

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>かんパン (5こくらい)</p> <p>はくとう ゼリー</p> <p>ぼうさい シチュー</p> <p>ごはん</p> <p>シチューの残りとお空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 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>5 ひきわりだいずの ケチャップ</p> <p>いため</p> <p>とりにくの パーベキュー ソースかけ</p> <p>ごはん</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>6 わかめの ごまあえ</p> <p>ソース</p> <p>あじの フライ</p> <p>とりそぼろ</p> <p>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>7 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>ごはん</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>8 アロエリ 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>11 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>12 コール スロー サラダ</p> <p>おさかな ナゲット (2こ)</p> <p>ごはん</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 あじが良いので「あじ」と呼ばれ るようになりました。</p>	<p>13 ぶたにくと えだまめの みそいため</p> <p>たまご やき</p> <p>ひじき ごはん</p> <p>うどんじる</p> <p>枝豆は、大豆が完熟する前 に収かしたものです。 たんぱく質をふくんでいま す。</p>	<p>14 ドレッシング ツナと もやしの ソテー</p> <p>ウィナー 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>15 ぎゅうにくと やさいの チャプチェ</p> <p>ソース</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>こんだて カレンダーの みかた動画は こちら!</p> <p></p>	<p>19 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>ごはん</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 が多くふくまれています。</p>	<p>20 こうや どうふの そぼろに</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>21 カラフルやさいの サラダ</p> <p>ロースト チキン</p> <p>ごはん</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 ますが、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>22 たくあん のかおりあえ</p> <p>さといも コロッケ</p> <p>ごはん</p> <p>とうふいり ごまとうにゅう スープ</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 ドレッシング ごぼう サラダ</p> <p>さわらの レモンしょうゆ かけ</p> <p>ごはん</p> <p>くきわかめの すましじる</p> <p>くきわかめのすましじるに入っている 「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 わかめの サラダ</p> <p>ユーリンチー</p> <p>ごはん</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>27 ささみと プロッコリーの 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>28 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>29 おつきみ メニュー</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>おつきみゼリー(ちよくそう)</p> <p>ごはん</p> <p>だんごじる</p> <p>今年の十五夜は9月29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。