

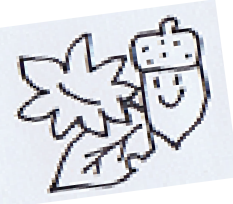


9月のこんだて(前半)



日・曜日	主食(黄色)	牛乳(赤)	デザート	おかず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子をととのえるもの(緑)	調味料	エネルギー 小学部 中等部 (kcal)
3・火				なつやさいかレー	ぶたひき肉	米、油	たまねぎ、かぼちゃ、トマト、ズッキーニ、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが、りんごペースト、トマト缶	とりがら、カレー粉、赤ワイン、ケチャップ、ウスターソース、アレルゲンフリーカレーフレーク	655
				だいこんのレモンサラダ	チキンハム	オリーブ油	だいこん、きゅうり、にんじん、レモン汁	砂糖、塩、酢、しょうゆ	786
4・水				なすびのくたくたに	ぶた肉、あつあげ	油	なすび	かつおこんぶだし、しょうゆ、みりん	514
				こまつなのおすまし		じゃがいも	こまつな、にんじん、だいこん	かつおこんぶだし、しょうゆ、塩、みりん	617
5・木				さけピラフ	さけ	米、大麦	玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、コーン	とりがら、塩、しょうゆ、こしょう	582
				ミートボールのクリームスープ	肉だんご、牛乳	じゃがいも、油、バター、クリーム、米粉	玉ねぎ、にんじん、しめじ、こまつな	とりがら、塩、こしょう	698
6・金				ひじきごはん	ひじき、あぶらあげ	米	にんじん	酒、みりん、砂糖、しょうゆ、こんぶ	574
				かぼちゃのそぼろあんかけ	とりひき肉	油、かたくり粉	かぼちゃ、玉ねぎ、しょうが、さやいんげん	酒、みりん、砂糖、しょうゆ、かつおこんぶだし	689
				レタスのみそしる	とうふ、みそ		レタス、にんじん、えのき	かつおこんぶだし	
9・月				ぶたキャベツのマヨしょうゆいため	ぶた肉	マヨネーズ、油	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、しめじ、にんじん	酒、しょうゆ	536
				おくらのおすまし	とり肉		おくら、だいこん	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ、みりん、酒	643
10・火				なすトマチーズ焼き	ぶた肉、チーズ	オリーブ油	なす、玉ねぎ、トマト、ピーマン	塩、しょうゆ、こしょう、ウスターソース	546
				ポトフ	とり肉	じゃがいも	キャベツ、玉ねぎ、だいこん、にんじん	とりがら、白ワイン、塩、しょうゆ、こしょう	655
11・水				とりそぼろちらし	とりひき肉、高野どうふ	米	にんじん、ごぼう、きゅうり、干ししいたけ、みつば	酒、砂糖、酢、しょうゆ、かつおこんぶだし	563
				ビーフンのおすまし	ぶた肉	ビーフン	はくさい、チンゲンサイ、にんじん	みりん、塩、しょうゆ、かつおこんぶだし	676
12・木				さわらのやさいあんかけ	さわら	かたくり粉	レタス、玉ねぎ、にんじん、しょうが、干ししいたけ	かつおこんぶだし、みりん、しょうゆ、酒、塩	533
				かぼちゃとみょうがのみそしる	ミニあつあげ、みそ		かぼちゃ、みょうが、にんじん、だいこん	かつおこんぶだし	640
13・金				タコライス	ぶたひき肉、スライスチーズ	米、油、かたくり粉	たまねぎ、トマト缶、トマト、にんにく、キャベツ	とりがら、砂糖、塩、こしょう、ウスターソース、ナツメグ	655
				やさいスープ	とり肉	じゃがいも	たまねぎ、にんじん	とりがら、塩、しょうゆ、こしょう	786

※物資購入の都合により献立が変更になることもありますが、ご了承ください。



秋が旬の食材

秋は「実りの秋」と呼ばれることもあり、さば、さんま、さつまいも、さといも、にんじん、れんこん、きのこ、りんご、ぶどうなど、旬の食材がたくさんあります。旬の食材は、味が濃く、栄養価も高いです。旬の食材を食べてたくさんの秋を感じてみましょう。

