



R3年

9月 こんだてひょう



日にち	日にち	曜日	日本の行事	昼食	おやつ	夕食	3色食品群		
							熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える
1	15	水		パン 魚のパン粉焼き ラタトゥイユ スープ ヨーグルト	枝豆とチーズのおにぎり 果物	ご飯 鶏と冬瓜の煮物 青菜炒め 味噌汁 果物	パン 小麦粉 パン粉 オリーブ油 精白米 きび砂糖 植物油	カシキ 粉チーズ ベーコン ヨーグルト チーズ 鶏肉	パセリ 人参 茄子 玉葱 パプリカ ビーマン にんにく ホールトマト きゃべつ コーン 枝豆 冬瓜 インゲン 小松菜 果物
2	16	木		ご飯 豚肉のしぐれ煮 干草和え すまし汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 厚揚げのすき煮 味噌汁 果物	精白米 植物油 きび砂糖 上白糖	豚肉 油揚げ 卵 牛乳 厚揚げ	しめじ ごぼう 生姜 ほうれん草 人参 長葱 椎茸 インゲン 玉葱 果物
3	17	金		ご飯 ひじきバーグ しらす和え 味噌汁 果物	コンピバン 牛乳	ナポリタン チキンと野菜ソテー オニオンスープ 果物	精白米 植物油 パン粉 じゃが芋 パン バター ジャム スパゲッティ	豚肉 鶏肉 豆腐 ひじき しらす わかめ 牛乳 ウインナー	玉葱 きゃべつ 人参 えのき ビーマン コーン 果物
4	18	土		麻婆茄子丼 春雨サラダ ワカメスープ 果物	パンナコッタ せんべいorビスケット	ご飯 魚のみぞれあんかけ 彩りきんぴら 具だくさん汁 果物	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 春雨 菓子 小麦粉 植物油 いりごま	豚肉 ささみ わかめ 牛乳 生クリーム セラチン 白身魚	茄子 長葱 椎茸 にんにく 生姜 胡瓜 人参 えのき みかん缶 大根 ごぼう パプリカ 玉葱 きゃべつ 果物
5	19	日		ご飯 鶏の和風きのこソース 青のりポテト すまし汁 果物	さつま芋蒸しパン 牛乳	コンソメライス レモン風味のチキンステーキ コーンサラダ スープ 果物	精白米 小麦粉 バター 上白糖 片栗粉 じゃが芋 きび砂糖 グラニュー糖 植物油 さつま芋 オリーブ油	鶏肉 青のり 豆腐 わかめ 牛乳 豆乳	しめじ 椎茸 玉葱 にんにく レモン汁 きゃべつ 人参 コーン 果物
6	20	月	20日 敬老の日	きつねうどん 魚の塩麴焼き 根菜サラダ 果物	きなこおにぎり(6) 二色おはぎ(20) 牛乳	ご飯 鶏の照り焼き 炊き合わせ 味噌汁 果物	干うどん きび砂糖 ごま油 マヨネーズ 精白米 上白糖 片栗粉	油揚げ 鯖 きな粉 牛乳 鶏肉	大根 人参 長葱 蓮根 ごぼう インゲン 枝豆 南瓜 椎茸 玉葱 ほうれん草 果物
7	21	火	21日 十五夜	ハヤシライス ポテトサラダ ジュリアンスープ 果物	そうめんチャンプルー(7) お月見団子(21) 牛乳	ご飯 豚の生姜焼き 煮浸し どんこ汁 果物	精白米 植物油 小麦粉 バター じゃが芋 マヨネーズ そうめん ごま油	豚肉 ベーコン 牛乳 油揚げ わかめ	玉葱 エリンギ にんにく 生姜 ホールトマト 人参 胡瓜 きゃべつ ビーマン 果物
8	22	水		ご飯 名古屋風唐揚げ 和風サラダ すまし汁 果物	パンケーキ 牛乳	わかめラーメン 棒棒鶏風サラダ ミニトマト 果物	精白米 小麦粉 植物油 上白糖 いりごま きび砂糖 ジャム 中華麺 すりごま ごま油	鶏肉 ツナ 豆乳 牛乳 わかめ ささみ	にんにく ほうれん草 人参 玉葱 えのき 水煮菊 長葱 生姜 胡瓜 ミニトマト 果物
9	23	木	23日 秋分の日	韓国風混ぜご飯 ニラ玉 カリカリ胡瓜 スープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 魚のみりん焼き 納豆和え 豚汁 果物	精白米 上白糖 ごま油 植物油 小麦粉 片栗粉 いりごま	豚肉 卵 牛乳 鮭 納豆 かつお節	もやし 人参 にんにく 生姜 ニラ 椎茸 胡瓜 玉葱 コーン ほうれん草 えのき ごぼう 長葱 果物
10	24	金		パン 南瓜グラタン 花野菜サラダ スープ 果物	甘辛おやき 牛乳	ご飯 鶏肉ときのこの旨煮 お浸し 味噌汁 果物	パン 植物油 小麦粉 バター 上白糖 精白米 きび砂糖	鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン	南瓜 玉葱 マッシュルーム パセリ プロッコリー 人参 コーン きゃべつ エリンギ 椎茸 ほうれん草 果物
11	25	土		ご飯 新潟風たれカツ きゃべつソテー すまし汁 果物	ココアマフィン 牛乳	ご飯 ガリパタチキン 野菜とベーコンソテー スープ 果物	精白米 小麦粉 パン粉 植物油 上白糖 ジャム バター じゃが芋	鶏肉 豆腐 豆乳 牛乳 ベーコン	きゃべつ 人参 コーン 長葱 えのき エリンギ にんにく 玉葱 プロッコリー 果物
12	26	日		さつま芋ご飯 魚の塩焼き おかか和え けんちん汁 果物	レーズンスコーン 牛乳	ご飯 根菜の味噌グラタン 大豆サラダ 和風コンソメスープ 果物	精白米 さつま芋 いりごま 小麦粉 きび砂糖 植物油 じゃが芋 バター 上白糖 ごま油	鮭 かつお節 鶏肉 豆乳 牛乳 チーズ 水煮大豆	ほうれん草 えのき 人参 大根 長葱 レーズン 蓮根 胡瓜 コーン 玉葱 トマト 果物
13	27	月		ご飯 青椒肉絲 ミニトマト 蓮花湯 果物	ウインナーボール 牛乳	鶏ネギうどん 含め煮 果物	精白米 片栗粉 上白糖 ごま油 春雨 小麦粉 植物油 干うどん	豚肉 豆腐 卵 ウインナー 牛乳 鶏肉 高野豆腐	ビーマン 水煮菊 ミニトマト 玉葱 人参 椎茸 クリームコーン 長葱 インゲン 果物
14	28	火		秋色カレー コールスロー スープ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 塩麴唐揚げ ごま和え 味噌汁 果物	精白米 さつま芋 植物油 小麦粉 バター マヨネーズ 上白糖 菓子 片栗粉 きび砂糖 すりごま	鶏肉 ベーコン ヨーグルト	玉葱 人参 しめじ セロリ にんにく 生姜 きゃべつ コーン もやし ほうれん草 果物
	29	水		ご飯 豚肉とじゃが芋の味噌煮 ひじき煮 すまし汁 果物	きな粉とあんこのケーキ 牛乳	ご飯 魚のカレーニエル マカロニサラダ スープ 果物	精白米 じゃが芋 きび砂糖 植物油 上白糖 小麦粉 あんこ バター マカロニ マヨネーズ	豚肉 水煮大豆 ひじき 油揚げ きな粉 豆乳 牛乳 鮭 ウインナー	人参 しめじ 玉葱 干し椎茸 枝豆 長葱 パセリ 胡瓜 コーン 果物
	30	木		ミートソーススパゲッティ ツナサラダ スープ ヨーグルト	わかめおにぎり 果物	ご飯 さつま芋と鶏肉の照り煮 磯辺和え 味噌汁 果物	スパゲッティ オリーブ油 上白糖 小麦粉 精白米 いりごま さつま芋 きび砂糖	豚肉 粉チーズ ツナ ヨーグルト わかめ 鶏肉 刻み海苔 油揚げ	玉葱 ホールトマト 人参 マッシュルーム セロリ にんにく きゃべつ えのき コーン ほうれん草 果物

※都合により変更となる場合があります。ご了承ください。

※3色食品群は食品に含まれる栄養素を見ただけでわかりやすくする為の目安です。香辛料や醤油・味噌などの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。



みなと子育て応援プラザP o k k e

