



9月 こんだてよていひょう



ひにち	ようび	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			
			おもにからだをつくる (あかのグループ)	おもにねつやちからになる (きいろのグループ)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	
1	月	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース ちゅうかコンスープ くだもの	牛乳 ぶたにく とうふ	主食 こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも でんぷん	たまねぎ はねぎ たけのこ だいこん こまつな ピーマン	
2	火	パン ぎゅうにゅう ポークビーンズ フルーツゼリーのヨーグルトあえ	ぶたにく だいす ヨーグルト	パン こむぎこ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん グリーンピース トマトかんづめ	
3	水	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに みそしる かつおぶりかけ	ぶたにく だいす とりにく とうふ わかめ	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら じゃがいも	にんじん はねぎ グリーンピース たまねぎ	
4	木	コーンピラフ ぎゅうにゅう スクランブルエッグ ミネストローネスープ かたぬきチーズ	とりにく チーズ たまご ベーコン	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぷん	たまねぎ こまつな にんじん セロリー ホールコーン	
5	金	ごはん ぎゅうにゅう さかなのちゅうかあえ ワンタンスープ	ぶたにく まぐろ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう カシューナッツ	にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ こまつな グリーンピース	
8	月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーなす アーモンドフィッシュ たまごスープ (かかこんだて)	だいす たまご ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん	にんじん なす こまつな たまねぎ たけのこ ホールコーン	
9	火	ひじきごはん ぎゅうにゅう あげだしとうふのやさいあんかけ みそしる	みそ ひじき だいす わかめ とうふ	こめ むぎ あぶら じゃがいも でんぷん	にんじん さやいんげん さやえんどう えのきだけ こまつな	
10	水	カレーうどん ぎゅうにゅう だいすコロッケ むしキャベツ くだもの	ぶたにく スキムミルク こなチーズ	うどん あぶら こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ キャベツ はねぎ	
11	木	パン ぎゅうにゅう いかのスペインに クリームスープ	いか こなチーズ スキムミルク	パン こんぱん じゃがいも カシューナッツ さとう	にんじん はねぎ たまねぎ キャベツ	
12	金	ごはん ぎゅうにゅう やきにく ポテトスープ プルーンヨーグルト	ぶたにく プルーンヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも いりごま さとう	にんじん キャベツ ピーマン はねぎ たまねぎ こまつな	
16	火	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものたつたあげ ひじきのいために ぶたじる	ししゃも ひじき だいす ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう こんにゃく	にんじん さやいんげん ごぼう だいこん はねぎ	
17	水	ごはん ぎゅうにゅう まぐろとだいすのナツあえ (かかこんだて) ワカメスープ くだもの	だいす まぐろ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも	にんじん たけのこ たまねぎ こまつな	
18	木	パン ぎゅうにゅう ビーンズグラタン さつまフレンチ オニオンスープ	だいす ベーコン ウィンナー チーズ ベーコン	パン こんぱん マカロニ バター さつまいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ えのきだけ こまつな	
19	金	ごはん ぎゅうにゅう カレーライス ヨーグルトあえ	ぶたにく うずらのたまご こなチーズ スキムミルク	こめ むぎ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす トマト グリーンピース	
24	水	みそラーメン ぎゅうにゅう さくらえびしゅうまい こひきいも くだもの	みそ ぶたにく さくらえび	ちゅうかめん こんぱん いりごま じゃがいも あぶら	はねぎ キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン しなちく	
25	木	キムチチャーハン ぎゅうにゅう ハムとにらのちゅうかいため えのきスープ ブルーベリーゼリー	ぶたにく ちくわ とうふ ハム ちくわ	こめ むぎ あぶら はるさめ でんぷん	たまねぎ はくさい こまつな キャベツ にんじん	
26	金	ごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに きりぼしだいこんのいために みそしる	さんま さつまあげ わかめ みそ	こめ むぎ さとう じゃがいも	きりぼしだいこん さやいんげん こまつな	
29	月	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのごもくに みしる わかめしらすぶりかけ	ぶたにく なまあげ みそ わかめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぷん	にんじん はねぎ チンゲンサイ ホールコーン	
30	火	パン ぎゅうにゅう メキカンポークソテー やさいスープ	ぶたにく こなチーズ ベーコン	パン こんぱん あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム こまつな グリーンピース	

もうすぐ運動会

9月に入ってもまだまだ暑い日が続いています。子どもたちは、
運動会の練習も始まり体を動かす時間が多くなります。

