

# 8・9月のこんだて

こんげつ もくひょう  
今月の目標

かかり しごと

係の仕事をきちんとしよう!

日曜	こんだて 献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
8/31 木	なすとトマトのスパゲッティー 雑穀のサラダ パナナ	○	ぎゅうにゅう ベーコンとりにく カツレツ	スパゲッティー あぶら もちむぎ さとう	なす トマト たまねぎ にんじん ビーマン にんにく トマト もやし キャベツ えだまめ パナナ
9/1 金	ごはん 手作りふりかけ 厚揚げと肉のねぎ塩炒め さつまいもプリン	○	ぎゅうにゅう おかか あたらふたにく なまあげ かんてん ゼラチン とうにゅう	こめ ごま さとう あぶら てんぷん さつまいも くるみつ	しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ れんこん にんじん しいたけ
4 月	キムタクごはん 花シュウマイ 青菜のスープ	○	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく だいた	こめ あぶら てんぷん しょうがのかわ ほんさめ	キムチ つぼげ ねぎ たまねぎ ニラ しょうが しいたけ もやし こまつな
5 火	キャロットライスと鱈のクリームソースかけ ごまドレッシングサラダ つぶつぶオレンジゼリー	○	ぎゅうにゅう たら ベーコン とうにゅう かんてん	こめ マーガリン こむぎ あぶら ごま さとう	にんじん たまねぎ スズキーニ ふなしめじ マッシュルーム ハセリ だいこん ごぼう きゅうり れんぞう じゃがいも みかん レモン
6 水	ガーリックトースト スパゲッティーサラダ ラタトゥイユ	○	ぎゅうにゅう ハム とりにく	ソフトフランスパン マーガリン スパゲッティー エッグフリーマヨネーズ あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ きゅうり にんじん ビーマン かぼちゃ スズキーニ
7 木	栗ごはん 豆腐のまさご焼き 菊花のすまし汁 巨峰	○	ぎゅうにゅう とうふ とりにく えび かつおぶし こんぶ	こめ くり ごま てんぷん さとう	ほうれんそう にんじん たまねぎ きくのほな こまつな えのきたけ しいたけ きよほう
8 金	ジャージャー麺 焼きワンタン 大根とわかめの中華和え	○	ぎゅうにゅう ふたにく だいた みそ わかめ	ちゅうかめん あぶら さとう てんぷん ワンタンのかつ こむぎ	きゅうり もやし にんにく たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ ニラ しょうが だいこん こまつな たけのこ
11 月	豆腐のそぼろ丼 臭だくさん味噌汁 月見だんご	○	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ かつおぶし こんぶ みそ	こめ あぶら さとう てんぷん じゃがいも しらたまこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ だいこん こまつな こんにやく ふなしめじ ねぎ
12 火	けんちんうどん ししゃものごま焼き ささみと野菜のさっぱり和え	○	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし こんぶ ししゃも	うどん あぶら さといも ごま ほんこ さとう	にんじん たいこん ごぼう しいたけ こまつな ねぎ もやし きゅうり うめ
13 水	ツナピラフ 鶏団子と野菜のスープ コーヒーゼリー	○	ぎゅうにゅう とりにく ツナ だいた かんてん なまクリーム	こめ マーガリン あぶら てんぷん さとう	たまねぎ にんじん かつお ふなしめじ しょうが とうがん こまつな しめじ
14 木	手作りぶどうパン じゃがいものカレーソーテー 豆乳チャウダー	○	ぎゅうにゅう クイーンズ とりにく ベーコン とうにゅう	きょうりきこ こむぎ さとう マーガリン じゃがいも あぶら	レーズン にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ いんげんめ
15 金	ごはん 鱈と野菜の黒酢あんかけ お麩の味噌汁 水ようかん	○	ぎゅうにゅう たら なまあげ わかめ みそ かつおぶし あずき かんてん	こめ てんぷん あぶら じゃがいも さとう	にんじん れんこん なす だいこん ねぎ えのきたけ
19 火	かやくごはん 豚汁 二色豆	○	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ふたにく とうふ かつおぶし みそ だいた あおのり	こめ さとう あぶら じゃがいも てんぷん	ごぼう にんじん しいたけ だいこん こんにやく ねぎ こまつな
20 水	シナモンシュガートースト グリーンサラダ ポークシチュー	○	ぎゅうにゅう ハム ふたにく	パン ざらめ マーガリン あぶら じゃがいも こむぎ	キャベツ ほうれんそう レタス にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリー ビーマン
21 木	ごはん 鯖の味噌煮 ゆかり和え すいとん	○	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ	こめ さとう ごま こむぎ	しょうが だいこん もやし きゅうり ほうれんそう にんじん ねぎ えのきたけ
22 金	卵入りチキンライス オニオンスープ サイダーポンチ	○	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン かんてん	こめ マーガリン さとう あぶら	にんじん グリル マッシュルーム たまねぎ キャベツ セロリー ぶどうジュース みかん パナナ レモン
25 月	ごはん お魚ハンバーグ コンニャクと野菜の梅和え 玉ねぎの味噌汁	○	ぎゅうにゅう とりにく だいた たら ひじき あぶらあげ みそ かつおぶし	こめ にんこ さとう てんぷん	たまねぎ れんこん えだまめ サラダこんにやく みずな キャベツ にんじん きゅうり うめ ねぎ えのきたけ
26 火	豆乳クリームスパゲッティー ハニーサラダ キャラメルポテト	○	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	スパゲッティー あぶら マーガリン こむぎ じゃがいも ほんみつ さつまいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん はくさい マッシュルーム セロリー キャベツ もやし きゅうり
27 水	シーフードカレーライス キャロットドレッシングサラダ マスカットゼリー	○	ぎゅうにゅう ふたにく いか かんてん	こめ じゃがいも こむぎ マーガリン あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり こまつな キャベツ ビーマン かつお レモン ぶどうジュース
28 木	卵レタスチャーハン 棒餃子 わかめスープ	○	ぎゅうにゅう ふたにく たまご だいた とりにく わかめ	こめ てんぷん ぎょうざのかわ あぶら	たまねぎ にんじん レタス にんにく しょうが キャベツ ねぎ ニラ まめやし かつお
29 金	チキン味噌カツ丼 のっぺい汁 ココアプリン	○	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ かつおぶし とうにゅう	こめ こむぎ てんぷん ほんこ さとう あぶら さといも	キャベツ にんにく にんじん だいこん こんにやく ねぎ

材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

調布市の姉妹都市 長野県木島平村より、しめじ、えのきが届きます。

