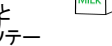
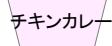
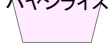
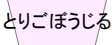
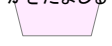


# 9月 こんだてひょう

都合により材料を変更する場合があります

| 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 水                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 木                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 金                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>おはしの日は<br/>わすれずに<br/>もってきましょう</p>  <p>エネルギーになる<br/>640kcal 2.2g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>1<br/>アセロラゼリー<br/>きりぼしと<br/>こまつなのソーテー</p>    <p>ごはん チキンカレー</p>   <p>640kcal 2.2g</p> | <p>2<br/>ぶたにくのケチャップあえ</p>   <p>アップルパン にくだんごと<br/>やさいのスープ</p>    <p>582kcal 2.4g</p> | <p>3<br/>ブルコギどん</p>  <p>ごはん わかめ<br/>スープ</p>   <p>592kcal 1.8g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>4<br/>ひじきサラダ</p>  <p>ごはん ハヤシライス</p>   <p>581kcal 2.5g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| エネルギーになる                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 米 じゃがいも 油 豆乳 バター アセロラゼリー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | コッペパン 油 砂糖                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 米 春雨 ごま油 砂糖 油                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 米 油 砂糖 マヨネーズ(卵なし)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 体を作る                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 牛乳 鶏肉 ベーコン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 牛乳 ミートボール ベーコン 豚肉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 豚肉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 牛乳 牛肉 ひじき 鶏肉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 体の調子を整える                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 玉ねぎ にんじん トマト りんご にんにく 切干大根 小松菜                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ドライアップル にんじん 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー にんにく しめじ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | にんじん 玉ねぎ ねぎ 白ねぎ にんにく にんにく ビーマン パプリカ にら                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト きゅうり コーン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 7<br>ホキフライの<br>オーロラソース   <p>よこわり<br/>コッペパン</p>   <p>やさい<br/>チャウダー</p>   <p>615kcal 2.3g</p>            | 8<br>チャプチェ  <p>ごはん にくだんご<br/>スープ</p>    <p>584kcal 2.0g</p>                                                                                                              | 9<br>ゴーヤチャンプルー  <p>コッペパン にくみそ<br/>しるビーフン</p>    <p>591kcal 2.8g</p>                                                                                                  | 10<br>ひややっこ<br>しょうゆ   <p>ごはん かねくふう<br/>にくじゃが</p>    <p>592kcal 2.4g</p>                                                                                             | 11<br>ぶたにくのしょうががやき   <p>ごはん とりごぼうじる</p>   <p>592kcal 1.6g</p>                                                                                                                                                                                                                            |
| コッペパン 油 じゃがいも マヨネーズ(卵なし)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 米 油 ごま油 春雨 砂糖                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | コッペパン ごま油 砂糖 ビーフン 油 マヨネーズ(卵なし)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 米 じゃがいも 砂糖 ごま油 油 ごま 黒砂糖                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 米 油 砂糖                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 ホキフライ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 牛乳 豚肉 肉団子 牛肉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 牛乳 豚肉 みそ 豆腐 卵                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ かつお節 塩昆布 豆腐                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 玉ねぎ コーン にんじん パセリ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | もやし キャベツ にんじん ねぎ きくらげ にんにく しいたけ たけのこ ビーマン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ねぎ しょうが にんじん しいたけ 玉ねぎ もやし チンゲン菜 ゴーヤ にんにく                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 玉ねぎ にんじん しめじ 白ねぎ ごんにやく にんにく しょうが キムチ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ごぼう にんじん 小松菜 しいたけ ごんにやく 玉ねぎ しょうが                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 14<br>りんごジャム<br>ピーマンソーテー   <p>ちいさい<br/>コッペパン</p>   <p>トマトの<br/>クリームスパゲティ</p>   <p>616kcal 2.4g</p> | 15<br>ポークしゅうまい  <p>チャーハン タラの<br/>ちゅうかスープ</p>    <p>620kcal 2.4g</p>                                                                                                   | 16<br>とりにくの<br>コーンフレークやき   <p>ミルクパン かぼちゃの<br/>スープ</p>    <p>648kcal 2.4g</p>     | 17<br>ちゅうぐりょうり<br>おおいだ 産給の日    <p>ごはん ぎょうぎ<br/>スープ</p>    <p>583kcal 1.6g</p> | 18<br>さばのソースに  <p>ごはん かきたまじる</p>   <p>609kcal 1.9g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| コッペパン スパゲティ 砂糖 生クリーム オリーブ油 油 りんごジャム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 米 ごま油 油 春雨 ごま                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ミルクパン 豆乳 バター 米粉 豆乳 クリーム マヨネーズ(卵なし) コーンフレーク パン粉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 米 ごま油 油 砂糖 かたくり粉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 米 砂糖                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ ちりめんじゃこ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 牛乳 ベーコン 牛肉 卵 ぽろぽろ わかめ 豆腐 たら ポークしゅうまい                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 牛乳 ベーコン 豆乳 鶏肉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 牛乳 ぎょうぎ 鶏肉 豚肉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 牛乳 卵 かまぼこ 豆腐 鶏肉 さば                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| にんじん 玉ねぎ エリンギ トマト にんにく ほうれん草 ビーマン コーン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 玉ねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが ねぎ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 玉ねぎ かぼちゃ にんじん パセリ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | にんじん ねぎ もやし 白菜 しょうが にんにく キャベツ にら                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 玉ねぎ にんじん きくらげ ねぎ しょうが                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 21<br>敬老の日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 22<br>国民の休日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 23<br>秋分の日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 24<br>いわしのみぞれに  <p>ごはん どさんこじる</p>   <p>598kcal 1.9g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                             | 25<br>お月見メニュー<br>おつきみゼリー<br>ホキの<br>てんたまあげ    <p>さつまいも<br/>なめし</p>   <p>おつきみじる</p>  <p>582kcal 2.1g</p> |
| 米 じゃがいも バター                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 米 さつまいも 黒ごま 白玉もち 油 お月見ゼリー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 牛乳 豚肉 みそ いわしのみぞれ煮                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 牛乳 鶏肉 ホキ 天玉揚げ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 白菜 にんじん 大根 えのきたけ ねぎ 青菜                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 玉ねぎ にんじん コーン もやし ねぎ にんにく                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 玉ねぎ にんじん コーン もやし ねぎ にんにく                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>28<br/>グリーンサラダ</p>  <p>コッペパン カレーうどん</p>   <p>569kcal 3.0g</p> <p>コッペパン うどん ドレッシング</p> <p>牛乳 豚肉 かまぼこ</p> <p>玉ねぎ にんじん ねぎ 枝豆 カリフラワー ブロッコリー コーン きゅうり</p> | <p>29<br/>さんまのからあげ<br/>～かばすぞえ～</p>   <p>すくねめ<br/>ごはん</p>   <p>だんごじる</p>   <p>649kcal 1.6g</p> <p>米 やせうま 里芋 油</p> <p>牛乳 豚肉 油あげ みそ さんま</p> <p>白菜 にんじん 白ねぎ しいたけ かばす</p> | <p>30<br/>ジャーマンポテト</p>  <p>くろざとうパン<br/>シャイン<br/>マスカット</p>    <p>591kcal 2.3g</p> <p>黒砂糖パン パン粉 油 じゃがいも オリーブ油</p> <p>牛乳 卵 チーズ ベーコン ウインナー</p> <p>玉ねぎ にんじん ほうれん草 コーン にんにく パセリ シャインマスカット</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 《今月のもくひょう》

- ・ せいかつの リズムを ととのえよう
- ・ バランスのよい しょくじをしよう



長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みで生活リズムが崩れていませんか？

生活リズムを取り戻すために大事なことは朝ごはんです。朝ごはんをしっかり食べることで、1日を元気に過ごすことが出来ます。毎日朝ごはんを食べて、2学期の良いスタートがきれるようにしましょう。

17日(木)

サシキュー  
おおいだ 産給の日

【にら豚】

大分市産のにらを  
使用する予定です。



25日(金)

【お月見メニュー】

25日はお月見です。  
きれいな月が  
見れるといいですね。



17日(木)

【中国料理】

大分市と武漢市(中国)は  
様々な分野で  
交流しています。

