

9月のこんだて



1・ごはん ・魚のしょうが焼き ・なすのトマト煮 (なす、玉ねぎ、しめじ、人参) ・キャベツの酢みそ和え (キャベツ、小松菜) ・大根のみそ汁	2・ごはん ・鶏肉のラビコットソース (鶏肉、きゅうり、トマト) ・キャベツの和風サラダ (キャベツ、しめじ、ひじき) ・大根のスープ	3・ごはん ・肉じゃが (豚肉、玉ねぎ、じゃがいも) ・小松菜のごま和え (小松菜、人参、ごま、油揚げ) ・しいたけのみそ汁
--------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------

・かぼちゃクッキー ・ <input checked="" type="checkbox"/> 煮干	・さつまいも蒸しパン ・ <input checked="" type="checkbox"/> 昆布	・わらびもち ・ <input checked="" type="checkbox"/> 昆布
-------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	----------------------------------------------------

5・ごはん ・魚の照り焼き ・ひじき煮 (れんこん、人参、いんげん) ・小松菜と切干のナムル (切干大根、小松菜、もやし) ・玉ねぎのみそ汁

6・ひじきごはん ・かぼちゃのそぼろ煮 (かぼちゃ、鶏ひき肉) ・わかめの酢の物 (キャベツ、きゅうり、わかめ) ・もやしのみそ汁

7・ごはん ・棒棒鶏 (鶏肉、きゅうり、ごま) ・じゃがいもの シャキシャキ炒め (じゃがいも、ピーマン、人参) ・キャベツのみそ汁

8・ごはん ・魚の塩焼き ・五目豆 (人参、れんこん、ひよこ豆) ・いんげんのごま和え (キャベツ、いんげん、人参) ・じゃがいものみそ汁

9・ごはん ・鶏肉の塩焼き ・キャベツのサラダ (キャベツ、人参、しめじ) ・トマトのマリネ (トマト、玉ねぎ) ・おくらのみそ汁

わらしこまつり

・梅ときゅうりおにぎり ・ <input checked="" type="checkbox"/> 昆布

・りんごケーキ ・ <input checked="" type="checkbox"/> 煮干

・焼きとうもろこし ・ <input checked="" type="checkbox"/> するめ

・ぶどうゼリー ・ <input checked="" type="checkbox"/> 大根

・のり巻きおにぎり ・ <input checked="" type="checkbox"/> たくあん

12・ごはん ・ほっけの干物 ・きんぴらごぼう (ごぼう、人参、ごま) ・おくらの和え物 (おくら、モロヘイヤ) ・しめじのみそ汁

13・ごはん ・魚の照り焼き ・根菜のブイヨン煮 (大根、玉ねぎ、人参、油揚げ) ・かぼちゃのマリネ (かぼちゃ、玉ねぎ、ベーコン) ・野菜のスープ

14 ・鮭のおろしスパゲティ (鮭、大根、しそ) ・じゃがいもサラダ (じゃがいも、きゅうり、人参) ・ほうれん草のスープ

15・ごはん ・魚の塩焼き ・根菜とひじきのみそ煮 (大根、ごぼう、人参、ひじき) ・小松菜ののり和え (小松菜、白菜、のり) ・すまし汁

16・ごはん ・麻婆春雨 (豚ひき肉、春雨、ねぎ、にら) ・さきみサラダ (キャベツ、きゅうり、さきみ) ・野菜スープ

17・ごはん ・鶏肉のみそ焼き ・さつまいもの甘煮 (さつまいも、刻み昆布) ・ごぼうサラダ (ごぼう、小松菜、人参) ・わかめスープ

・みそ焼きおにぎり ・ <input checked="" type="checkbox"/> 昆布


・いきなり団子 ・ <input checked="" type="checkbox"/> 煮干

・かんぴょうおにぎり ・ <input checked="" type="checkbox"/> 人参

・焼うどん ・ <input checked="" type="checkbox"/> 昆布

・ピザパン ・ <input checked="" type="checkbox"/> するめ

・ねばねばそうめん ・ <input checked="" type="checkbox"/> 煮干



20 <u>防災の日献立</u>

21・きのこごはん (鶏肉、まいたけ、人参) ・さつまいもの天ぷら ・キャベツの浅漬け (キャベツ、きゅうり、人参) ・根菜のみそ汁 ・お月見おやつ

22・ごはん ・鶏手羽元と大根煮 (鶏手羽元、大根) ・きゅうりの梅酢和え (キャベツ、きゅうり、しそ) ・玉ねぎのスープ ・おはぎ ・ <input checked="" type="checkbox"/> 昆布



24・ごはん ・かぼちゃコロッケ (豚ひき肉、かぼちゃ、玉ねぎ) ・厚揚げの煮物 (厚揚げ、大根、人参) ・きゅうりの梅和え ・わかめスープ ・鶏そぼろおにぎり ・ <input checked="" type="checkbox"/> 煮干

26・ごはん ・魚の塩焼き ・とうかんのそぼろ煮 (とうかん、鶏ひき肉) ・おくらの酢の物 (おくら、きゅうり、めかふ) ・なすのみそ汁 ・塩昆布のおにぎり ・ <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり

27・ごはん ・鶏肉の南蛮漬け ～タルタルソース添え～ (鶏肉、玉ねぎ、パプリカ) ・ブロッコリーサラダ ・冷やしトマト ・しめじのみそ汁 ・おこげのあんかけ ・ <input checked="" type="checkbox"/> 昆布

28・ごはん ・魚の西京焼き ・かぼちゃのレーズン煮 (かぼちゃ、レーズン) ・もやしの酢の物 (もやし、人参、油揚げ) ・小松菜のみそ汁 ・パン ・ <input checked="" type="checkbox"/> するめ

29・ごはん ・鶏肉のトマト煮 (鶏肉、玉ねぎ、ピーマン) ・マカロニサラダ (じゃがいも、きゅうり、人参) ・モロヘイヤのスープ ・ふかしいも ・ <input checked="" type="checkbox"/> 煮干・フルーツ

30・ごはん ・蒸し鶏の香味ソース ・切干大根の煮物 (切干大根、れんこん、油揚げ) ・キャベツの甘酢漬け (キャベツ、人参、めかふ) ・大根のみそ汁 ・しらすのおにぎり ・ <input checked="" type="checkbox"/> 昆布
