

A 9月 こんだてカレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。
☆「直送品」がある日は色がついています。

月	火	水	木	金
<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>はしは毎日持ってきましょう</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>配布しているメモをみてください。</p>			<p>1 ぼうさい メニュー</p> <p>はくとう ゼリー</p> <p>かんパン (5こくらい)</p> <p>ごはん</p> <p>ぼうさい シチュー</p> <p>シチューの残りとお空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>かんパンの「5こくらい」はめやすです</p>
<p>4 ウィナーと きのこの いためもの</p> <p>さばの しおやき</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたじゃが</p> <p>さばのしおやきは 「ほね」に ちゅうい!</p>	<p>5 コール スロー サラダ</p> <p>おさかな ナゲット (2こ)</p> <p>クロワッサン</p> <p>かぼちゃスープ</p> <p>おさかなナゲットには、あじのすり身が入っています。あじは味が良いので「あじ」と呼ばれるようになりました。</p>	<p>6 ぶたにくと えだまめの みそいため</p> <p>たまご やき</p> <p>とろそばろ</p> <p>ごはん</p> <p>うどんじる</p> <p>枝豆は、大豆が完熟する前に収穫したものです。たんぱく質を多くふくんでいます。</p>	<p>7 ドレッシング ツナと もやしの ソテー</p> <p>ウィンナー ソーセージ</p> <p>ミルク ツイスト</p> <p>スープに</p> <p>今日の「スープ煮」には、たくさんの食材が使われています。何が入っているかな? こんだて表でかくにんしてみましょう。</p>	<p>8 ソース</p> <p>ぎゅうにくと やさいの チャブチェ</p> <p>ピーマン にくづめ フライ</p> <p>ごはん</p> <p>キムチ スープ</p> <p>「ピーマンの肉づめフライ」のピーマンには、ビタミンCがたくさんふくまれているので、風邪予防にやくだちます。</p>
<p>11 もやしの ごまあえ</p> <p>いかフライ</p> <p>ごはん</p> <p>つくねだんごの すましじる</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>12 ひきわりだいずの ケチャップ いため</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>コンソメ スープ</p> <p>鶏肉にかかっているパーベキューソースは、おろしりんごやにんにく、レモン果汁を使って手作りしています。</p>	<p>13 わかめの ごまあえ</p> <p>あじの フライ</p> <p>ひじき ごはん</p> <p>せんべいじる</p> <p>あじのフライは 「ほね」に ちゅうい!</p>	<p>14 ひやし ちゅうか</p> <p>こめこ ぎょうざ (2こ)</p> <p>くろまめ きなこクリーム</p> <p>コッペパン</p> <p>レタスの スープ</p> <p>きな粉とは、大豆をいって粉にしたものです。黒豆きなこクリームは、北海道でとれた黒大豆(黒豆)のきな粉を混ぜたクリームです。</p>	<p>15 アロエ入り フルーツ ミックス</p> <p>オムレツ</p> <p>ごはん</p> <p>ポーク カレーライス</p> <p>ポーク カレーシチュー</p> <p>アロエ入りフルーツミックスは、「アロエベラ」という種類のアロエを使っています。食物せんいが多くふくまれています。</p>
<p>こんだて カレンダーの みかた動画は こちら!</p> <p>QRコード</p>	<p>19 わかめの サラダ</p> <p>ユウリンチー</p> <p>こめこ とうにゅう パン</p> <p>マーボー あつあげ</p> <p>米粉豆乳パンには、米粉や豆乳が入っています。かむともちもちしてあま味があります。</p>	<p>20 ささみと ブロッコリーの サラダ</p> <p>さばの みりんぼし</p> <p>とろろこんぶ</p> <p>ごはん</p> <p>にくすい</p> <p>さばのみりんぼしは 「ほね」に ちゅうい!</p>	<p>21 ぶたにくの スタミナ いため</p> <p>フレンチ ポテト</p> <p>アップル パン</p> <p>とうもろこしの スープ</p> <p>アップルパンにねりこまれている「りんご」は、秋から冬が一番おいしく食べられる果物です。</p>	<p>22 ケチャップ</p> <p>とりにくと さいもの にもの</p> <p>うさぎがた ハンバーグ</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>25 ぶたにくの しょうが いため</p> <p>ちくわの いそべあげ</p> <p>ごはん</p> <p>くきわかめの みそじる</p> <p>くきわかめのみそじるに入っている「くきわかめ」は大分県国東市でとれたものです。大阪国際空港から国東市へは、飛行機で約1時間で行くことができます。</p>	<p>26 ツナとこまつなの オイスターソース いため</p> <p>コーン シュウマイ (2こ)</p> <p>ミルククリーム</p> <p>コッペパン</p> <p>はるさめ スープ</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たくさんふくまれています。</p>	<p>27 こうや 豆腐の そばろ</p> <p>かきあげ</p> <p>ごはん</p> <p>とうがんの すましじる</p> <p>とうがんは、大きいものだと太さは30センチ、長さは80センチくらいにもなります。</p>	<p>28 カラフルやさいの サラダ</p> <p>ロースト チキン</p> <p>コッペパン</p> <p>ニョッキの ケチャップに</p> <p>ニョッキは、団子の形をしています。パスタの仲間です。じゃがいもと小麦粉から作られています。</p>	<p>29 たくあんの かおりあえ</p> <p>さといも コロッケ</p> <p>おつきみ メニュー おつきみゼリー(ちよくそう)</p> <p>ごはん</p> <p>とうふいり ごまとうにゅう スープ</p> <p>今年の十五夜は9月29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、重ねて食べる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>

※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。