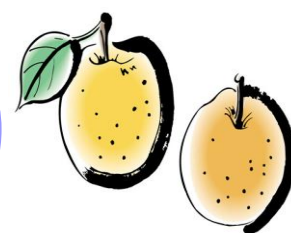




9月のこんだてひょう



	こ ん だ て め い			血や肉や骨となるもの	熱や力となるもの	体の調子をととのえるもの
2 水	ハヤシ ライス	牛乳	グリーンサラダ	牛乳 ぶた肉	こめ あぶら こむぎ粉 バター さとう	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり はくさい
3 木	そばろ ごはん	牛乳	さわらのさいきょうやき けんちん汁	牛乳 ぶた肉 たまご みそ さわら とり肉 とうふ	こめ さとう あぶら じゃがいも	こんにゃく しょうが にんじん 長ねぎ
4 金	ジャージャー めん	牛乳	きくらげのちゅうかスープ 梨(なし)	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 とうふ	めん あぶら かたくり粉	しょうが にんにく たけのこ しいたけ にんじん 長ねぎ きゅうり もやし みずな きくらげ 梨(なし)
7 月	ごはん	牛乳	かつおのふりかけ ちくぜん煮 ごまずあえ	牛乳 粉かつお とり肉 ちくわ	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも	こんにゃく ごぼう にんじん だいこん もやし きゅうり
8 火	セルフ フィッシュ バーガー	牛乳	コーンスープ ぶどう	牛乳 メルルーサ たまご ベーコン	パン こむぎ粉 パン粉 あぶら かたくり粉	キャベツ 玉ねぎ コーン ぶどう
9 水	ポーク カレーライス	いちご ジョア	だいこんサラダ	ジョア ぶた肉 かまぼこ	こめ あぶら じゃがいも こむぎ粉 バター さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん だいこん きゅうり
10 木	なつやさいの スパゲッティ	牛乳	フレンチサラダ レモンケーキ	牛乳 ベーコン たまご ぶた肉 チーズ	めん あぶら さとう こむぎ粉 バター	玉ねぎ にんじん にんにく セロリー ズッキーニ トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン
11 金	とりにくの あんかけ ごはん	牛乳	だいこんときゅうりのピリカラ フルーツポンチ	牛乳 とり肉 生あげ	こめ あぶら さとう かたくり粉	しめじ こまつな だいこん きゅうり みかん パイン もも
14 月	振 替 休 業 日					
15 火	えのき ごはん	牛乳	とりにくのごまだれ みそ汁	牛乳 油あげ とり肉 みそ	こめ さとう ごま	えのき にんじん こまつな だいこん 玉ねぎ
16 水	もろこし ごはん	牛乳	ツナオムレツ やさいスープ バレンシアオレンジ	牛乳 ツナ たまご チーズ とり肉	こめ あぶら さとう	コーン 玉ねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ もやし こまつな オレンジ
17 木	きなこ パン	牛乳	肉だんごとやさいのスープ ブロッコリーサラダ	牛乳 きなこ ぶた肉 とり肉	パン あぶら さとう かたくり粉 はるさめ	しょうが にんじん はくさい 長ねぎ ブロッコリー キャベツ コーン
18 金	くり ごはん	牛乳	いわしのかばやき さわにわん	牛乳 いわし ぶた肉 とうふ	こめ くり ごま さとう かたくり粉 あぶら	しょうが にんじん だいこん えのき 長ねぎ
24 木	たくあん ごはん	牛乳	とりとやさいのみそ煮 だいこんのあさづけ りんご	牛乳 とり肉 ちくわ みそ	こめ ごま あぶら じゃがいも ちくわぶ さとう	こんにゃく たくあん たけのこ にんじん ごぼう だいこん りんご
25 金	ちゃんこ うどん	牛乳	おひたし みたらしだんご	牛乳 ぶた肉 かつお節 みそ かまぼこ 油あげ	めん あぶら しらたま さとう かたくり粉	しらたき しょうが えのき にんじん はくさい みずな 長ねぎ もやし
28 月	シシ ジューシー	牛乳	にんじんサラダ(しりしり) イナムドゥチ バレンシアオレンジ	牛乳 ぶた肉 こんぶ ツナ かまぼこ 生あげ みそ	こめ ごま	こんにゃく にんじん レモン しょうが らっきょう だいこん しいたけ オレンジ
29 火	さんま ごはん	牛乳	キャベツのごまふうみ すまし汁	牛乳 さんま わかめ とうふ かまぼこ	こめ かたくり粉 あぶら さとう ごま	しょうが キャベツ にんじん えのき 長ねぎ
30 水	キムチ ラーメン	牛乳	キャベツのオイスターいため ヨーグルトゼリー	牛乳 ぶた肉 ベーコン ヨーグルト かんてん	めん あぶら さとう	にんにく しょうが もやし はくさい 長ねぎ にんじん キャベツ

※食材は都合により変更する場合があります。