



# こんだてひょう

\*このほかに1歳児は午前中に牛乳などのおやつがあります  
\*献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります

**今月の予定**

1 (金) 引取・炊き出し訓練  
8・9 (金・土)  
さくらGキャンプ

日	曜	主食	副食		おやつ	主な材料
			おかず	汁物		
1	15	金	1日 鮭おにぎり(鮭ごはん) 15日 玄米入りごはん	1日 たたき胡瓜 15日◆△豚肉とインゲンの炒めもの 小松菜ともやしの梅昆布和え	1日 パナナ 菓子 麦茶 15日 焼もちし 枝豆 ●牛乳	七分米・鮭・若布・胡瓜・生姜・塩麴・人参・大根・蓮根・長葱・えのき・玉葱・パナナ・玄米・豚肉・インゲン・卵・ビ・マツ・赤ビ・マツ・オイス・ス・小松菜・もやし・昆布・梅干し・じゃが芋・しめじ・煮干し・とうもろこし・枝豆・牛乳
2	16	土	△ 鶏肉ときのこのトマトソーススパゲティ	人参とオレンジのサラダ	果物 お菓子 ●牛乳	アガティ・鶏肉・茄子・トマト・ほうれん草・ソラマメ・舞茸・しめじ・にんにく・オリーブ油・チーズ・人参・オレンジ・きゅうり・ハム・米酢・キャベツ・えのき・とうもろこし・パセリ・昆布・バター・梨・牛乳
4	25	月	☆ スタミナ丼	トマトと玉ねぎのサラダ	△○●豆腐のマレードケーキ ●牛乳	七分米・豚肉・オクラ・長ねぎ・人参・玉ねぎ・茄子・海苔・ごま・ココナツ・生姜・トマト・きゅうり・ハム・レモン・きび糖・エリンギ・舞茸・しめじ・万能ねぎ・えのき・小麦粉・マカロン・卵・豆腐・牛乳
5	19	火	ごはん	○鮭ときのこのバター焼き もやしときゅうりの昆布和え	☆◎ 里芋と玉ねぎのごま味噌汁	七分米・鮭・しめじ・ソラマメ・干し椎茸・レモン・玉ねぎ・小松菜・もやし・きゅうり・人参・昆布・キャベツ・里芋・長ねぎ・油揚げ・煮干し・白ごま・万能ねぎ・ウイパー・トウモロコシ・ココナツ・赤ビ・マツ・ビ・マツ
6	20	水	△☆ 豆乳うどん	△◆じゃが芋の天ぷら ☆きゅうりの浅漬け	6日 かぼちゃ白玉 ●牛乳 20日 おはぎ 麦茶	乾めん・鶏肉・塩麴・茄子・トマト・万能ねぎ・アガティ・カサ・キャベツ・生姜・白ごま・豆乳・花かつお・じゃが芋・小麦粉・青海苔・卵・きゅうり・白ごま・人参・白玉粉・かぼちゃ・豆腐・もち米・小豆・きなこ
7	21	木	カレー炒飯	▲チキンシーザーサラダ	☆じゃこ豆 果物 ●牛乳	七分米・玉ねぎ・豚肉・赤ビ・マツ・マツ・人参・マツルホム・ココナツ・カレー・チキンは鶏肉・ハム・ソーセージ・トマト・きゅうり・トウモロコシ・マヨネーズ・オリーブ油・さつま芋・キャベツ・しめじ・大豆・じゃこ・ごま・梨
8	22	金	ごはん	茄子とピーマンの鍋しぎ キャベツときゅうりの塩麴漬け	△◆にゅうめん 麦茶	七分米・茄子・豚肉・ピーマン・赤ピーマン・生姜・長ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり・塩こうじ・油揚げ・大根・えのき・貝割れ菜・煮干し粉・干し椎茸・そうめん・とり肉・もやし・卵・長ねぎ
9	30	土	ごはん	鶏肉と大豆の煮物 菊花ときゅうりの酢の物	△○◆ マーブルケーキ ●牛乳	七分米・鶏肉・大豆・茄子・人参・昆布・いんげん・きゅうり・食用菊・わかめ・しらす・じゃが芋・トウモロコシ・しめじ・長ねぎ・煮干し・花鰹・昆布・小麦粉・バター・ココア・卵・きび糖・牛乳
11	29	月 金	さつま芋ご飯	◎☆鶏肉のごまだれ焼き レンコンときゅうりのサラダ	△◆○● トマトのパウンドケーキ ●牛乳	七分米・さつま芋・ごま・鶏肉・玉ねぎ・万能ねぎ・しめじ・生姜・レンコン・きゅうり・金時豆・貝割れ菜・ごま油・米酢・キャベツ・油揚げ・インゲン・小麦粉・卵・マカロン・牛乳・トマト・ユレ・レモン
12	26	火	さんまごはん	塩肉じゃが 春雨と切り干し大根のサラダ	△◇○● ミルクケーキ ●牛乳	七分米・さんま・豚肉・人参・インゲン・じゃが芋・白滝・塩麴・春雨・胡瓜・切干大根・鶏肉・きび糖・ごま油・切り昆布・蓮根・玉葱・長葱・小麦粉・バター・アーモンド粉・卵・牛乳・レモン・グラニュー糖
13	27	水	ごはん	△●おろしハンバーグ ズッキーニとミニトマトの和え物	△◆○梨ケーキ ●牛乳	七分米・豚肉・牛肉・牛乳・玉ねぎ・大葉・すだち・ゆず・大根・人参・パン粉・チーズ・トマト・もやし・万能ねぎ・レモン・冬瓜・油揚げ・長ねぎ・煮干し・小麦粉・卵・梨・シナモン・バター・きび糖・紅茶
14	28	木	ごはん	△かぼちゃと高野豆腐の麻婆炒め ひじきの中華マリネ	△○ はちみつレモントースト ●牛乳	七分米・かぼちゃ・高野豆腐・豚肉・人参・玉ねぎ・ニラ・トマト・ごま油・ひじき・ハム・パプリカ・ビ・マツ・大根・トマト・長ねぎ・きび糖・鶏肉・かぶ・かぶ菜・食パン・ハチミツ・レモン・バター

◆菊の節句◆

今ではほとんど知られていない節句の一つが、9月9日の重陽の節句です。1月の「七草」、3月の「桃」、5月の「端午」、7月の「七夕」に続く五節句の一つで「菊の節句」とも言います。その昔、奇数は縁起の良い陽数と考えられ、その中で一番大きな奇数である陽数の「9」が二つ重なる日なので「陽が重なる」「重陽」の節句と定め、不老長寿や繁栄を願う行事をしてきました。この日は、薬草としても用いられ、寿命を延ばす力があると言われる「菊」が主役です。今年は9日が土曜日にあたるので、ご家庭でも食用の菊をサラダや和え物に加えてみてはいかがでしょうか。

ちなみに昔のひとは菊の花びらをお酒に浮かべた菊酒を飲みながら月を眺めたりしたそうです。

**アレルギー対応が必要な食品を使用する献立**

- 「牛乳」 ○ = 「乳製品」
- ◆ = 「卵」
- ▲ = 「マヨネーズ」
- △ = 「小麦粉」 □ = 「ねりもの」
- = 「ピスタチオ・くるみ」
- ◎ = 「練り胡麻・すり胡麻」
- ◇ = 「アーモンド」
- ☆ = 「胡麻」 ★ = 「まぐろ」
- ▽ = 「ツナ」 ▼ = 「カジキ」
- ♥ = 「生パイナップル」
- ♣ = 「牛肉・牛エキス」

今回は先月人気のあった「タコライス」のレシピを裏面に載せています。ぜひご家庭でもお試しください。 ※アレルギー対応が必要な場合はクラス担当へご相談下さい。