



令和5年度

9月

ひばり組

曜	月	火	水	木	金	土	
日	11・25	12・26	13・27	14・28	1・15・29	2・16・30	
昼食	豚肉といかのごまだれ炒め 土佐和え すまし汁	揚げ鶏の甘酢漬け 干切り煮 みそ汁	ツナカレー パイナップル和え カルピスゼリー	ミートボール スパゲティソース スープ	フィッシュキャロット ベークドポテト みそ汁	梅ごぼん じゃが芋の炒め煮 すまし汁	
おやつ	牛乳 シュガーバターパン	牛乳 サッポロポテト	牛乳 梨	牛乳 かぼちゃようかん	1・15日 牛乳 29日 ごまじゃこクッキー お月見クッキー	牛乳 ビスコ	
食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g
米	35	米	35	米	60	米	35
豚肉・いか	32・12	鶏肉	45	ツナ	40	ホキ・人参	40・8
ごぼめ・しょうゆ	2.4・2	しょうゆ	1.5	じゃが芋	40	マヨネーズ	4
ごま・油	2.4・0.8	片栗粉	4	玉ねぎ	80	ヨーグルト	3.2
きやべつ	28	油・さとう	2.4・1.5	トマト	10	粉チーズ	1.4
小松菜・人参	8・4	しょうゆ・酢	1.4・1.5	ピーマン	6	しょうゆ・バセリ	1.4・0.08
花かつお	0.4	切干大根	6.4	油	0.5	じゃが芋	40
しょうゆ	1.8	人参	4.8	カレールウ	15	きやべつ・しめじ	24・12
昆布だし	0.7	枝豆	1.5	バイン缶	12	ねぎ・みそ	2.4・5
鮭・かまぼこ	2.4・4	しょうゆ	2.2	きゅうり	24	かつおだし	100
ねぎ・塩	2.4・0.16	ざらめ	2.4	カルピス	13.8	煮干	80
しょうゆ	0.8	昆布・かつおだし	27	寒天	0.2	牛乳	80
昆布・かつおだし	120	かぼちゃ	28	牛乳	80	1・15日	
煮干		玉ねぎ	16	豆腐	24	小麦粉・バター	16・6.4
牛乳	80	わかめ	0.3	もやし	15	さとう・卵	4.8・4
強力粉・小麦粉	14・3.6	みそ	5	わかめ	0.24	ごま・しらす干し	2・2.7
さとう・塩	2.7・0.2	かつおだし	100	コンソメ	1.2	29日	
卵・マーガリン	1.8・1.8	煮干		煮干	80	小麦粉・さとう	16・4
スキムミルク・バター	0.6・3.4	牛乳	80	牛乳	80	ベーキングパウダー	0.24
グラニュー糖	3.4	サッポロポテト		かぼちゃ・寒天	40・0.24	バター・卵	8・2.4
				さとう・塩	5.2・0.08		
曜	月	火	水	木	金	土	
日	4	5・19	6・20	7・21	8・22	9	
昼食	焼きそば スープ	チキン南蛮 人参のうま煮・ブロッコリー みそ汁	魚のかば焼き ごま酢和え すまし汁	パン ハッシュドビーフ フレンチサラダ	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	酢豚 スープ	
おやつ	牛乳 もちもちチーズパン	牛乳 せんべい	牛乳 はちみつラスク	牛乳 フライドおさつ	牛乳 ババロア	牛乳 おととつ	
食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g
中華麺	80	米	35	米	35	米	35
豚肉	18	鶏肉	40	さば	40	豚肉	32
ちくわ	8	小麦粉	1.8	片栗粉	3.2	しょうが	1.6
きやべつ	32	卵・さとう	4・3.6	しょうゆ	1.8	しょうゆ	2.4
人参	8	酢・しょうゆ	4.4・3.2	みりん	2	片栗粉	4
玉ねぎ	8	マヨネーズ	4	酒	1.6	油	2
中濃ソース	12	卵	10	さとう	0.8	干しいたけ	0.4
青のり	0.08	きゅうり	5.8	人参・玉ねぎ	24・32	玉ねぎ	40
花かつお	0.18	牛乳	2.4	じゃが芋・人参	24・8	人参	12
油	2.4	人參・塩	16・0.08	グリーンピース	3.5	ピーマン	8
かににかまぼこ	6.4	ざらめ	0.3	油・小麦粉	0.4・2.4	じゃが芋	16
卵	16	ブロッコリー	18	トマトケチャップ	4	ざらめ	1.6
チンゲン菜	8.4	里芋	28	ウスターソース	4	しょうゆ	1.6
鶏ガラ	1.2	えのき	12	ハヤシルウ	1.6・1.5	マヨネーズ	5.2
牛乳	80	わかめ	0.24	ざらめ	32・2.4	きやべつ・人参	28・4
白玉粉	14	みそ	5	しょうゆ	0.8	わかめ・みそ	0.24・4.8
塩	0.1	かつおだし	100	きやべつ	24	かつおだし	100
牛乳	12.8	煮干		きゅうり	8	煮干	80
粉チーズ	4.8	牛乳	80	酢・油	2.4・1.2	牛乳・イチゴジャム	48・8
油	1.6	フランスパン	20	さとう・塩	0.4・0.08	生クリーム	10
		はちみつ	2.4	牛乳	80	ゼラチン	1.2
				さつま芋	88		
				油・塩	2.4・0.16		

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、かににかまぼこ、マヨネーズを加えて、和えたら完成。

