



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

30日(月) **【9月が旬の食材】かぼちゃ**  
 ・ササミのレモンソース煮  
 ・コールスローサラダ  
 ・ミネストローネ  
 ・りんご

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。