

# 9月 こんだてひょう

アレルギー  
代替え・除去食

2日 (月)	・ちりめんご飯 ・豆乳スープ ・味噌野菜炒め	⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、人参 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、椎茸、白ねぎ、豆乳 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、もやし、油揚げ	
3日 (火)	・麻婆厚揚げ丼 ・わかめスープ ・みかん	⇒発芽玄米、塩麴、絹厚揚げ、人参、玉ねぎ、干し椎茸、筍、白ねぎ、高野豆腐、ピーマン、生姜、ニンニク、 <b>ごま油</b> ⇒わかめ、玉ねぎ、コーン、ねぎ、 <b>ごま油</b> ⇒みかん	ごま油 ⇒除去
5日 (木)	・大豆とひじきのご飯 ・味噌汁 ・切干大根のサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、大豆、ひじき、人参 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、なめこ、わかめ、ねぎ ⇒切干大根、人参、枝豆、ツナ	
6日 (金)	・塩っぺの炊き込みご飯 ・けんちん汁 ・アジの西京焼き ・ブロッコリーのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴、人参、舞茸、しめじ、油揚げ、塩昆布 ⇒大根、人参、ごぼう、油揚げ、干し椎茸、ねぎ ⇒アジ ⇒ブロッコリー、人参、かつお節	アジ ⇒除去
9日 (月)	・ごま塩ご飯 ・味噌汁 ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、 <b>ごま塩</b> ⇒キャベツ、人参、えのき、しめじ、もやし、油揚げ、ねぎ ⇒小松菜、人参、厚揚げ	ごま塩 ⇒除去
10日 (火)	・おこめんナポリタン ・野菜スープ ・バナナ	⇒おこめん、人参、玉ねぎ、しめじ、絹厚揚げ、ピーマン ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、ブロッコリー ⇒バナナ	
12日 (木)	・お赤飯 ・かぼちゃのポタージュ ・鮭の塩焼き ・野菜の磯和え ・十五夜ゼリー	⇒発芽玄米、塩麴、もち米、小豆、 <b>ごま塩</b> ⇒かぼちゃ、かぼちゃピューレ、玉ねぎ、豆乳 ⇒鮭 ⇒キャベツ、ほうれん草、人参、えのき、ちくわ、もみのり ⇒十五夜ゼリー	鮭 ごま塩 ⇒除去
13日 (金)	・菜飯 ・すまし汁 ・じゃがいもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、小松菜、人参 ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、しめじ、椎茸、チンゲン菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース	
17日 (火)	・五目うどん ・オクラのおかか和え ・黄桃	⇒ライスパスタ、人参、干し椎茸、いなり揚げ、かまぼこ、みつば ⇒オクラ、人参、えのき、かつお節 ⇒黄桃	

19日 (木)	・赤米ご飯 ・すまし汁 ・いわしの梅煮 ・野菜のナムル	⇒発芽玄米、塩麴、赤米 ⇒絹ごし豆腐、人参、大根、干し椎茸、わかめ、ねぎ ⇒いわし ⇒ほうれん草、人参、もやし、 <b>ごま油</b>	いわし ごま油 ⇒除去
20日 (金)	・発芽玄米ご飯 ・秋野菜カレー ・大根の漬物 ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒さつまいも、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、えのき、しめじ、舞茸、エリンギ、高野豆腐、油揚げ、生姜、ニンニク ⇒大根、生姜 ⇒黄桃、みかん、パイン、ゼリー	
24日 (火)	・しそじゃこ昆布ご飯 ・味噌汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、人参、しそ、塩昆布 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒がんも、人参さつまちゃん	がんも ⇒厚揚げ
26日 (木)	・黒米ご飯 ・すまし汁 ・さばの塩焼き ・ブロッコリーサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、黒米 ⇒人参、しめじ、えのき、干し椎茸、ほうれん草 ⇒さば ⇒ブロッコリー、人参、コーン	さば ⇒除去
27日 (金)	・ゆかりとひじきのご飯 ・えのきスープ ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ゆかり、ひじき ⇒えのき、玉ねぎ、コーン、干し椎茸、チンゲン菜、 <b>ごま油</b> ⇒じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、コーン、まめまーじゆ	ごま油 ⇒除去
30日 (月)	・お好み焼き風ご飯 ・豆腐スープ ・パイン	⇒発芽玄米、塩麴、キャベツ、人参、油揚げ、ちくわ、かつお節、青のり ⇒絹ごし豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ、 <b>ごま油</b> ⇒パイン	ごま油 ⇒除去

## 9月12日(木) お誕生会

誕生会に「十五夜ものがたり (ゼリー)」を提供します！  
国産ぶどう果汁を使用したゼリーの上に満月と雲に見立てたゼリーがトッピングされたデザートです！

2024年の中秋の名月は9月17日で、今年は名月のすぐ近くに土星を見ることができます。お月見の際はぜひ土星にも注目してみてください。実は名月が満月とは限らないため、今年は翌日の9月18日が満月となります。2日続けて美しい月を眺めるのも得した気分になりますね。また10月は17日が満月で、この日は通常より大きな満月が見れる「スーパームーン」に。さまざまな表情をみせる秋のお月見を楽しみましょう♪



- ☆あけぼの幼稚園の給食では、だしは全て「昆布としいこ」で取っています。
- ☆食材の納品の関係により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
- ☆スプーン印がある日はお家からスプーンを持って来てください。