

# A 9月 こんだてカレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。  
 ☆「直送品」がある日は色が付いています。

月	火	水	木	金
<p>9月1日は「防災の日」の、 特別メニューです。</p> <p>火や水が使えない時の食事を することで、いつもの食事に感謝の 気持ちを持ちましょう。</p> <p><b>はしは毎日持ってきましょう</b></p>			<p>1 はくとうゼリー かんパン(5こくらい) コッペパン ぼうさいシチュー</p> <p>シチューの残りときぼくろは食かんの中に入れてください。ゼリーの空き容器は、重ねて食べの残りと一緒にビニールぶくろにまとめて入れてください。 かんパンの「5こくらい」はめやすです</p>	<p>2 たちうおのレモンしょうゆかけ ぶたそばろ ごはん きわかめのすましじる</p> <p>たちうおのレモンしょうゆかけは「ほね」にちゅうい!</p>
<p>5 とりにくのあまずかけ ピーンのちゅうかあえ ごはん マーボー豆腐</p>	<p>6 プチプチサラダ ぶたにくのオニオンソースかけ いちごジャム コッペパン スープに</p>	<p>7 ゴーヤのあつさりみそいため(たまごいり) さんまのフライ なめし にくすい</p> <p>さんまのフライは「ほね」にちゅうい!</p>	<p>8 はるさめのちゅうかいため とうふシウマイ(2こ) チョコレートクリーム コッペパン オニオンスープ</p> <p>はるさめはんとう明の細いめん 春雨はんとう明の細いめん です。春の静かな雨をイメージさせることから、この名前が付けました。</p>	<p>9 ツナとチンゲンサイのサラダ さといもコロケ おつきみメニュー おつきみゼリー(ちよくそう)</p> <p>今年(ことし)の十五夜は9月10日です。1年で一番美しい満月の日であり、秋の食べ物に感謝する日でもあります。ゼリーの容器は、重ねて食べの残りと一緒にビニールぶくろにまとめて入れてください。</p>
<p>12 さばのみりんぼし ぶたにくのしょうがいため ごはん せんべいじる</p> <p>さばのみりんぼしは「ほね」にちゅうい!</p>	<p>13 ひよこまめのドライカレー チキンカツ ロールパン(2こ) はるさめスープ</p> <p>ドライカレーは、ひき肉や野菜をいためたる気の少ないカレーです。今日のドライカレーにはひき肉とにんじん、玉ねぎ、ひよこ豆が入っています。</p>	<p>14 ささみとプロッコリーのサラダ チヂミ ごはん うずらたまごのオイスターソースに</p> <p>カキという貝を使って作った調味料は「オイスターソース」と言い、料理をおいしくするうま味が多くふくまれています。 うずらたまごはよくかんで食べましょう。</p>	<p>15 カラフルやさいのサラダ いかフライ コッペパン ミネストローネ</p> <p>いかフライのいかは、かみごたえがあるので、よくかんで食べましょう。</p>	<p>16 ケチャップ うさぎがたハンバーグ とりにくとさといものにも ごはん とうふのみそじる</p> <p>里いもは、秋から冬にかけておいしい食べ物です。十五夜にお供えすることもあります。里いもは、くきの部分を食べています。</p>
<p>こんだてカレンダーのみかた 動画はこちら!</p> 	<p>20 ツナポテトサラダ ソース ピーマンにくづめフライ ミルクツイスト ウイナーとレタスのスープ</p> <p>レタスは、今から約1300年前の奈良時代に日本へ伝わりました。当時のレタスは、葉が丸い形にまとまらずの伸びていましたが、明治時代に現在の丸い形をしたレタスが広がりました。</p>	<p>21 アロエリフルーツミックス オムレツ ごはん なつやさいのポークカレーシチュー</p> <p>今日のカレーには、なす、トマト、かぼちゃ、オクラなど夏にとれる野菜がたっぷり入っています。</p>	<p>22 とりにくとコーンのバターいため おさかなナゲット(2こ) レーズンクリーム コッペパン ラビオリスープ</p> <p>レーズンは、ブドウを自然かんそうさせたもので、「畑のミルク」と呼ばれるほど栄養のある食べ物です。</p>	<p>はしマークの日ははしを使いましょう。</p> <p>スプーンマークの日にスプーンを配りましょう。</p>
<p>26 もやしのごまあえ シルバーのてりやき ごはん あつあげのしょうがに</p> <p>シルバーのてりやきは「ほね」にちゅうい!</p>	<p>27 きのことスパゲティ ポークチャップ ミルククリーム コッペパン コーンスープ</p> <p>ポークチャップには、ケチャップとソースにたまごを入れて作った「タレ」をかけています。</p>	<p>28 ぶたにくとえだまめのみそいため れんこんのはさみあげ ごはん しろみざかなだんごのすましじる</p> <p>白身魚団子は、白身魚のすり身を団子にしたものです。この団子からうま味が出て、こん布やけずり節のだしがきいたすまし汁がさらにおいしくなります。</p>	<p>29 コールスローサラダ とりにくのバーベキューソースかけ コッペパン ポークビーンズ</p> <p>とり肉のバーベキューソースかけのソースは、おろしりんご、レモン果汁などを使って手作りしています。</p>	<p>30 れんこんのきんぴら かきあげ ごはん うどんじる</p> <p>れんこんは、地下にある「くき」が大きくなった部分です。茨城県で多く育てられています。</p>

※カレンダーに書いている「〇こくらい」は低学年の目安です。重さで量って入れているので、学年や大きさによって数が変わることがあります。