

9月のこんだて

1日・29日（月）

白飯
ポークチャップ
キューちゃん漬け
塩麴スープ



エネルギー 522kcal
タンパク質 20.7g
脂質 19.7g
塩分 2.5g

2日・16日（火）

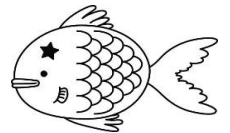
白飯
鮭のレモンみそ焼き
かぼちゃの甘煮
冬瓜の五目汁



エネルギー 383kcal
タンパク質 20.3g
脂質 7.2g
塩分 2.1g

3日・17日（水）

白飯
チキン南蛮
平天の彩りあえ
麴の白みそ汁



エネルギー 533kcal
タンパク質 26.8g
脂質 17.4g
塩分 3g

4日・18日（木）

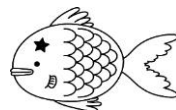
白飯
キャベツのカレー
フルーツヨーグルト



エネルギー 537kcal
タンパク質 13.1g
脂質 22.7g
塩分 2.7g

5日・19日（金）

白飯
さばのごまかば焼き
青のりあえ
中華風卵スープ



エネルギー 422kcal
タンパク質 19.7g
脂質 15.2g
塩分 2.4g

8日・22日（月）

白飯
豚肉のしょうが焼き
ひじきのマリネ
小松菜のスープ



エネルギー 469kcal
タンパク質 21.2g
脂質 21.2g
塩分 2.7g

9日（火）

白飯
岩石揚げ
ゆかりあえ
豚バラみそ汁



エネルギー 437kcal
タンパク質 11.8g
脂質 16.1g
塩分 2.1g

10日・24日（水）

プルコギ丼
マカロニサラダ
わかめスープ



エネルギー 489kcal
タンパク質 16g
脂質 26.1g
塩分 1.7g

11日・25日（木）

白飯
厚揚げのそぼろ煮
大根とツナのあえ物
さつまいも汁



エネルギー 507kcal
タンパク質 22.5g
脂質 20.1g
塩分 1.9g

12日・26日（金）

白飯
カレイのパン粉焼き
切干し大根のサラダ
タンタンメン風スープ



エネルギー 476kcal
タンパク質 25.4g
脂質 12.9g
塩分 2.3g

30日（火）

麦茶炊き込みご飯
塩焼き鳥
ブロッコリーのおかかあえ
すまし汁・ヤクルト



エネルギー 535kcal
タンパク質 32.8g
脂質 21.8g
塩分 2.4g

◎天才栄養素◎

さばの脂に多く含まれるDHA
IPAは「記憶力」や「集中力」
を高める働きがあります。
また神経の伝達をスムーズに
し、イライラを鎮めて心を
安定させる効果も期待でき
ます。



献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ・ 29 (月)	白飯 ポークチャップ キューちゃん漬け 塩麴スープ	米、砂糖、油 ごま油	豚肉	きゅうり、たまねぎ しめじ、えのきたけ ピーマン、にんじん チンゲンサイ	牛乳 お菓子
2 ・ 16 (火)	白飯 鮭のレモンみそ焼き かぼちゃの甘煮 冬瓜の五目汁	米、砂糖	鮭、豚肉 みそ	かぼちゃ、とうがん しめじ、にんじん ごぼう、ねぎ レモン	お茶 揚げ玉おにぎり (2日) 牛乳 秋の実りケーキ (16日)
3 ・ 17 (水)	白飯 チキン南蛮 平天の彩りあえ 麴の白みそ汁	米、マヨネーズ 砂糖、片栗粉 小麦粉、油、麴 ごま	鶏肉、白みそ 卵、油揚げ 平天	キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん いんげん、パセリ ふくじんづけ	牛乳 お菓子
4 ・ 18 (木)	白飯 キャベツのカレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 砂糖、油	豚肉、豆乳 ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ バナナ、にんじん みかん缶、パイン缶 もも缶、グリーンピース にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
5 ・ 19 (金)	白飯 さばのごまかば焼き 青のりあえ 中華風卵スープ	米、片栗粉、油 砂糖、ごま油 ごま	さば、卵 ちくわ 青のり	キャベツ、たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ ねぎ、しょうが	お茶 五平餅(5日) おはぎ (19日)
8 ・ 22 (月)	白飯 豚肉のしょうが焼き ひじきのマリネ 小松菜のスープ	米、砂糖、油	豚肉、チーズ ハム、ひじき	たまねぎ、こまつな キャベツ、きゅうり にんじん、しょうが えのきたけ	牛乳 お菓子
9 (火)	白飯 岩石揚げ ゆかりあえ 豚バラみそ汁	米、小麦粉 ながいも さつまいも 油、ごま油	豚肉、大豆 みそ、絹ごし豆腐 ひじき	たまねぎ、キャベツ にんじん、えだまめ ほうれんそう きゅうり	牛乳 フランクフルト
10 ・ 24 (水)	ブルコギ丼 マカロニサラダ わかめスープ	米、マヨネーズ マカロニ、砂糖 ごま油、ごま	牛肉、ハム みそ、わかめ	たまねぎ、コーン チンゲンサイ きゅうり、ねぎ にんじん しょうが	牛乳 お菓子
11 ・ 25 (木)	白飯 厚揚げのそぼろ煮 大根とツナのあえ物 さつまいも汁	米、さつまいも 砂糖、片栗粉、油	厚揚げ 豚ひき肉 ツナ缶 油揚げ	たまねぎ、だいこん にんじん、しめじ コーン、グリーンピース ブロッコリー えのきたけ ねぎ、レモン	牛乳 お菓子
12 ・ 26 (金)	白飯 カレイのパン粉焼き 切干し大根のサラダ タンタンメン風スープ	米、うどん パン粉、砂糖 オリーブ油 ねりごま、ごま油 ごま	カレイ、ハム 豚ひき肉 豆乳 みそ	チンゲンサイ コーン、きゅうり たまねぎ、にんじん きりぼしだいこん ねぎ、にんにく しょうが	牛乳 恐竜の卵 (12日) サーター アングギー (26日)
30 (火)	麦茶炊き込みご飯 塩焼き鳥 ブロッコリーの おかかあえ すまし汁・ヤクルト	米、砂糖、麴 ごま油	鶏肉、ヤクルト 油揚げ、かつお節 ひじき	ブロッコリー にんじん、ごぼう ほうれんそう えのきたけ しめじ	お茶 ゼリー

- ✿ 3日から5日は、さかなの日の取り組みで平天、ちくわの他、まちからさんのさばを使用します。
- ✿ 9日の「岩石揚げ」は、見た目がゴツゴツして岩石に見えるため名づけられました。大豆や芋類が入っているためよく噛んで食べるカミカミメニューです。
- ✿ 26日のおやつ「サーターアングギー」は、結婚式のお祝い事で振る舞われる沖縄の縁起の良いお菓子です。