

B 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>防災の日</p> <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>はしは毎日持ってきましょう</p>			<p>1</p> <p>はくとうゼリー</p> <p>かんパン (5こくらい)</p> <p>コッペパン</p> <p>ぼうさいシチュー</p> <p>シチューの残りとおきぶ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、重ねて食べるしと一緒にはビニールぶくろにまとめて入れてください。</p> <p>かんパンの「5こくらい」はめやすです</p>	<p>2</p> <p>サーモンフライ</p> <p>ハムと もやし ごますあえ</p> <p>ごはん</p> <p>きわかめの すましじる</p> <p>サーモンフライは 「ほね」に ちゅうい!</p>
<p>5</p> <p>ぶたにくのしょうがいため</p> <p>さばのみりんぼし</p> <p>ごはん</p> <p>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>6</p> <p>ひよこまめの ドライカレー</p> <p>チキン カツ</p> <p>ロールパン (2こ)</p> <p>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し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>7</p> <p>ささみと ブロッコリーの サラダ</p> <p>チヂミ</p> <p>なめし</p> <p>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>8</p> <p>カラフル やさいの サラダ</p> <p>いか フライ</p> <p>コッペパン</p> <p>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>9</p> <p>ケチャップ</p> <p>とりにくと さといもの にも</p> <p>うさぎがた ハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>とうふの みそしる</p> <p>今年の十五夜は9月10日です。1年で1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、重ねて食べ残し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</p> <p>ピーンの ちゅうかあえ</p> <p>とりにくの あまずかけ</p> <p>ごはん</p> <p>マーポー どうふ</p> <p>ピーンは、米粉から作られためんです。今日は、焼きぶたや野菜と一緒に和え物にしました。</p>	<p>13</p> <p>ドレッシング</p> <p>プチプチ サラダ</p> <p>ぶたにくの オニオン ソースかけ</p> <p>いちごジャム</p> <p>コッペパン</p> <p>スープに</p> <p>プチプチサラダに入っている海そう春雨は、若布やこん布などの海そうから作られています。プチプチした食感を楽しんでください。</p>	<p>14</p> <p>ソース</p> <p>ゴーヤの あつさり みそいため (たまご入り)</p> <p>さんまの フライ</p> <p>ごはん</p> <p>にくすい</p> <p>さんまのフライは 「ほね」に ちゅうい!</p>	<p>15</p> <p>はるさめの ちゅうか いため</p> <p>とうふ シウマイ (2こ)</p> <p>チョコレートクリーム</p> <p>コッペパン</p> <p>オニオン スープ</p> <p>春雨は半とう明の細いめん 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>16</p> <p>ツナと チンゲンサイの サラダ</p> <p>さといも コロッケ</p> <p>ごはん</p> <p>だんご 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</p> <p>動画はこちら!</p> 	<p>20</p> <p>きのこ スパゲティ</p> <p>ポーク チャップ</p> <p>ミルククリーム</p> <p>コッペパン</p> <p>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 たまご玉ねぎを入れて作った 「タレ」をかけています。</p>	<p>21</p> <p>ぶたにくと えだまめの みそいため</p> <p>れんこんの はさみあげ</p> <p>ごはん</p> <p>しるみざかな 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>22</p> <p>コール スロー サラダ</p> <p>とりにくの パーベキュー ソースかけ</p> <p>コッペパン</p> <p>ポーク ビーンズ</p> <p>とり肉のパ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>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</p> <p>れんこんの きんぴら</p> <p>かきあげ</p> <p>ごはん</p> <p>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>	<p>27</p> <p>ツナポテト サラダ</p> <p>ソース ピーマン にくづめ フライ</p> <p>ミルク ツイスト</p> <p>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>28</p> <p>アロエイリ フルーツ ミックス</p> <p>オムレツ</p> <p>ごはん</p> <p>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 なつ夏にとれる野菜がたっぷり 入っています。</p>	<p>29</p> <p>とりにくと コーンの バターいため</p> <p>レーズンクリーム</p> <p>おさかな ナゲット (2こ)</p> <p>コッペパン</p> <p>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>30</p> <p>もやしの ごますあえ</p> <p>シルバーの てりやき</p> <p>ごはん</p> <p>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>

※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。