

## 9か月のこんだて



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 《いるかルームのみ》 ごはん てりやきハンバーグ おくらのエビづめ ひらさやいんげんソテー ぜんまいとあつあげに パイナップル 408kcal 10.1g
4	5	6	7	8
ふりかけごはん メンチカツ たまごやき スパゲティソテー とうがんのそぼろに みかん (かん)	ごはん サーモンフライ えだまめしゅうまい チンゲンサイソテー さといものごっさに なし	ごはん なすのにくづめフライ グラタン スナップエンドウ ビーフンカレーソテー オレンジ	わかめごはん ぶたにくパンこやき スマイルポテト キャベツのごまあえ ラタトゥイユ グレープフルーツ	キーマカレー さつまいもフライ ほうれんそうとツナサラダ りんご
437kcal 13.0g	432kcal 10.8g	449kcal 12.1g	428kcal 11.7g	513kcal 12.5g
11	12	13	14	15
ごはん チンジャオロース 千キンナゲット きんぴらごぼう フルーツ (かん)	ふりかけごはん てづくりからあげ れんこんまんじゅう えだまめ ひじきのサラダ りんご	ごはん タンドリーポーク てりやきミートボール ポイルフロッコリー ジャーマンポテト なし	ごはん とんかつ ハーフオムレツ アスパラソテー マーボーはるさめ ピピピチーズ	キャロットピラフ クリームシチュー ほたてふうみフライ フロッコリーのサラダ オレンジ
435kcal 14.0g	422kcal 12.1g	427kcal 14.2g	427kcal 11.6g	516kcal 14.8g
18	19	20	21	22
けいろうのひ	ざっこくまい こんさいカレー やさしいコロッケ はるさめのすのもの ぶどうゼリー	ごはん ヒレカツ やわたまき とうもろこし キャベツポルトマトに オレンジ	ごはん とりにくのピザふうみやき オーシャンフライ いんげんソテー ごぼうとささみのサラダ パイナップル	ごはん ピーマンにくづめフライ ウィンナー わふうスパゲティソテー きりこんぶとさつまあげに りんご
	507kcal 10.8g	422kcal 13.5g	445kcal 14.6g	456kcal 11.9g
25	26	27	28	29
わかめごはん とりのたつたあげ ロールたまごやき フロッコリーのおかかあえ きりほしだいこんサラダ ミニゼリー	ナポリタンスパゲティ しろみざかなフライ てりやきミートボール キャベツのゆかりあえ なすのようふうに グレープフルーツ	ごはん テミグラスハンバーグ おからポテト にんじんグラッセ イタリアンサラダ りんご	ふりかけごはん 千キンカツ ロールたまごやき ほうれんそうソテー だいずサラダ オレンジ	ごはん マーボー豆腐 たけのこしゅうまい チンゲンサイしおこんぶあえ だいがくいも
456kcal 11.1g	415kcal 14.3g	488kcal 9.7g	423kcal 13.1g	462kcal 12.4g

kcal=エネルギー/g=タンパク質

## 中秋の名月「お月見」

中秋（現在の9月）の名月を「十五夜」ともいいます。2023年は9月29日（金）が十五夜にあたります。

十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には15個のお団子をお供えします。お月見にかかせないお団子は、白玉粉や上新粉で作りますが、白玉粉に豆腐を加えて作るとなめらかになり子供も食べやすくなります。

お月様の見えるところにお団子と秋に収穫される果物（柿や梨など）や野菜（さつまいもや里芋やきのこと類など）やススキを供えて、収穫に感謝し祈りをささげてみてはいかがでしょうか。



※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