



令和2年度 9月

めだか組

曜日	おやつ	献立名	おやつ	材料
月	14 / 28	鶏肉の涼味付け じゃが芋のごま和え すまし汁	牛乳 フルーツ杏仁	せんべい、米、鶏肉、しょうゆ、油、モネン、玉ねぎ、人参、さとう、しょうゆ、片栗粉、昆布、だし、小松菜、じゃが芋、ごま、しょうゆ、昆布、だし、さとう、昆布、だし、ねぎ、わかめ、塩、しょうゆ、昆布、だし、牛乳、強力粉、小麦粉、さとう、卵、マーガリン、スキムミルク、いちご
火	1 / 15 / 29	利休焼き 和風サラダ みそ汁	牛乳 いちごクリームパン	ハイハイイン、米、鶏肉、ごま、しょうゆ、さとう、しょうゆ、きょうちん、人参、さとう、しょうゆ、油、しょうゆ、高野豆腐、人参、しょうゆ、人肌、さとう、しょうゆ、油、昆布、だし、もやし、玉ねぎ、わかめ、みそ、牛乳、強力粉、小麦粉、さとう、卵、マーガリン、スキムミルク、いちご
水	2 / 16 / 30	きやべつをつくね ひじき煮 みそ汁	牛乳 ウエハース	バナナ、米、きやべつ、ひじき、肉、塩、卵、小麦粉、しょうゆ、人参、さとう、しょうゆ、油、しょうゆ、高野豆腐、人参、しょうゆ、人肌、さとう、しょうゆ、油、昆布、だし、もやし、玉ねぎ、わかめ、みそ、牛乳、強力粉、小麦粉、さとう、卵、マーガリン、スキムミルク、いちご
木	3 / 17	フィッシュキャロット スパゲティソース みそ汁	牛乳 バナナケーキ	梨、米、人参、ヨーグルト、粉チーズ、しょうゆ、人参、さとう、しょうゆ、油、しょうゆ、高野豆腐、人参、しょうゆ、人肌、さとう、しょうゆ、油、昆布、だし、もやし、玉ねぎ、わかめ、みそ、牛乳、強力粉、小麦粉、さとう、卵、マーガリン、スキムミルク、いちご
金	4 / 18	パン クリームシチュー きやべつのレモンドレッシング	牛乳 梨	せんべい、強力粉、卵、マーガリン、塩、さとう、スキムミルク、鶏肉、じゃが芋、人参、さとう、しょうゆ、油、昆布、だし、もやし、玉ねぎ、わかめ、みそ、牛乳、強力粉、小麦粉、さとう、卵、マーガリン、スキムミルク、いちご
土	5 / 19	スパゲティミートソース コーンサラダ みそ汁	牛乳 ビスケット	ハイハイイン、スパゲティ、鶏肉、玉ねぎ、人参、さとう、しょうゆ、油、しょうゆ、高野豆腐、人参、しょうゆ、人肌、さとう、しょうゆ、油、昆布、だし、もやし、玉ねぎ、わかめ、みそ、牛乳、強力粉、小麦粉、さとう、卵、マーガリン、スキムミルク、いちご
月	7	梅ごはん そぼろ肉じゃが みそ汁	牛乳 パン粉クッキー	バナナ、米、鶏肉、ひじき、肉、玉ねぎ、人参、さとう、しょうゆ、油、しょうゆ、高野豆腐、人参、しょうゆ、人肌、さとう、しょうゆ、油、昆布、だし、もやし、玉ねぎ、わかめ、みそ、牛乳、強力粉、小麦粉、さとう、卵、マーガリン、スキムミルク、いちご
火	8	鶏肉のみぞれ焼き かぼちや煮 みそ汁	牛乳 ピザトースト	梨、米、鶏肉、大根、しょうゆ、油、しょうゆ、高野豆腐、人参、しょうゆ、人肌、さとう、しょうゆ、油、昆布、だし、もやし、玉ねぎ、わかめ、みそ、牛乳、強力粉、小麦粉、さとう、卵、マーガリン、スキムミルク、いちご
水	9 / 23	魚の幽庵焼き 中華風サラダ みそ汁	牛乳 きな粉蒸しパン	せんべい、米、ホキ、しょうゆ、油、しょうゆ、高野豆腐、人参、しょうゆ、人肌、さとう、しょうゆ、油、昆布、だし、もやし、玉ねぎ、わかめ、みそ、牛乳、強力粉、小麦粉、さとう、卵、マーガリン、スキムミルク、いちご
木	10 / 24	鶏肉のごまみそ焼き 土佐和え かき卵汁	牛乳 いろいろ	バナナ、米、鶏肉、ごま、しょうゆ、油、しょうゆ、高野豆腐、人参、しょうゆ、人肌、さとう、しょうゆ、油、昆布、だし、もやし、玉ねぎ、わかめ、みそ、牛乳、強力粉、小麦粉、さとう、卵、マーガリン、スキムミルク、いちご
金	11 / 25	シチュー サラダ りんごゼリー	牛乳 ビスケット	ハイハイイン、米、鶏肉、玉ねぎ、人参、さとう、しょうゆ、油、しょうゆ、高野豆腐、人参、しょうゆ、人肌、さとう、しょうゆ、油、昆布、だし、もやし、玉ねぎ、わかめ、みそ、牛乳、強力粉、小麦粉、さとう、卵、マーガリン、スキムミルク、いちご
土	12 / 26	さつま芋ごはん 鶏肉のごまマヨ炒め みそ汁	牛乳 ウエハース	せんべい、米、さつま芋、人参、しょうゆ、油、しょうゆ、高野豆腐、人参、しょうゆ、人肌、さとう、しょうゆ、油、昆布、だし、もやし、玉ねぎ、わかめ、みそ、牛乳、強力粉、小麦粉、さとう、卵、マーガリン、スキムミルク、いちご

秋も食中毒に注意しましょう

食中毒は気温と湿度が高い夏に多いと思われがちですが、実は年間で9~10月の発生件数が一番多いそうです。夏バテして体力が落ち、免疫力が低下しているところに、大きな気温の変化も加わり、体調を崩しやすいことなどが影響しています。食中毒を予防する3原則を意識して、食中毒に注意しましょう。

①つけない(洗う・分ける)

手や洗える食べ物はしっかり洗う。まな板・包丁・食器をきれいに洗い、清潔にする。肉や魚は他の食品と分けて、包んで保存する。

②増やさない(低温で保存する)

生ものや作った料理は早く食べるようにし、すぐに食べない料理は、冷蔵庫に入れて保存する。冷凍された食品を解凍するときは、冷蔵庫や電子レンジを使う。

③やっつける(加熱処理)

細菌やウイルスの多くは高い温度に弱く、十分に加熱することで死滅するので料理をするときは、食材の中心まで熱が通るように十分に加熱する。

きやべつをつくね(4人分)

材料:きやべつ-120g ひき肉-120g
卵-1/2個 塩-ひとつまみ
小麦粉-大さじ2 しょうゆ-小さじ1

作り方

- ①ボールに千切りにしたきやべつ・ひき肉・卵・塩・小麦粉・しょうゆを入れてよくこねておく。
- ②①を4等分にして、丸く成形する。
- ③フライパンに油をひき、②を並べて両面焼き、中まで火が通ったら完成。