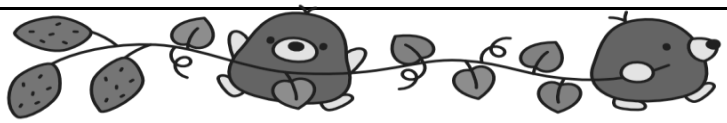
こんだて

令和8年度 9月　　め だ か 組（完了期）

曜	日	おやつ	献立名	おやつ	
月	14／28	せんべい	鶏肉の和風ソース炒め さつま芋とひじきのサラダ みそ汁	牛乳 クレープ	せんべい　米　鶏肉　りんご　しょうゆ　油　さとう　さつま芋　人参　ひじき　しょうゆ　ざらめ　マヨネーズ　人参　きゃべつ　ねぎ　みそ　昆布・鰹だし　牛乳　小麦粉　卵　牛乳　さとう　バター　塩　卵　さとう　小麦粉　牛乳　バナナ
火	1／15／29	バナナ	ミートボール フレンチサラダ みそ汁	牛乳 ビスケット	バナナ　米　鶏ひき肉　玉ねぎ　パン粉　片栗粉　ケチャップ　片栗粉　さとう　しょうゆ　きゃべつ　りんご　酢　油　さとう　塩　豆腐　卵　わかめ　昆布・鰹だし　牛乳　ビスケット
水	2／16／30	りんご	ホキと玉ねぎのみそ炒め かぼちゃ煮 すまし汁	牛乳 チーズトースト	りんご　米　ほき　片栗粉　油　玉ねぎ　みそ　ざらめ　油　しょうゆ　かぼちゃ　ざらめ　昆布だし　しょうゆ　麩　人参　ねぎ　しょうゆ　塩　昆布・鰹だし　牛乳　食パン　チーズ
木	3／17	ハイハイン	ハヤシライス コーンサラダ ぶどうゼリー	牛乳 りんご	ハイハイン　米ツナ　じゃが芋　玉ねぎ　人参　トマト　ピーマン　ケチャップ　油　ハヤシルウ　コーン　きゃべつ　きゅうり　人参　酢　油　しょうゆ　ぶどう　ジュース　さとう　アガー　牛乳　りんご
金	4／18	バナナ	タンドリーチキン スパゲティソテー みそ汁	牛乳 さつまいもの茶巾絞り	バナナ　米　鶏肉　玉ねぎ　ヨーグルト　トマト　ケチャップ　スパゲティ　きゃべつ　コーン　人参　しょうゆ　麩　しめじ　ねぎ　みそ　昆布・鰹だし　牛乳　さつま芋　ざらめ
土	5／19	ボーロ	わかめごはん たらと野菜の照り炒め すまし汁	牛乳 ウエハース	ボーロ　米　わかめ　しらす干　ざらす　しょうゆ　油　たら　片栗粉　油　なす　パプリカ　しょうゆ　さとう　油　麩　人参　ほうれん草　しょうゆ　塩　昆布・鰹だし　牛乳　ウエハース
月	7	りんご	利休焼 わかめサラダ みそ汁	牛乳 さつま芋パン	りんご　米　鶏肉　ごま　さとう　しょうゆ　わかめ　きゃべつ　コーン　きゅうり　人参　酢　しょうゆ　油　さとう　かぼちゃ　玉ねぎ　ほうれん草　鰹だし　みそ　牛乳　強力粉　塩　さとう　牛乳　マーガリン　さつま芋　バター　牛乳　さとう
火	8	せんべい	さばの幽庵焼き いんげんのごま和え みそ汁	牛乳 蒸しパン	せんべい　米　さば　しょうゆ　さとう　レモン　人参　いんげん　ごま　さとう　しょうゆ　麩　なす　ねぎ　みそ　鰹だし　牛乳　小麦粉　B・P　卵　さとう　牛乳　油
水	9	バナナ	パン 夏野菜シチュー きゃべつのレモンドレッシング	牛乳 みかん寒天	バナナ　強力粉　マーガリン　イースト　塩　スキムミルク　さとう　牛乳　鶏肉　かぼちゃ　玉ねぎ　パプリカ　ブロッコリー　スキムミルク　バター　小麦粉　塩　牛乳　きゅうり　きゃべつ　人参　レモン　さとう　しょうゆ　牛乳　みかん缶　さとう　寒天
木	10／24	ハイハイン	鮭のフライ うま煮 みそ汁	牛乳 ウエハース	ハイハイン　米　鮭　パン粉　卵　小麦粉　油　トマト　ケチャップ　しょうゆ　ざらめ　じゃが芋　人参　ざら　塩　もやし　玉ねぎ　わかめ　みそ　昆布・鰹だし　牛乳　ウエハース
金	11／25	ボーロ	鶏の照り焼き 土佐和え すまし汁	11日　牛乳　レモン　ビスケット 25日　お月見　クッキー	ボーロ　鶏肉　さとう　しょうゆ　片栗粉　小松菜　人参　きゃべつ　花かつお　昆布だし　しょうゆ　豆腐　えのき　わかめ　しょうゆ　塩　昆布・鰹だし　牛乳　11日　小麦粉　B・P　さとう　油　卵　塩　レモン　25日　小麦粉　B・P　バター　卵　さとう
土	12／26	せんべい	さけごはん じゃが芋のいため煮 みそ汁	牛乳 ビスケット	せんべい　米　鮭　鶏肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　油　ざらめ　しょうゆ　昆布・鰹だし　麩　しめじ　わかめ　みそ　昆布・鰹だし　牛乳　ビスケット

9月25日は『お月見の日』

お月見は『中秋の名月』や『十五夜』とも呼ばれていて、この日は空が高く澄みわたり、秋の中でも特別に美しい満月が見られます。お月見によく食べられる料理は、月見うどん・月見そば・月見バーガーなど、卵の黄身を満月に見立てた物があります。お月見には『秋の収穫に感謝』の意味があり、秋が旬の食材を使った、さつま芋ご飯・炊き込みご飯・栗ご飯などもあげられます。また、秋が旬の果物（ぶどう・いちじく・梨）もデザートに最適です。
秋の味覚を堪能し、お月見を楽しみましょう。



さつま芋とひじきのサラダ（4人分）

材料：さつま芋－120g　きゅうり－20g　かにかまぼこ－20g
ひじき－大さじ3　しょうゆ－大さじ1/2　みりん－大さじ1/2
マヨネーズ－大さじ2

作り方：①ひじきは30分～1時間程水に戻しておく。
②鍋に①としょうゆ・みりんを入れ、弱火で汁気が無くなるまで煮る。
③さつま芋・きゅうり・かにかまは1㎝角のサイコロに切る。
④耐熱皿に切ったさつま芋を入れ、ラップをしてレンジで柔らかくなるまで加熱する。
⑤②と④の粗熱がとれたら、ボールに入れ、きゅうり・かにかま・マヨネーズを加えて混ぜたら完成。