

9がつこんだてひょう



(卵・乳除去食)



☆ 9月29日は十五夜です ☆

日本では旧暦の8月15日の夜（新暦の9月中旬～10月上旬）を十五夜と呼び、秋の作物の収穫に感謝して月見団子やスキ、里芋を供えてお月見をする風習があります。



4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)
ぶりかけごはん (おかか) しろみぎかな 白身魚のチリソース はるさめ 春雨のスープ煮 もやしときゅうりのサラダ フルーツ (みかん)	カレーライス とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ シーザーサラダ フルーツ (りんご)	ごはん ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き ほうれん草ソテー やさい 野菜きんぴら こまつな あまず 小松菜の甘酢あえ フルーツ (黄桃)	まる 丸パン ミニ野菜コロッケ マカロニソテー ラタトゥイユ フレンチサラダ フルーツ (パイナップル)	ごはん とりにく てりや 鶏肉の照焼き ツナと野菜の炒め物 ジャーマンポテト フルーツ (みかん)
11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)
ごはん チンジャオロース だいがくも 大学芋 もやしときゅうりのナムル フルーツ (りんご)	まる 丸パン きのごチャウダー チキンナゲット こまつな 小松菜とベーコンのソテー おうとう フルーツ (黄桃)	ごはん やきにく 焼肉 インゲンソテー ちくわ てん 竹輪の天ぷら だいこん 大根サラダ フルーツ (パイナップル)	スパゲティミートソース とりにく てりや 鶏肉の照焼き フライドポテト やさい 野菜のごまマヨネーズあえ フルーツ (みかん)	ぶりかけごはん (おかか) ゆーりんちー 油淋鶏 はるさめ やさい 春雨と野菜のソテー かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ (りんご)
18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)
敬老の日 ごはん ハンバーグイタリアンソース スパソテー おんやさい 温野菜サラダ のり塩ポテト フルーツ (パイナップル)	ごはん とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ キャベツとわかめのサラダ フルーツ (りんご)	ぶりかけごはん (おかか) あかうお てりや 赤魚の照焼き きき 茎わかめ チキンチキンごぼう マカロニサラダ フルーツ (黄桃)	まる 丸パン チキンカツ ボイルキャベツ じゃが芋のカントリー煮 ほうれん草のソテー フルーツ (みかん)	
25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)
ソース焼きそば はるまき 春巻 かぼちゃとさつま芋サラダ フルーツ (パイナップル)	ビビンバ きくらげ炒め いんげんのごま和え フルーツ (りんご)	まる 丸パン とりにく や 鶏肉のカレー焼き こ 粉ふき芋 イタリアンサラダ やさい 野菜ソテー フルーツ (みかん)	ごはん まーぼーとうふ 麻婆豆腐 ビーフンソテー フライドポテト フルーツ (りんご)	ごはん ぶたにく じゃが芋 あへ 豚肉とじゃが芋の揚げ煮 がんも煮 チンゲン菜のおかかあえ フルーツ (黄桃)