



令和6年度 9月

ひばり組

曜	月	火	水	木	金	土	
日	2・30	3・17	4・18	5・19	6・20	7・21	
昼食	チンジャオロース わかめサラダ スープ	和風ハンバーグ(3日) お月見ハンバーグ(17日) ポイル野菜・みそ汁	西京焼き じゃが芋のごま和え すまし汁	鶏肉の照り焼き マカロニサラダ みそ汁	パン カレーシチュー フレンチサラダ	わかめごはん 厚揚げのみそ炒め すまし汁	
おやつ	牛乳 フルーツ杏仁	牛乳 クッキー	牛乳 ピザパン	シャーベット	牛乳 クレープもち	牛乳 せんべい	
	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名	
	g	g	g	g	g	g	
	米 35	米 35	米 35	米 35	強力粉 28 マーガリン 2.8 塩・さとう 0.4・1.8 スキムミルク 0.8 牛乳 22	米 40 わかめ 0.7 しらす干し 4 人参・ざらめ 5.6・1.3 しょうゆ・油 2・2.4	
	豚肉・竹の子 36・8 ビーマン・酒 6.4・2.4 片栗粉・鶏ガラ 2.4・0.4 さとう・しょうゆ 0.6・1.6 しょうが 2.4・0.4 にんにく・ごま油 0.1・0.8	合ひき肉・玉ねぎ 36・20 パン粉・牛乳 4・2.4 スキムミルク 0.8 しょうゆ・ざらめ 1.9・1.2 片栗粉・塩 0.6・0.08 うずら卵(17日) 12	さわら・みそ 40・4.8 みりん・酒 2.4・2.4 じゃが芋 28 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	鶏肉 45 さとう 2 しょうゆ 2 片栗粉 0.7 マカロニ 8 ハム 8 きゅうり 8 人参 4 マヨネーズ 4.8	豚肉・玉ねぎ 24・40 人参・じゃが芋 8・32 プロッコリー 8 カレールー 8 スキムミルク 6.4 牛乳・油 24・0.24	厚揚げ 24 豚肉 24 人参 8 ビーマン 4 玉ねぎ 20 きやべつ 24 みそ 2.4 ざらめ 2.4 しょうゆ 1.6 みりん 0.6 酒・油 0.6・0.4	
	わかめ 0.4 きやべつ・コーン 20・6.4 きゅうり・人参 6.4・4 しょうゆ・酢 2.4・1.2 さとう・油 1.2・0.4	人参・塩 16・0.08 ざらめ・プロッコリー 0.3・16	はんぺん・人参 8・6.4 ねぎ・しょうゆ 2.4・0.8 塩・昆布・かつおだし 0.16・120	じゃが芋 28 玉ねぎ 16 わかめ 0.24 みそ 5 かつおだし 100	きやべつ 24 きゅうり 8 りんご 8 酢・油 2.4・0.8 さとう・塩 0.4・0.08	豆腐・卵 28・20 ねぎ・鶏ガラ 2.4・1.2	煮干 5 かつおだし 100
	煮干 5 かつおだし 100	煮干 5 かつおだし 100	強力粉・小麦粉 14・3 さとう・塩 0.8・0.16 スキムミルク 0.6 マーガリン 0.8 ウインナー・玉ねぎ 5.6・8 コーン・ビーマン 4・2.4 トマトケチャップ 6.4 油・チーズ 0.24・6.4	煮干 80 シャーベット 90	牛乳 80	牛乳 80	
	牛乳 80	牛乳 80	牛乳 80	牛乳 80	小麦粉 10 白玉粉 3 さとう 1.6 卵・さとう 3.8・4 小麦粉・牛乳 1.6・16	牛乳 80	
	牛乳 24 さとう・寒天 8.2・0.16 みかん缶・パン缶 12・12 もも缶・バナナ 12・12	小麦粉 16 ベーキングパウダー 0.24 バター 8 卵・さとう 2.4・4					

曜	月	火	水	木	金	土
日	9	10・24	11・25	12・26	13・27	14・28
昼食	魚の幽庵焼き きゅうりとひじきのごまサラダ みそ汁	ピカタ いんげんのソテー みそ汁	ハヤシライス パイナップル和え ぶどうゼリー	フィッシュキャロット ジャーマンポテト スープ	からあげ 土佐和え すまし汁	ツナ炒飯 麻婆なす スープ
おやつ	牛乳 いろいろ	牛乳 ひまわりパイ	牛乳 梨	アイスクリーム ビスケット	牛乳 さつま芋スティックパン	牛乳 ビスコ
	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名
	g	g	g	g	g	g
	米 35	米 35	米 40	米 35	米 35	米・ツナ 35・8
	さば 40 しょうゆ 0.8 みりん 1.6 酒 0.8 レモン 0.8	豚肉 33 しょうが 0.8 しょうゆ 2 小麦粉 2.4 粉チーズ 2.4 卵・パセリ 8・0.16	合ひき肉 24 玉ねぎ 64 人参 8 じゃが芋 24 グリーンピース 2.5 ハヤシルウ 14 油 0.24	ホキ 40 人参 8 マヨネーズ 4 ヨーグルト 3.2 粉チーズ 1.4 しょうゆ 0.4 パセリ 0.16	鶏肉・人参 36・7 干しいたけ・しょうが 0.4・0.8 ごま・卵 1.6・6.4 片栗粉・しょうゆ 8・2.4 青のり・油 0.8・2.4	米・ツナ 35・8 レタス 4 玉ねぎ 4 マヨドレ 1.6 バター 1.8 しょうゆ 0.8 鶏ガラ 0.8
	きゅうり・ひじき 16・2.8 昆布・かつおだし 8 しょうゆ・みりん 1.6・1.6 マヨネーズ 4 ごま・しょうゆ 1・2	いんげん 24 コーン 8 油・塩 1.2・0.16	パイナップル 12 きゅうり 24	じゃが芋 40 玉ねぎ 16 ペーコン 10 マーガリン 0.8 コンソメ 0.24	きやべつ・小松菜 28・8 人参・花かつお 4・0.4 しょうゆ・昆布だし 1.6・0.7	なす 48 ごぼう 5 人参 10 豚ひき肉 28 油・ざらめ 0.4・2.8 しょうゆ 4 みりん 1 片栗粉 3 鶏ガラ 0.4
	かぼちゃ 28 玉ねぎ 16 わかめ 0.24 みそ 5 かつおだし 100	なす 12 油揚げ 6.4 ねぎ 2.4 みそ 5 かつおだし 100	ぶどうジュース 48 さとう 2.4 アガー 0.8	きやべつ 24 もやし 12 わかめ 0.24 コンソメ 1.2	煮干 80	煮干 80
	煮干 5 かつおだし 100	煮干 5 かつおだし 100	梨 45	煮干 80	牛乳 80	牛乳 80
	小麦粉 8 さとう 8	牛乳 80		アイスクリューム 60 ビスケット	強力粉・塩 16・0.3 さとう・牛乳 2.3・6.4 マーガリン・さつま芋 1.6・1.4 バター・さとう 1.5・1.8 牛乳・黒ごま 2.4・0.24 卵・さとう 0.7・0.7	アイスクリューム 60 ビスケット

9月17日(火)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。

お月見ハンバーグ(4人分)

材料:合ひき肉-160g 玉ねぎ-1/2玉 パン粉-大さじ7
スキムミルク-小さじ2 牛乳-大さじ1
塩-ひとつまみ しょうゆ-大さじ1/2
ざらめ-小さじ1 片栗粉-小さじ1 うずら卵-4個

作り方:①ボールに合ひき肉・すりおろした玉ねぎ・パン粉・スキム
ミルク・牛乳・塩を加えてよくこねる。
②①を4等分にし、空気を抜くように小判型に丸める。
真ん中にくぼみを入れ、その中にうずら卵を割ってのせる。
③フライパンで中まで火が通るように焼く。
④焼き上がったらハンバーグお皿に盛り、フライパンは
洗わずにしょうゆ・ざらめを入れ水で味を
調えたら、水溶き片栗粉を加える。
⑤ハンバーグにたれをかけて完成。