



9月のこんだて



※献立は都合により変更になることもあります。
 ※今月は26日(木)が誕生会なのでご飯はいりません。

2日(月)	3日(火)	△4日(水)△	5日(木)	6日(金)	7日(土)
<ul style="list-style-type: none"> ・ハムフライ ・豚肉と大根の炒り煮 ・寄席豆腐汁 ・梨 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハヤシライス ・フレンチサラダ ・プルプルフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・マカロニグラタン ・肉団子スープ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・たらのおろし煮 ・納豆和え ・なめこのみそ汁 ・ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・元気丼 ・茹で野菜サラダ ・麩のスープ ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・タンメン ・焼売 ・バナナ
9日(月)	10日(火)	△11日(水)△	12日(木)	13日(金)	14日(土)
<ul style="list-style-type: none"> ・ポークカレー ・かぼちゃサラダ ・フルーチェ 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭の黄金焼き ・五目きんぴら ・玉ねぎのみそ汁 ・ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・さつま芋の天ぷら ・ひじきの炒め煮 ・大根のみそ汁 ・梨 	<ul style="list-style-type: none"> ・ちくわのパン粉焼き ・青じそサラダ ・味噌ラーメン汁 ・ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・タンドリーチキン ・野菜のごま和え ・五目スープ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・きのこうどん ・卵焼き ・バナナ
16日(月)	17日(火)	△18日(水)△	19日(木)	20日(金)	21日(土)
<p>敬老の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズ入りハンバーグ ・コールスローサラダ ・お月見スープ ・うさぎゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉と根菜の甘酢照り焼き ・むらくも汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハムフライ ・涼伴三絲 ・ごま入りスープ ・ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のマスタード焼き ・和風サラダ ・味噌けんちん汁 ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・醤油ラーメン ・ナゲット ・バナナ
23日(月)	24日(火)	△25日(水)△	👑26日(木)👑	27日(金)	28日(土)
<p>振替休日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・れんこんバーグ ・ごぼうサラダ ・コンソメスープ ・ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・パンプキングラタン ・ワンタンスープ ・キャラメルプリン 	<ul style="list-style-type: none"> ・ミートソーススパゲティ ・エビフライ ・タルタルソース ・ブロッコリーサラダ ・五目スープ ・ババロア 	<ul style="list-style-type: none"> ・カツカレー ・スパゲティサラダ ・フルーツポンチ 	<p>運動会</p>

30日(月) **【9月が旬の食材】かぼちゃ**

カボチャの収穫がピークを迎えるのは真夏から初秋にかけてです。しかし、カボチャは収穫してすぐよりも、数カ月保管して追熟すると甘みが増し、栄養価もアップ。そのため秋が旬と言われています。カボチャに含まれる栄養素には、免疫機能低下の防止・アンチエイジング効果があるβ-カロテン、高血圧やむくみ予防効果のあるカリウムがあります。また、免疫機能の低下を防ぐビタミンC、Eも豊富です。