

# 9月のこんだて



		<p><u>1</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の照り焼き</li> <li>・ひじき煮 (れんこん 人参 いんげん)</li> <li>・小松菜と切干のナムル (小松菜 もやし 切干大根)</li> <li>・玉ねぎのみそ汁</li> </ul>	<p><u>2</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉の塩焼焼き</li> <li>・キャベツのサラダ (キャベツ 人参 しめじ)</li> <li>・トマトのマリネ (トマト 玉ねぎ)</li> <li>・おくらのみそ汁</li> </ul>	<p><u>3</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麻婆春雨 (豚肉 ねぎ たら 春雨)</li> <li>・ささみのサラダ (キャベツ きゅうり ささみ)</li> <li>・大根のスープ</li> </ul>	<p><u>4</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の照り焼き</li> <li>・じゃが芋のブイヨン煮 (じゃがいも 玉ねぎ しめじ)</li> <li>・スパゲッティサラダ (キャベツ 人参)</li> <li>・大根のみそ汁</li> </ul>
<p><u>6</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚のみそ焼き</li> <li>・かぼちゃのレーズン煮 (かぼちゃ レーズン)</li> <li>・もやしの酢の物 (もやし 人参 油揚げ)</li> <li>・キャベツのみそ汁</li> </ul>	<p><u>7</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉の南蛮漬け 〜タルタルソース添え〜</li> <li>・ブロッコリーサラダ (キャベツ ブロッコリー)</li> <li>・冷やしトマト</li> <li>・しめじのみそ汁</li> </ul>	<p><u>8</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の塩焼き</li> <li>・きんぴらごぼう (ごぼう 人参 ごま)</li> <li>・かぼちゃのマリネ (かぼちゃ 玉ねぎ ベーコン)</li> <li>・長ねぎのみそ汁</li> </ul>	<p><u>9</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・棒棒鶏 (鶏肉 きゅうり ごま)</li> <li>・じゃが芋の炒め物 (じゃが芋 ピーマン)</li> <li>・キャベツのみそ汁</li> </ul>	<p><u>10</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚のしょうが焼き</li> <li>・なすのトマト煮 (なす 玉ねぎ しめじ)</li> <li>・キャベツの酢みそ和え (小松菜 キャベツ 油揚げ)</li> <li>・大根のみそ汁</li> </ul>	<p><u>11</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かぼちゃコロケ</li> <li>・厚揚げの煮物 (厚揚げ 大根 人参)</li> <li>・きゅうりの梅和え (きゅうり キャベツ)</li> <li>・しいたけのみそ汁</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・梅ときゅうりおにぎり</li> <li>・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・焼うどん</li> <li>・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆでとうもろこし</li> <li>・<input checked="" type="checkbox"/>きゅうり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お芋の蒸しパン</li> <li>・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あんかけごはん</li> <li>・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏ごぼうごはん</li> <li>・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</li> </ul>
<p><u>13</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・蒸し鶏の香味ソース</li> <li>・切干大根の煮物 (れんこん 人参 油揚げ)</li> <li>・キャベツの甘酢漬け (キャベツ きゅうり めかぶ)</li> <li>・葉ねぎのみそ汁</li> </ul>	<p><u>14</u></p> <p>防災の日</p>	<p><u>15</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の塩焼き</li> <li>・根菜とひじきのみそ煮 (大根 人参 ごぼう ひじき)</li> <li>・小松菜ののり和え (小松菜 白菜 のり)</li> <li>・玉ねぎのみそ汁</li> </ul>	<p><u>16</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭のスパゲッティ (鮭 大根 しそ)</li> <li>・かぼちゃのみそ和え (かぼちゃ きゅうり)</li> <li>・キャベツの梅酢和え</li> <li>・ほうれん草のスープ</li> </ul>	<p><u>17</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の照り焼き</li> <li>・五目豆 (人参 れんこん ひよこ豆)</li> <li>・いんげんのごま和え (キャベツ 人参 ごま)</li> <li>・じゃが芋のみそ汁</li> </ul>	<p><u>18</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肉じゃが (豚肉 玉ねぎ じゃが芋)</li> <li>・小松菜のごま和え (小松菜 人参 油揚げ)</li> <li>・玉ねぎのみそ汁</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩昆布おにぎり</li> <li>・<input checked="" type="checkbox"/>人参</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ピロシキ</li> <li>・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トマトのゼリー</li> <li>・<input checked="" type="checkbox"/>大根</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かんぴょうおにぎり</li> <li>・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・なしのケーキ</li> <li>・<input checked="" type="checkbox"/>するめ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・わらしこ風メロンパン</li> <li>・<input checked="" type="checkbox"/>するめ</li> </ul>
	<p><u>21</u>・ひじきごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かぼちゃのそぼろあん (かぼちゃ 鶏ひき肉)</li> <li>・きゅうりの酢の物 (キャベツ きゅうり わかめ)</li> <li>・もやしのみそ汁</li> </ul>	<p><u>22</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の塩焼き</li> <li>・根菜のブイヨン煮 (大根 玉ねぎ 人参 油揚げ)</li> <li>・おくら和え物 (おくら モロヘイヤ)</li> <li>・わかめのみそ汁</li> </ul>		<p><u>24</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏手羽元と大根煮 (鶏手羽元 大根)</li> <li>・きゅうりの梅酢漬け (キャベツ きゅうり しそ)</li> <li>・野菜のスープ</li> </ul>	<p><u>25</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉の照り焼き</li> <li>・さつまいもの甘煮 (さつまいも 刻み昆布)</li> <li>・ごぼうサラダ (ごぼう 小松菜 ひじき)</li> <li>・わかめスープ</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お月見団子</li> <li>・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おはぎ</li> <li>・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふかしじゃがいも</li> <li>・<input checked="" type="checkbox"/>するめ・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ニョッキのクリーム煮</li> <li>・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</li> </ul>
<p><u>27</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の塩焼き</li> <li>・とうかんのそぼろ煮 (とうかん 鶏ひき肉)</li> <li>・おくら酢の物 (おくら きゅうり めかぶ)</li> <li>・なすのみそ汁</li> </ul>	<p><u>28</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉のトマト煮 (鶏肉 玉ねぎ ピーマン)</li> <li>・マカロニサラダ (じゃが芋 ブロッコリー)</li> <li>・モロヘイヤのスープ</li> </ul>	<p><u>29</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の照り焼き</li> <li>・お豆とひじき煮 (ごぼう 人参 ひよこ豆)</li> <li>・大根ときゅうりのサラダ (大根 きゅうり ごま)</li> <li>・小松菜のみそ汁</li> </ul>	<p><u>30</u>・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉のラビコットソース (鶏ひき肉 さやいんげん)</li> <li>・キャベツの和風サラダ (キャベツ 人参 油揚げ)</li> <li>・じゃが芋のオープン焼き</li> <li>・玉ねぎのみそ汁</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>14日は避難訓練を行い、その後保育園で備蓄している非常食を給食で提供する予定です。</p> </div>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・しらすのおにぎり</li> <li>・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・りんごのケーキ</li> <li>・<input checked="" type="checkbox"/>するめ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆでとうもろこし</li> <li>・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・のり巻きおにぎり</li> <li>・<input checked="" type="checkbox"/>たくあん</li> </ul>		