

# 9月こんだてひょう

R6. 9月

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に 摂ってほしい 食品
2	月			ゴーヤチャンプルー イナムドウチ ふりかけ(わかめ)	ゴーヤ 玉ねぎ 人参 もやし ツナフレーク 豆腐 卵 油 酒 塩 醤油 こしょう 豚肉 干し椎茸 かまぼこ こんにやく じゃがいも ねぎ みそ かつお節	乳製品 緑黄色野菜 海藻 果物
3	火			かつおと高野豆腐の甘辛煮 おひたし えのきのみそ汁	かつお 生姜 醤油 酒 高野豆腐 片栗粉 油 酒 砂糖 みりん 醤油 小松菜 キャベツ 人参 醤油 わかめ えのき 油揚げ ねぎ みそ 煮干し	芋 肉 卵 乳製品 果物
4	水			ポークビーンズ 野菜スープ スライスチーズ	大豆 金時豆 手亡 枝豆 豚肉 玉ねぎ 人参 油 トマトケチャップ 赤ワイン 塩 こしょう キャベツ じゃが芋 玉ねぎ ベーコン 人参 パセリ 塩 こしょう	芋 魚 卵 緑黄色野菜 果物 海藻
5	木			豚肉の塩こうじ炒め丼 わかめスープ ミニゼリー(洋梨)	豚肉 生揚げ キャベツ 筍 人参 にら きくらげ にんにく 油 塩 麴 塩 ごま 片栗粉 わかめ もやし 人参 干し椎茸 鶏肉 ねぎ 生姜 塩 醤油 こしょう	芋 魚 卵 乳製品 果物
6	金			春巻き 切干大根の煮物 野菜たっぷりみそ汁	米粉入り春巻き 油 切干大根 油揚げ 人参 糸こんにやく さつま揚げ 油 みりん 醤油 キャベツ 大根 人参 ごぼう しめじ 生揚げ 小松菜 ねぎ みそ 煮干し	芋 魚 卵 乳製品 果物 海藻
9	月			ヤンニョムチキン おひたし もずくのみそ汁	鶏肉 にんにく 塩 こしょう 片栗粉 油 玉ねぎ 油 コチュジャン 醤油 ケチャップ / 小松菜 キャベツ 人参 醤油 / みりん 砂糖 にんにく ごま	魚 卵 乳製品 果物
10	火			五色納豆 肉とじゃが芋の旨煮	納豆 ほうれん草 チーズ ロースハム 焼きのり かつお節 醤油 じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにやく 豚肉 グリンピース 砂糖 酒 醤油 みりん	魚 卵 きのこ
11	水			ごはんの日 棒ぎょうざ 小松菜とひじきのナムル ユイミータン	棒ぎょうざ ひじき 醤油 みりん 小松菜 人参 もやし ごま 唐辛子 醤油 ごま油 鶏肉 生姜 油 玉ねぎ 人参 豆腐 コーン クリームコーン ほうれん草 卵 酒 塩 片栗粉	芋 魚 乳製品 果物 きのこ
12	木			ししゃもフライ 野菜のかりかり梅和え 実だくさん汁	ししゃもフライ 油 キャベツ きゅうり かりかり梅 じゃが芋 生揚げ 大根 こんにやく しめじ ごぼう 人参 ねぎ みそ 煮干し	肉 卵 海藻 乳製品 緑黄色野菜
13	金			スタミナそぼろ丼 磯辺和え なめこのみそ汁	豚ひき肉 玉ねぎ 人参 にら にんにく キムチの素 炒り卵 酒 醤油 みりん 小松菜 キャベツ もやし 焼きのり 醤油 なめこ 豆腐 ねぎ みそ 煮干し	芋 魚 果物 乳製品
17	火			うさぎ型ハンバーグケチャップソース おひたし お月見汁	うさぎ型ハンバーグ ケチャップ ソース ほうれん草 キャベツ 人参 醤油 白玉餅 鶏肉 里芋 油揚げ 人参 ごぼう ねぎ 塩 醤油	豆製品 魚 卵 乳製品 果物 海藻
18	水			ソースかつおバーガー せんキャベツ コーンスープ	かつおフライ 油 ソース みりん 酒 砂糖 キャベツ きゅうり 塩 こしょう コーン 玉ねぎ ベーコン 人参 青梗菜 塩 醤油 こしょう	芋 豆製品 卵 乳製品 果物 きのこ
19	木			郷土料理 厚焼き玉子 あけびの肉みそ炒め すまし汁 ぶどう	厚焼き玉子 あけび なす 油 鶏ひき肉 人参 舞茸 ピーマン ごま油 砂糖 醤油 みりん みそ 豆腐 人参 かまぼこ 干し椎茸 ほうれん草 醤油 塩 かつお節	芋 魚 海藻 乳製品 淡色野菜
20	金			フルーツポンチ ベジアップキーマカレー	ミックスフルーツ(桃 ラフランス りんご) パナナ 赤ワイン 砂糖 水 鶏ひき肉 大豆ミート かぼちゃ 玉ねぎ なす 人参 コントマト パプリカ / / ピーマン 油 にんにく 生姜 ケチャップ カレー粉 塩 カレールー	芋 魚 卵 乳製品 海藻 きのこ
24	火			さばのみそ煮 菊おひたし 根菜のごま汁	さばのみそ煮 ほうれん草 キャベツ 菊の花 醤油 じゃが芋 大根 人参 ごぼう こんにやく 生揚げ ねぎ ごま みそ 煮干し	肉 卵 海藻 乳製品 きのこ
25	水			フレンチサラダ かぼちゃのクリームシチュー ぶどう	キャベツ きゅうり コーン 人参 ロースハム 酢 油 塩 こしょう 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 白ワイン バター 米粉 牛乳 塩 こしょう 生クリーム	芋 豆製品 魚 卵 海藻 きのこ
26	木			キムタクごはん 豆腐スープ 有機枝豆	豚肉 白菜キムチ たくあん ねぎ ごま油 醤油 豆腐 人参 えのき 玉ねぎ ベーコン 青梗菜 塩 醤油 こしょう	芋 魚 卵 乳製品 果物 海藻
30	月			ツナびたし 豆腐の中華煮	もやし キャベツ きゅうり 人参 ツナフレーク 醤油 豆腐 豚肉 筍 人参 ねぎ 干し椎茸 にんにく 油 酒 醤油 塩 こしょう 片栗粉 ごま油	芋 卵 果物 乳製品 海藻