

# 9月 こんだてひょう

\*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

日	曜	主 食	副 食		おやつ	主な材料	
			お か ず	汁 物			
1	15	土	豚にら丼	かぶときゅうりのゆかり和え	きのこと油揚げのみそ汁	梨/おせんべい ●牛乳	七分米・豚肉・にら・玉ねぎ・赤パプリカ・かぶ・きゅうり・キャベツ・ゆかり・しめじ・えのき・油揚げ・長ネギ・人参・梨・てんさい糖・食塩・醤油・みそ・牛乳
3	一	月	豚肉とれんこんの和風パスタ	▼ 焼き野菜のごま和え	かぶと豆腐のスープ	鶏そぼろごはん ●牛乳	スパゲティ・れんこん・豚肉・万能ネギ・玉ねぎ・しめじ・エリンギ・刻み海苔・かぼちゃ・人参・じゃが芋・なす・オクラ・練りごま・かぶ・豆腐・ほうれん草・七分米・鶏ひき肉・生姜・大葉
4	18	火	納豆チーズ丼	○ 豚肉と青じそのパタポン炒め ▽ レタスとわかめの中華サラダ	オクラときのこの白みそ汁	♣ お好みマカロニ ●牛乳	七分米・チーズ・納豆・かつお削り節・刻み海苔・豚肉・玉ねぎ・人参・大葉・ちんげん菜・キャベツ・しめじ・エリンギ・れんこん・バター・レタス・わかめ・ゆず・万能ネギ・オクラ・えのき・舞茸・三つ葉・カニ・ソース
5	19	水	ごはん	鶏の唐揚げ もやしと青菜の梅和え	吉野汁	♣○ 梨ジャムパン ●牛乳	七分米・鶏肉・にんにく・生姜・コーンスターチ・もやし・ほうれん草・人参・えのき・オクラ・梅干し・里芋・大根・水菜・じゃが芋・しめじ・こんにゃく・食パン・梨・レモン・てんさい糖・醤油・みそ
6	20	木	ごはん	▼ 豚肉となすの炒め物 五目豆	青菜のみそ汁	○ フルーツヨーグルト 麦茶	七分米・豚肉・なす・にんにく・生姜・エリンギ・玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ・しめじ・舞茸・人参・こんにゃく・大豆・昆布・厚揚げ・小松菜・鶏ひき肉・大根・えのき・ヨーグルト・はちみつ・梨
7	21	金	チキンカレー	▽ 焼ききのこサラダ	れんこんスープ	7日:米粉の小豆蒸しパン 21日:おはぎ ●牛乳	七分米・人参・玉ねぎ・じゃが芋・鶏肉・カレー粉・豆乳・米粉・トマト缶・ターメリック・しめじ・えのき・舞茸・エリンギ・ゆず・赤パプリカ・きゅうり・鶏ささ身・れんこん・鶏ひき肉・大根・小豆・万能粉
8	22	土	チャーハン	根菜の煮物	▼ わかめと豆腐のスープ	ぶどう/おせんべい ●牛乳	七分米・人参・長ネギ・ピーマン・豚ひき肉・じゃが芋・大根・豚肉・ごぼう・れんこん・しめじ・いんげん・豆腐・わかめ・なす・ぶどう・醤油・みりん
10	一	月	菊花ごはん	豚肉と大豆のおろし煮 ▽ きゅうりとわかめの酢の物	しめじとじゃが芋のみそ汁	米粉の鬼まんじゅう ●牛乳	七分米・菊花・豚肉・里芋・大豆・人参・れんこん・ごぼう・大根・水菜・きゅうり・わかめ・ツナ缶・キャベツ・しめじ・じゃが芋・長ネギ・油揚げ・三つ葉・米粉・さつま芋・ベーキングパウダー
11	25	火	さつま芋ごはん	鶏と里芋の煮物 ▽ キャベツときゅうりの梅昆布和え	▼ おかひじきと長ネギのみそ汁	11日:大学芋 25日:お月見大学芋 ●牛乳	七分米・さつま芋・黒ごま・鶏肉・里芋・れんこん・人参・大根・かぶ・しめじ・かぶ菜・舞茸・キャベツ・かぶ・昆布・きゅうり・えのき・梅干し・おかひじき・油揚げ・長ネギ・小松菜・なす
12	26	水	ごはん	筑前煮(郷土料理:福岡県) 青菜ののり和え	▼ なすとかぼちゃの豆乳みそ汁	青のりとじゃこのおにぎり 麦茶	七分米・鶏肉・れんこん・ごぼう・人参・里芋・たけのこ・こんにゃく・いんげん・小松菜・のり・もやし・えのき・なす・かぼちゃ・豆乳・長ネギ・しめじ・白みそ・発芽玄米・青のり・じゃこ
13	27	木	ニラ麻婆丼	▽ もやしの中華和え	▼ わかめスープ	焼きビーフン ●牛乳	七分米・にら・豆腐・豚ひき肉・長ネギ・人参・赤みそ・コーンスターチ・もやし・きゅうり・ハム・水菜・キャベツ・ごま油・わかめ・長ネギ・えのき・春雨・なす・ビーフン・玉ねぎ・醤油・食塩
14	28	金	ごはん	□ 鮭の南部焼き わかめときのこのナムル	根菜汁	♣ マーラーカオ(世界の料理:中国) ●牛乳	七分米・鮭・黒ごま・わかめ・キャベツ・人参・しめじ・ほうれん草・油揚げ・里芋・大根・れんこん・ごぼう・コーンスターチ・ホットケーキMix・ごま油・豆乳
一	29	土	甘辛丼	▽ もやしとキャベツの和え物	▼ かぼちゃのみそ汁	梨のコンポート ●牛乳	七分米・ごぼう・れんこん・しめじ・人参・もやし・キャベツ・きゅうり・鶏ささ身・かぼちゃ・玉ねぎ・油揚げ・小松菜・大根・梨・てんさい糖・レモン

〈今月の予定〉  
4日(火)デザインワークかもめ  
7~8日(金・土)かもめキャンプ  
11日(火)デザインワークつばめ  
27日(木) 乳児健診  
21(金) 避難訓練



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・小麦製品」  
□:「ごま」 ♪:「エビ」 \*:「すいか」 ◎:「アーモンド」 ●:「ココナツミルク」  
▽:「きゅうり・ズッキーニ」 ▼:「なす・かぼちゃ」 △:「冬瓜」