



令和2年度

9月

ひよこ組

曜日	月	火	水	木	金	土
	14・28	1・15・29	2・16・30	3・17	4・18	5・19
星食	鶏肉の涼味漬け じゃがいものごま和え すまし汁	和休焼き 和風サラダ みそ汁	きゃべつづくね ひじき煮 みそ汁	フィッシュキャロット スパゲティソテー スープ	パン クリームシチュー きゃべつレモンドレッシング	スパゲティミートソース コーンサラダ スープ
おやつ	せんべい 牛乳 フルーツ杏仁	かんぱん 牛乳 いちごクリームパン	バナナ アイスクリーム ビスコ	梨 牛乳 バナナケーキ	せんべい 牛乳 梨	かんぱん 牛乳 せんべい
	食材名 g	食材名 g	食材名 g	食材名 g	食材名 g	食材名 g
	せんべい 米 35 鶏肉・しょうが しょうゆ・酒 44・2.4 油・レモン 0.8・0.8 2.7・1.9 玉ねぎ・人参 13・4 酢・さとう 0.8・1.4 しょうゆ・片栗粉 0.8・4 昆布・かつおだし 12 じゃが芋 小松菜・ごま 16・2.4 さとう・しょうゆ 0.8・2 昆布・かつおだし 3.2 はんぺん 12 ねぎ・わかめ 2.4・0.24 塩・しょうゆ 0.16・0.8 昆布・かつおだし 120 牛乳 80 寒天・さとう 0.4・10 牛乳・みかん缶 20・10 パン缶・バナナ 10・10	かんぱん 米 35 豚肉・ごま 40・2.4 さとう・しょうゆ 2・2 かにかまぼこ 6.4 きゃべつ 24 きゅうり・酢 8・2.4 油・しょうゆ 1.2・1.2 かぼちゃ 24 玉ねぎ 12 わかめ 0.24 みそ 5 かつおだし 100 牛乳 80 強力粉・小麦粉 10・2.4 さとう・塩 1.9・0.1 卵・マーガリン 1.2・1.2 スキムミルク 0.4 いちごジャム 4 小麦粉・牛乳 0.7・4 グラニュー糖 0.8	バナナ 米 35 きゃべつ 24 合ひき肉 22 塩・卵 0.1・4 小麦粉 3.2 しょうゆ 0.8 ひじき 2.4 油揚げ 10 人参 5.6 ごらめ 2.4 しょうゆ 2.4 油・酒 0.8・2.4 昆布・かつおだし 2.4 もやし 16 玉ねぎ 16 わかめ 0.24 みそ 5 かつおだし 160 アイスクリーム 40 ビスコ	梨 米 35 ホキ・人参 40・8 マヨネーズ 4 ヨーグルト 3.2 粉チーズ 1.3 しょうゆ 0.4 パセリ 0.3 スパゲティ 8 きゃべつ 3 コーン・人参 6.4・4 油・しょうゆ 1.6・1.2 豆腐・しめじ 24・0.3 わかめ・コンソメ 0.24・1.2 牛乳 80 小麦粉 10 ベーキングパウダー 0.3 スキムミルク 1.3 マーガリン 6.4 さとう・卵 4・10 バナナ 8	せんべい 強力粉・卵 28・3.4 マーガリン 2.8 塩・さとう 0.1・0.8 スキムミルク 0.8 鶏肉・じゃが芋 32・32 玉ねぎ・人参 40・8 コーン・油 5.6・0.8 コンソメ 1.2 小麦粉 8 バター 3 牛乳・塩 40・1.2 生クリーム 2.4 スキムミルク 2.4 きゃべつ 24 きゅうり 8 人参 2.4 レモン 2.4 さとう 1.2 しょうゆ 1.2 牛乳 80 梨 40	かんぱん スパゲティ 46 合ひき肉 32 玉ねぎ・人参 32・4 トマトケチャップ 13 トマトピューレ 6.4 コンソメ 0.2 さとう・油 2・0.8 粉チーズ 0.8 パセリ・パン粉 0.4・0.4 コーン 8 きゃべつ 20 きゅうり 8 人参 4 酢・油 2.4・1.6 しょうゆ 1.6 大根 24 わかめ 0.24 ねぎ 2.4 コンソメ 1.2 牛乳 80 せんべい

曜日	月	火	水	木	金	土
	7	8	9・23	10・24	11・25	12・26
星食	梅ごはん そぼろ肉じゃが みそ汁	豚肉のみぞれ焼き ベイクドかぼちゃ スープ	魚の幽庵焼き 中華風サラダ みそ汁	鶏肉のごまみそ焼き 土佐和え かき卵汁	ポークシチュー パイナップル和え カルピスゼリー	さつまいごはん 豚肉のごまマヨ炒め みそ汁
おやつ	バナナ 牛乳 パン粉クッキー	梨 牛乳 ピザトースト	せんべい 牛乳 ポップコーン	バナナ 牛乳 ういろう	かんぱん シャーベット	せんべい 牛乳 おっとと
	食材名 g	食材名 g	食材名 g	食材名 g	食材名 g	食材名 g
	バナナ 米・梅 40・2.4 大葉 0.4 ちりめんじゃこ 2.4 豚ひき肉 24 じゃが芋 40 玉ねぎ・人参 32・8 糸こんにゃく 12 グリーンピース 2.4 ごらめ・しょうゆ 2.4 みりん・油 2.4・0.8 昆布・かつおだし 32 きゃべつ・えのき 24・12 わかめ・みそ 0.24・6 かつおだし 100 牛乳 80 パン粉 4.5 小麦粉 9 ベーキングパウダー 0.5 バター・さとう 6.3・4.6 卵・レーズン 7・3.6 スキムミルク 0.9	梨 米 35 豚肉 32 しょうが 0.8 しょうゆ 1.8 大根 28 きゅうり 8 油・レタス 0.8・8 かぼちゃ 40 もやし 16 人参 8 わかめ 0.24 コンソメ 1.2 牛乳 80 食パン 32 マーガリン 1.6 玉ねぎ 20 ピーマン 1.6 ベーコン 2.4 トマトケチャップ 3.2 油・チーズ 0.8・12	せんべい 米 35 鯖 40 しょうゆ 2.4 みりん 3.2 酒 0.8 レモン 0.8 春雨 8 きゅうり 8.4 ハム・人参 6.4・4 卵・酢 4.8・2.4 さとう 0.4 しょうゆ 1.6 油・ごま油 1.2・0.4 里芋・わかめ 24・0.24 ねぎ・みそ 2.4・5 かつおだし 100 牛乳 80 とうもろこし 8 コンソメ 1.2 0.8	バナナ 米 35 鶏肉 45 みそ 1.8 さとう 1 みりん 1.2 ごま 1.6 きゃべつ 24 小松菜 8 人参 1.2 花かつお 0.4 しょうゆ 1.2 昆布だし 0.7 卵・塩 16・2.4 かまぼこ 2.4 ねぎ・塩 2.4・0.16 しょうゆ 0.8 昆布・かつおだし 120 牛乳 80 小麦粉・さとう 8・8 牛乳 22	かんぱん 米 40 豚肉 24 じゃが芋 24 玉ねぎ 40 人参 8 トマトケチャップ 12 ウスターソース 4 バター 2.4 パイナップル 14 きゅうり 24 カルピス 12 寒天 0.2 シャーベット 40 糖 2.4 えのき 8 ねぎ 2.4 みそ 5 かつおだし 100 牛乳 80 おっとと	せんべい 米 36 さつまいご 20 人参 4 ひじき 0.6 ごらめ 2 しょうゆ 2.4 油 1.6 豚肉 32 きゃべつ 32 人参 8 マヨネーズ 3 ごま 1.6 しょうゆ 1.2 油 0.4 糖 2.4 えのき 8 ねぎ 2.4 みそ 5 かつおだし 100 牛乳 80 おっとと

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つかない(洗う・分ける)
手や洗える食器はしっかり洗う。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。

きゃべつづくね(4人分)

材料:きゃべつ—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ゃべつ・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。