



9月 こんだてひょう

目標	とうばん しごと 当番の仕事をきちんとしよう		〇身支度を手早く整えよう		〇食器を正しく配膳しよう	
日	こんだてめい		行事	あかの なかま ちやにくになる	きいろの なかま ねつやちからの もとになる	みどりの なかま からだの ちょうしを ととのえる
2 水	家常豆腐丼（アルファ米） チンゲン菜のスープ ぶどうゼリー		〇 ぼうさい 防災の日 1日	ぎゅうにゅう、ぶたにく なまあげ、みそ、とりにく アガー	アルファまい、あぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら、はるさめ	にんじん、だけのこ、ほししいたけ、はくさい ねぎ、ピーマン、パプリカ、にんにく しょうが、だいこん、きくらげ、チンゲンサイ
3 木	ココアパン 鮭のポテサラ焼き パリパリサラダ ミネストローネ		〇	ぎゅうにゅう、さけ とうにゅうクリーム ベーコン	パン、じゃがいも、あぶら さとう、ワンタンのかわ マカロニ、オリーブオイル	にんにく、にんじん、パセリ、キャベツ コーン、きゅうり、たまねぎ セロリー、トマト
4 金	ソースカツ丼 打ち豆汁 水ようかん		〇 ふくいけん 福井県 郷土料理	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ とりにく、とうふ、こしあん だいず、とうにゅう、アガー	こめ、こむぎこ、あぶら パンこ、さとう、こんにゃく	キャベツ、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ
7 月	枝豆と塩昆布のごはん 里芋とこんにゃくの炒め煮 白菜と油揚げのみそ汁		〇 よしだしせんせい 吉田先生 おすすめ 献立	ぎゅうにゅう、こんにふ ぶたにく、あぶらあげ、みそ	こめ、さといも、ごまあぶら こんにゃく、さとう	えだまめ、にんにく、しょうが、だいこん いんげん、しめじ、はくさい、ねぎ、こまつな
8 火	参鶏湯風クッパ さばのヤンニョム風焼き 春雨サラダ		〇	ぎゅうにゅう、とりにく さば、みそ、ハム	アルファまい、さとう はちみつ、ごまあぶら はるさめ、ごま	にんにく、しょうが、だいこん、ねぎ にんじん、もやし、きゅうり、こまつな
9 水	菊花と鮭の混ぜ寿司 モチコチキン すまし汁		〇 ちゅうぎょう 重陽の節句	ぎゅうにゅう、さけ、とうふ のり、とりにく、かまぼこ	こめ、さとう、ごま しらたまこ	きゅうり、きつか、ねぎ、にんにく、しょうが にんじん、だいこん、ほししいたけ、えのき ほうれんそう
10 木	スイートポテトースト コーンクリームシチュー コールスローサラダ		〇	ぎゅうにゅう、なまクリーム とりにく、ベーコン、ハム	パン、さつまいも、バター、あぶら さとう、はちみつ、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、コーン、パセリ キャベツ
11 金	しょうゆラーメン ポテトチーズ春巻き 大根とわかめのサラダ		〇	ぎゅうにゅう、なると ぶたにく、チーズ、わかめ	むしちゅうかめん、ラード ごまあぶら、じゃがいも バター、はるまきのかわ こむぎこ、あぶら、さとう	にんにく、しょうが、もやし、にんじん ねぎ、チンゲンサイ、コーン、だいこん きゅうり
14 月	和風おろしスパゲッティ ポパイサラダ 玉ねぎマフィン		〇	ぎゅうにゅう、とりにく とうにゅう	スパゲッティ、あぶら さとう、かたくりこ、こむぎこ にゅうなしマーガリン メープルふうシロップ	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ だいこん、しょうが、おおば、ほうれんそう コーン、きゅうり
15 火	ひじきごはん 白身魚の秋あんかけ 秋なすのみそ汁		〇 ひじきの日	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひじき、あぶらあげ、だいず たら、とうふ、わかめ、みそ	こめ、あぶら、さとう かたくりこ	にんじん、いんげん、ほししいたけ しめじ、えのき、だけのこ、こねぎ ねぎ、なす
16 水	ガパオライス フォー（ベトナム米麺スープ） レモンジュレのフルーツあえ		〇 	ぎゅうにゅう、とりにく アガー	こめ、あぶら、さとう フォー	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ パプリカ、パジル、もやし、こねぎ みかんかん、パインかん、レモン
17 木	キムタクごはん 棒ぎょうざ 小松菜と大根のスープ		〇 とよだせんせい 豊田先生 おすすめ 献立	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく	こめ、おしむぎ、ごまあぶら あぶら、ごま、はるさめ かたくりこ、ぎょうざのかわ	ねぎ、たまねぎ、にんじん、キムチ、たくあん にら、しょうが、にんにく、だいこん ほししいたけ、こまつな
18 金	けんちんうどん 豆あじのから揚げ おはぎ		〇 ひがな お彼岸	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、まめあじ こしあん、きなこ	うどん、ごまあぶら、あぶら かたくりこ、こむぎこ アルファまい、さとう	ごぼう、ほししいたけ、にんじん、だいこん ねぎ、ほうれんそう、にんにく、しょうが
24 木	カレーピラフ ウインナーと野菜のスープ もちもちさつまドーナツ		〇	ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、ウインナー とうにゅう	こめ、あぶら、さつまいも にゅうなしマーガリン しらたまこ、さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム にんにく、パセリ、キャベツ、セロリー
25 金	豚丼 お月見すまし汁 お月見団子		〇 じゅうご 十五夜	ぎゅうにゅう、ぶたにく かまぼこ、とりにく、とうふ	こめ、おしむぎ、あぶら さとう、かたくりこ、しらたま	にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん だいこん、ほししいたけ、えのき ほうれんそう
28 月	ぶどうパン 里芋の和風グラタン 押麦入りスープ 巨峰		〇	ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、とうにゅう、みそ とうにゅうクリーム、チーズ	ぶどうパン、さといも、あぶら にゅうなしマーガリン、こむぎこ おしむぎ	たまねぎ、ねぎ、ばんのうねぎ、にんじん キャベツ、たまねぎ、コーン、パセリ、きょうほう
29 火	奄美の鶏飯 岩石揚げ ゆかり和え		〇 かごしまけん 鹿児島県 郷土料理	ぎゅうにゅう、とりにく のり、だいず、ひじき、じゃこ	こめ、ごま、さとう、あぶら さつまいも、こむぎこ	たくあん、ほししいたけ、こねぎ にんじん、だいこん、きゅうり
30 水	さんまごはん のっぺい汁 梨		〇 さんまの白	ぎゅうにゅう、さんま とりにく、あぶらあげ	こめ、おしむぎ、かたくりこ あぶら、さとう、こんにゃく さといも	いんげん、ごぼう、だいこん、にんじん ほししいたけ、ねぎ、なし

※材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

平均栄養価：エネルギー591kcal たんぱく質23.5g 脂質21.7g 食塩相当量2.7g