



9月のこんだて



ご飯の日はご家庭のご飯、パンの日は園のパンです。

1日	金	ご飯	豚汁 赤魚の塩焼き キャベツとかにかまの甘酢和え プリン	豚肉・玉葱・人参・大根・ごぼう・里芋・小葱・こんにゃく・豆腐・もやし・味噌 赤魚 キャベツ・きゅうり・人参・かにかま プリン
4日	月	パン	コロッケ ミネストローネ 野菜サラダ 食パン・一口チーズ	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・卵・パン粉 ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・キャベツ・マカロニ・トマト缶 ロースハム・きゅうり・キャベツ・ブロッコリー・コーン・マヨネーズ 食パン・一口チーズ
5日	火	ご飯	なす入り麻婆豆腐 えびシウマイ もやしときゅうりの中華風和え物 牛乳・果物(パインアップル)	豚ミンチ・豆腐・なす・玉ねぎ・人参・竹の子・しょうが えび・玉ねぎ・魚肉すり身・豆腐 もやし・きゅうり・人参・わかめ・ロースハム・すりごま 牛乳・パインアップル
6日	水	ご飯	筑前煮 玉子焼き そうめんと小松菜の味噌汁 ヨーグルト	鶏肉・ごぼう・れんこん・人参・こんにゃく・里芋・大根・竹の子・干しいたけ 卵 そうめん・小松菜・玉ねぎ・油揚げ・味噌 ヨーグルト
8日	金	ご飯	カレーライス 春雨のサラダ 牛乳 果物(ぶどう)	牛肉・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・カレールー ロースハム・きゅうり・キャベツ・人参・春雨・マヨネーズ 牛乳 ぶどう
11日	月	ご飯	すき焼き風煮 スタミナ納豆 わかめスープ クロレラ	牛肉・厚揚げ・白ねぎ・人参・白菜・しめじ・糸こんにゃく 納豆・鶏ミンチ・しょうが・小ねぎ・ごま油・にんにく わかめ・玉ねぎ・かまぼこ・えのき・人参 クロレラ
12日	火	ご飯 (ご飯は少なめに 入れてください)	親子うどん キャベツともやしのおひたし 牛乳 さつま芋とりんごの甘煮	鶏肉・かまぼこ・玉ねぎ・人参・ほうれん草・うどん麺・卵 キャベツ・もやし・人参・ちりめん・かつお節 牛乳 りんご・さつま芋
13日	水	ご飯	野菜炒め ちくわの磯辺揚げ えのきと玉ねぎの味噌汁 手作りオレンジゼリー	豚肉・キャベツ・人参・玉葱・もやし・天ぷら・桜えび ちくわ・青のり えのき・玉ねぎ・小ねぎ・わかめ・豆腐・味噌 オレンジジュース・寒天・レモン
15日	金	パン	コーンクリームシチュー かぼちゃサラダ ロールパン 果物(バナナ)	鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・クリームコーン・牛乳・シチュールー ロースハム・かぼちゃ・人参・きゅうり・マヨネーズ ロールパン バナナ
19日	火	ご飯 (ご飯は少なめに 入れてください)	和風スパゲティ 照り焼きミートボール コンソメスープ 牛乳・かりかりいりこ	えのき・しめじ・エリンギ・玉ねぎ・人参・水菜・シーチキン・きざみのり・スパゲティ麺 鶏ミンチ・玉ねぎ・卵 ベーコン・玉ねぎ・人参 牛乳・いりこ
20日	水	ご飯	レバーの甘露煮 豆腐チャンプルー お吸い物 フルーツポンチ	鶏レバー・しょうが・水あめ 豆腐・ベーコン・にら・もやし・卵 ふ・かまぼこ・わかめ・小ねぎ パイン・さくらんぼ・黄もも・洋ナシ・ぶどう・バナナ・寒天
22日	金	ご飯	ハヤシライス シーチキンサラダ 牛乳 アップルケーキ	牛肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース・ハヤシルウ シーチキン・じゃがいも・キャベツ・人参・きゅうり・コーン・マヨネーズ 牛乳 りんご・小麦粉・卵
25日	月	ご飯	マカロニのケチャップ炒め 白身魚フライ 肉団子とうずらの玉子のスープ 牛乳・ミニゼリー	マカロニ・ベーコン・玉ねぎ・人参・ピーマン 白身魚・パン粉 鶏ミンチ・卵・うずらの玉子・玉ねぎ・人参・キャベツ・干しいたけ 牛乳・ミニゼリー
26日	火	ご飯 (ご飯は少なめに 入れてください)	カルシウムたっぷりお好み焼き れんこんのきんぴら わかめと麩の味噌汁 アップルジュース	豚肉・卵・豆腐・いりこ・桜えび・キャベツ・もやし・青のり・かつお節・小麦粉 れんこん・人参・いりごま わかめ・麩・玉ねぎ・小ねぎ・味噌 アップルジュース
27日	水	ご飯	三色そばろ ウインナー 野菜たっぷりスープ 果物(なし)	鶏ミンチ・しょうが・卵・きざみのり ウインナー 鶏肉・キャベツ・人参・玉ねぎ・じゃがいも・もやし・コーン なし
29日	金	ご飯 (ご飯は少なめに 入れてください)	焼きししゃも 切り干し大根の煮物 かき玉汁 牛乳・お月見団子	ししゃも 鶏肉・人参・天ぷら・切り干し大根・干しいたけ かまぼこ・人参・玉ねぎ・小ねぎ・卵 牛乳/白玉団子・きな粉

《 お願い 》

ご飯の日は、白いご飯だけをお子様の食べられる量に合わせて入れて下さい。(雑穀米等は、可。ふりかけ・おにぎりは、不可。)

お弁当のふたは、中身が冷めてから閉めるようにして下さい。

