ねぎ) ゆづとうもろこし	12 しらすごはん なすのみと炒め (厚あげ、豚肉) キャベツの石焼和え (しめじ、にんじん) すまし汁(えのき、 油あげ、たまご)
ぎよこレスンケーキ ②大根	ゴーヤみどおにぎり くだもの ②ごぼう	糸内豆チキニ ②昆布	塩むすび くだもの ②にんじん	黒豆ごはんの 煮干し おにぎり	焼きおにぎり ②にんじん
14 ごはん 焼き魚の 野菜あんかけ (きのこ、玉ねぎ、人参) キャベツのサラダ (甘酒ドレッシング) みど汁(なす、しいたけ、 油あげ)	15 ごはん マーボー豆腐 (豚肉、玉ねぎ、にら) ピーマンのナムル (きくらげ、もやし、人参) スープ(大根、えのき) トマト、小松菜	16 ごはん 魚の西京焼き 切干大根の煮物 (しいたけ、ごぼう、人参) キャベツのごま和え (しめじ、わかめ、人参) すまし汁(たまご、 にら、かぼ)	17 ごはん ほっけの干物 キャベツのブイヨン煮 (玉ねぎ、しめじ) おひものサラダ (さつまいも、にんじん) みど汁(ごぼう、なめこ、 大根)	18 雑穀ごはん じゃがいもトマト煮 (鶏肉、玉ねぎ、ピーマン) ごぼうのサラダ (キャベツ、エリンギ) みど汁(小松菜、 豆腐、なす)	19 ごはん 厚あげのどぼろ煮 (ごぼう、鶏肉、人参) ポテトサラダ (玉ねぎ、人参、とうもろこし) みど汁(わかめ、 しいたけ、かぼ)
おあげごはんの 煮干し おにぎり	梅おにぎり くだもの ②大根	焼きじゃがいも くだもの すめ	レスンパン ②にんじん	おしるこ ②昆布	サラダごはん (トマト、きゅうり) ②人参
	☆ — ☆	23 ごはん 魚の照り焼き 南瓜の煮物 春雨サラダ (わかめ、ピーマン、人参) みど汁(大根、しめじ、 キャベツ)	24 ごはん 千種焼き (鶏肉、玉ねぎ、 しいたけ、にんじん) 切干大根のサラダ (きゅうり、のり、人参) 呉汁(油あげ、 かぼ、おまも)	25 ごはん 五目豆 (鶏肉、ごぼう、人参) (しいたけ、にんじん) キャベツのサラダ (パプリカ、トマト) みど汁(厚あげ、にら、 たまご)	26 鶏ごぼう ごはん ピーマンの塩炒め (しらす、なす、パプリカ) 大根サラダ (わかめ、えのき、人参) みど汁(小松菜、 たまご、豆腐)
	ふりかけおにぎり くだもの ②大根	焼きうどん (ねぎ、人参) ②昆布	お月見団子 (さつまいも、米粉) ②ごぼう		いももち ②にんじん
28 ごはん 塩肉じゃが (鶏肉、しらたき、 玉ねぎ、人参、しめじ) キャベツの中華サラダ (油あげ、きくらげ、ピーマン) みど汁(ごぼう、かぼ、 豆腐)	29 ごはん 魚の梅みど焼き キャベツの煮びたし (油あげ、トマト、人参) もやしのおかか和え (切干大根、しめじ) すまし汁(さつまいも、 ねぎ、しいたけ)	30 ごはん 車フのから揚げ 焼きにんじん ポテトサラダ (とうもろこし、きゅうり) みど汁(キャベツ、たまご、 わかめ、大根)			
佃煮おにぎり くだもの ②大根	甘酒ケーキ 煮干し	焼きおにぎり くだもの すめ			



9月25日は、
お月見の会です。
(クラスごとに開催します)
おやつは、お月見団子を
食べる予定です。

② 食材料の都合により、メニューを変更する場合があります。