



9がつのこんだて



株式会社 ココット

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
	1	2	3	4
	【いるかルームのみ】 ごはん ぶたにくのしおこうじやき たまごやき ちんげんさいソテー ごぼうとツナサラダ オレンジ	ごはん チキンサルサふう ウィンナー ポイルフロッコリー きりほしだいこんサラダ ミニゼリー	ごはん チンジャオロース オーシャンフライ なすのにびたし なし	カレーライス チキンナゲット フロッコリーかにふうみ サラダ オレンジ
	405kcal P14.6g	405kcal P12.6g	410kcal P12.2g	460kcal P14.2g
7	8	9	10	11
ごはん てりやきハンバーグ スマイルポテト わふうスパゲティソテー にくじゃが フルーツミックス (かん)	ごはん ポークチャップソテー あげぎょうざ ひじきのサラダ いちごあんにとろろ	ふりかけごはん チキンカツ ハムステーキ スパゲティカレーソテー こうやとうふこんにゃくに チーズ	ごはん とんかつ ミートボールカレー いんげんソテー ポークビーンズ オレンジ	ごはん とりにくのきのこあまず ソース カニカマイそべあげ はくさいシーザーサラダ りんご
439kcal P10.6g	441kcal P9.8g	419kcal P14.2g	407kcal P13.4g	398kcal P10.8g
14	15	16	17	18
ふりかけごはん さわらのカレーたつたあげ ロールたまごやき スパゲティゆかりあえ ラタトゥイユ はくとう (かん)	こんさいカレー やさしいコロッケ ほうれんそうナムル オレンジ	ごはん とりにくみそつけやき おからポテト とうもろこし れんこんサラダ りんご	ごはん タンドリーポーク ほたてふうみフライ チンゲンサイソテー マカロニサラダ グレープフルーツ	ごはん ハンバーグ エビフライ アスパラソテー きんぴらごぼう さんしょくまめ
432kcal P14.5g	463kcal P11.1g	417kcal P11.3g	466kcal P14.5g	440kcal P12.0g
21	22	23	24	25
けいろうのひ	こくみんのきゅうじつ	しゅうぶんのひ	ごはん キャベツメンチカツ ロールたまごやき スパゲティソテー こまつなサラダ だいがくいも	ふりかけごはん ヒレカツ てりやきミートボール ポイルフロッコリー さといものごったに おうとう (かん)
			456kcal P10.8g	397kcal P11.7g
28	29	30		
ごはん とりのたつたあげ しゅうまい ビーフソテー フロッコリーのナムル りんご (かん)	ごはん とりにくのきのこクリーム ソース スマイルポテト れんこんぶたにくしぐれに オレンジ	ナポリタンスパゲティ サーモンフライ ハムステーキ アスパラソテー コールスローサラダ りんご		
481kcal P10.4g	397kcal P12.3g	418kcal P14.5g		

kcal=エネルギー/P=タンパク質

2026年の十五夜は9月25日🌕

十五夜と満月は必ずしも同じ日というわけではありません。

2026年も、十五夜は9月25日。実際に月が真ん丸になる満月は9月27日です。「十五夜＝まん丸の満月」というイメージがあると思いますが、9月25日の月も十分に丸く美しく見えるはずですよ。

十五夜には「芋名月（いもめいげつ）」という別名があり、ちょうど里芋の収穫期にあたり、里芋をお供えして豊作を祝う風習があったことに由来します。

十五夜のお月見では、月見団子とススキをお供えするのが定番ですが、特別な準備はいりません。窓辺やベランダから月を眺めるだけでも、季節の風情を感じられます。

団子がなくても大丈夫です。里芋・栗・柿などの秋の収穫物や、丸いお菓子を供えて代用できます。大切なのは実りに感謝しながら月を眺める気持ちです。

※仕入れ等の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※魚は、骨取りを使用していますが、お子様には「魚には骨があるよ」とお知らせください

株式会社 ココット