



令和5年度 9月

めだか組

曜	日	おやつ	献立名	おやつ	献立名
月	11/25	せんべい	利休焼 土佐和え すまし汁	牛乳 シュガーバターパン	せんべい 米 豚肉 しょうゆ ごま油 さとう きゅうり 小松菜 人参 花しょうゆ 昆布だし 昆布 しょうゆ ねがひ かまぼこ 塩 しょうゆ 昆布 しょうゆ 牛乳 強力粉 小麦粉 さとう 塩 卵 マーガリン スキムミルク バター
火	12/26	バナナ	揚げ鶏の甘酢漬け 千切り煮 みそ汁	牛乳 ビスケット	バナナ 米 鶏肉 しょうゆ 片栗粉 油 さとう しょうゆ 酢 切干大根 人参 しょうゆ 昆布 しょうゆ かぼちゃ 玉ねぎ みそ ねがひ 牛乳 ビスケット
水	13/27	ボーロ	夏野菜のトマト煮 サラダ オレンジゼリー	牛乳 りんご	ボーロ 米 鶏肉 かぼちゃ なす 玉ねぎ パン粉 油 さとう しょうゆ ピュレ ケチャップ しょうゆ さとう 油 きゅうり 人参 しょうゆ 塩 さとう オレノジス 牛乳 さとう 寒天 りんご
木	14/28	ハイハイ	ミートボール スパゲティソース みそ汁	牛乳 かぼちゃようかん	ハイハイ 米 鶏肉 玉ねぎ 卵 パン粉 油 さとう しょうゆ ピュレ ケチャップ しょうゆ さとう 片栗粉 スライス きゅうり 人参 しょうゆ 塩 さとう オレノジス 牛乳 さとう 豆腐 わかめ みそ ねがひ 牛乳 さとう 寒天 りんご
金	1/15/29	りんご	フィッシュキャロット 粉ふき みそ汁	牛乳 りんご	りんご 米 ホキ マヨネーズ 粉ふき しょうゆ さとう しょうゆ ピュレ ケチャップ しょうゆ さとう 昆布 しょうゆ かまぼこ ねがひ みそ 牛乳 さとう 寒天 りんご
土	2/16/30	せんべい	梅ごはん じゃが芋の炒め煮 すまし汁	牛乳 ウエハース	せんべい 米 梅干し じゃが芋 豚肉 しょうゆ 玉ねぎ 人参 しょうゆ 豆 しょうゆ グリン しょうゆ 油 さとう しょうゆ 昆布 しょうゆ ねがひ かまぼこ 塩 さとう オレノジス 牛乳 さとう 豆腐 わかめ みそ ねがひ 牛乳 さとう 寒天 りんご
月	4	バナナ	焼うどん かき卵汁	牛乳 チーズ蒸しパン	バナナ うどん かき 卵 しょうゆ 玉ねぎ 人参 しょうゆ 花しょうゆ 油 さとう しょうゆ ピュレ ケチャップ しょうゆ さとう 昆布 しょうゆ かまぼこ ねがひ みそ 牛乳 さとう 寒天 りんご
火	5/19	りんご	チキン南蛮 人参のうま煮・ブロッコリー みそ汁	牛乳 ウエハース	りんご 米 鶏肉 小麦粉 しょうゆ さとう しょうゆ ピュレ ケチャップ しょうゆ さとう 昆布 しょうゆ かまぼこ ねがひ みそ 牛乳 さとう 寒天 りんご
水	6/20	せんべい	魚のかば焼き ごま酢和え すまし汁	牛乳 ラスク	せんべい 米 ホキ 片栗粉 しょうゆ さとう しょうゆ ピュレ ケチャップ しょうゆ さとう 昆布 しょうゆ かまぼこ ねがひ みそ 牛乳 さとう 寒天 りんご
木	7/21	バナナ	パン ハッシュドビーフ フレンチサラダ	牛乳 フライドおさつ	バナナ 強力粉 マーガリン 塩 さとう しょうゆ ピュレ ケチャップ しょうゆ さとう 昆布 しょうゆ かまぼこ ねがひ みそ 牛乳 さとう 寒天 りんご
金	8/22	ボーロ	豚肉の和風ソース炒め さつま芋とひじきのサラダ みそ汁	牛乳 パバロア	ボーロ 米 豚肉 しょうゆ 片栗粉 油 さとう しょうゆ ピュレ ケチャップ しょうゆ さとう 昆布 しょうゆ かまぼこ ねがひ みそ 牛乳 さとう 寒天 りんご
土	9	ハイハイ	酢豚 みそ汁	牛乳 ビスケット	ハイハイ 米 豚肉 片栗粉 油 さとう しょうゆ ピュレ ケチャップ しょうゆ さとう 昆布 しょうゆ かまぼこ ねがひ みそ 牛乳 さとう 寒天 りんご

9月29日はお月見の日

お月見とは、お団子やお餅、ススキや里芋などをお供えて、十五夜のお月様を眺めることを言います。十五夜とは一番きれいに満月が見える日の事で、毎年、日にちが変わります。お月見によく食べられる料理は、月見うどん・そば、月見バーガー、月見つくねなど、卵の黄身を満月に見立てた物があります。お月見には、『秋の収穫に感謝』の意味があり、秋が旬の食材を使ったさつま芋ご飯、炊き込みご飯、栗ご飯などもあげられます。また、秋が旬の果物(ぶどう・いちじく・梨)もデザートに最適です。秋の味覚を堪能し、お月見を楽しみましょう。

さつま芋とひじきのサラダ(4人分)

材料: さつま芋-150g ひじき-8g かにかまぼこ-25g
きゅうり-1/4本 みりん-大さじ1/2
しょうゆ-大さじ1/2 マヨネーズ-大さじ2

作り方: ①さつま芋・きゅうり・かにかまぼこは1cm角に切る。
②水でもどしておいたひじきを、ザルにあげて軽く水を切る。
③鍋に②とみりん・しょうゆを加えて、水分が無くなるまで煮る。
④さつま芋は耐熱皿に入れ、ラップをかけレンジで柔らかくなるまで加熱する。
⑤ボールに冷めた③と④、きゅうり、かにかまぼこ、マヨネーズを加えて、和えたら完成。

