



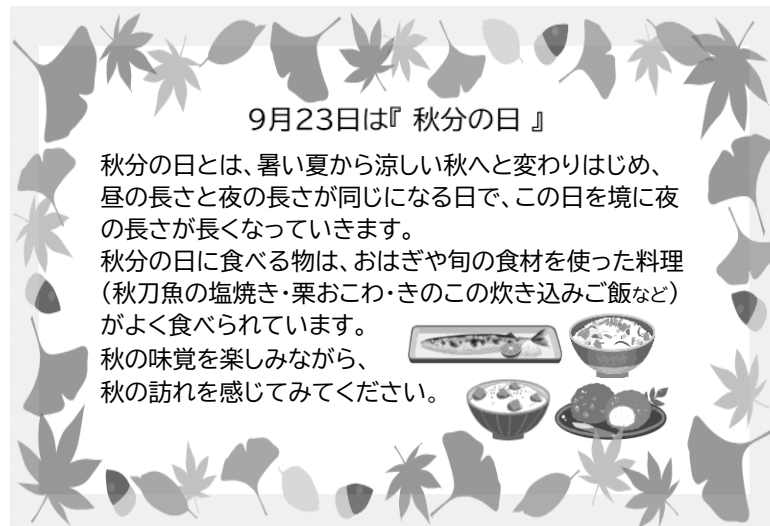
こんだて

令和7年度 9月

ひばり組

曜	月		火		水		木		金		土	
日	1・29		2・16・30		3・17		4・18		5・19		6・20	
昼食	鮭のフライ ベイクドポテト スープ		豚の和風ソース炒め きゅうりとひじきのごまサラダ みそ汁		さらさ豆腐のあんかけ 土佐和え すまし汁		さばの香味焼き 千切り煮 みそ汁		パン ハッシュドビーフ コーンサラダ		酢豚 スープ	
おやつ	牛乳 たいやき		アイスクリーム ホームパイ		牛乳 スイートトースト		ババロア		牛乳 クラッカーサンド		牛乳 ビスコ	
	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g
	米	35	米	35	米	35	米	35	強力粉 マーガリン	28 2.8	米	35
	鮭	40	豚肉	40	鶏ひき肉・豆腐	20・24	さば	40	ドライイースト	0.2	豚肉	32
	しょうゆ	2	しょうゆ	0.8	干しいたけ・人参	0.4・4	にんにく	0.24	塩・さとう	0.4・1.8	しょうが	1.6
	みりん	2	油・りんご	0.4・4.8	竹の子・きぬさや	2.4・4	しょうが	0.5	スキムミルク	0.8	しょうゆ	2.4
	パン粉	6.4	酒・酢	0.3・0.8	塩・油・ごらめ	0.4・2.4・3.6	ねぎ・ごま油	1.5・0.5	牛乳	22	片栗粉	4
	卵	3.2	しょうゆ	0.8	しょうゆ・片栗粉	3.2・3.5	みりん	1.3			油	3.2
	小麦粉	2.4	さとう	1.2			しょうゆ	1.6	牛肉・玉ねぎ	24・32	干しいたけ	0.4
	油	3.2			きゃべつ・小松菜	28・8			じゃが芋・人参	24・8	玉ねぎ	4
	マヨネーズ	3.2	きゅうり	20	人参・花かつお	4・0.4	切干大根	6.4	グリーンピース	3.2	人参	12
	卵	8	ひじき	2.8	しょうゆ	1.6	油揚げ	6.4	小麦粉	3.2	ピーマン	8
	きゅうり	4	かつおだし	8	昆布だし	0.7	人参・枝豆	6.4・1.6	トマトケチャップ	12	じゃが芋	20
	牛乳	2	しょうゆ	1.6		2.4・4.8	ごらめ・しょうゆ	2.4・2.2	ごらめ・しょうゆ	0.8・1.6	ごらめ	1.6
			みりん	1.6	麩・かまぼこ	4・0.16	昆布・かつおだし	27	ハヤシルウ	4	酢	0.8
	じゃが芋	40	マヨネーズ	4	オクラ・塩	0.8					しょうゆ	1.6
			ごま・しょうゆ	1・2	しょうゆ	120	きゃべつ・えのき	24・8	コーン	8	鶏ガラ	0.8
	もやし	16	かぼちゃ・玉ねぎ	30・16	昆布・かつおだし		わかめ・みそ	0.24・5	きゃべつ	24	油	0.8
	玉ねぎ	24	ねぎ・みそ	1.6・5			かつおだし	100	きゅうり	8		
	わかめ	0.24	かつおだし	100	煮干	80	煮干		人参・酢	4・2.4	きゃべつ	32
	コンソメ	1.2			牛乳	12・24			油・しょうゆ	1.2・1.6	コーン	5.6
						2.4・2.4	牛乳	52			わかめ	0.24
	煮干		煮干		食パン・さつま芋	4	生クリーム	12	牛乳	80	鶏ガラ	0.8
	牛乳	80	アイスクリーム	60	バター・さとう	1.6・2	さとう	10	クラッカー	19	牛乳	80
	たいやき	40	ホームパイ		生クリーム		ゼラチン	1.6	いちごジャム	4		
					レーズン・卵		いちごジャム	4	クリームチーズ	4	ビスコ	

曜	月		火		水		木		金		土	
日	8・22		9		10・24		11・25		12・26		13・27	
昼食	鶏肉の照り焼き ジャーマンポテト みそ汁		利休焼 きゃべつのツナ和え すまし汁		ピザバーグ スパゲティソテー スープ		バターチキンカレー きゃべつのレモンデッシング オレンジゼリー		あじの南蛮漬け かぼちゃのごま和え みそ汁		カレーピラフ 鮭の和風グラタン スープ	
おやつ	シャーベット		牛乳 オムレット		牛乳 きらきらゼリー		牛乳 梨		牛乳 はちみつチーズパン		牛乳 サッポロポテト	
	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g
	米	35	米	35	米	35	米	48	米	35	米	45
	鶏肉	45	豚肉	40	合ひき肉・玉ねぎ	32・12	鶏肉	28	あじ・片栗粉	40・2	カレー粉	0.24
	さとう	2	ごま	2.4	人参・パン粉	4・4	玉ねぎ	40	油・玉ねぎ	2.4・8	マジックブイヨン	0.2
	しょうゆ	2	さとう	2	牛乳・卵	2.4・4	人参	12	人参	4	ウインナー	3.2
	片栗粉	0.7	しょうゆ	2	ピーマン	2.4	にんにく	0.08	ピーマン	4	玉ねぎ	16
	じゃが芋	40	きゃべつ	24	トマトケチャップ	4	バター	0.8	さとう・酢	2.4・2.4	人参・コーン	4・4
	玉ねぎ	16	ツナ	8	ウスターソース	1.2	トマト	10	昆布・かつおだし	16	バター・塩	0.8・0.3
	ウインナー	7.2	コーン	8	チーズ	6.4	さとう	0.5			さけ	24
	マーガリン	1.6	しょうゆ	1.6	スパゲティ	8	粉チーズ	1	かぼちゃ	40	じゃが芋	40
	コンソメ	0.4	さとう・酢	0.8・0.8	きゃべつ	24	カレールウ	5.6	ごま	1.6	ねぎ・塩	2.4・0.4
	パセリ	0.08			人参・コーン	6.4・4	バター	0.8	しょうゆ	1.2	バター	2
			麩	3	油・しょうゆ	1.6・1.2	牛乳	16	ごらめ	1.2	小麦粉	3
	きゃべつ	24	人参・わかめ	5.6・0.24			きゃべつ	32			牛乳	24
	人参	6.4	塩・しょうゆ	0.16・0.8	卵・かにかまぼこ	16・7	きゅうり	8	豆腐・しめじ	28・8	しょうゆ	0.4
	わかめ	0.24	昆布・かつおだし	120	チンゲン菜・鶏ガラ	8・0.08	レモン	5.6	小松菜・みそ	4・5	さとう	0.4
	みそ	5			煮干		さとう	1.2	かつおだし	100	チーズ	10
	かつおだし	100	煮干		煮干		しょうゆ	1.2			きゃべつ	24
	煮干		牛乳	80	牛乳	80			煮干		玉ねぎ	8
	シャーベット	80	ホットケーキミックス	4	牛乳	80	オレンジジュース	48	牛乳	80	わかめ	0.24
			卵・さとう	10・4	りんごジュース	32	アガー・さとう	0.8・2.4			マジックブイヨン	1.5
			油・生クリーム	1.5・10	寒天・さとう	0.3・4.8	牛乳	80	強力粉・はちみつ	20・2	牛乳	80
			バナナ・キャラメル	10・4	バイン缶	12	梨	65	塩・マーガリン	0.4・1.2	サッポロポテト	
					みかん缶	12			チーズ・牛乳	6.4・12		

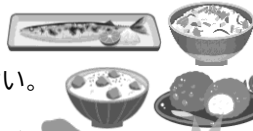


9月23日は『秋分の日』

秋分の日とは、暑い夏から涼しい秋へと変わりをはじめ、昼の長さや夜の長さが同じになる日で、この日を境に夜の長さが長くなっていきます。

秋分の日には食べる物は、おはぎや旬の食材を使った料理（秋刀魚の塩焼き・栗おこわ・きのこの炊き込みご飯など）がよく食べられています。

秋の味覚を楽しみながら、秋の訪れを感じてみてください。



あじの南蛮漬け(4人分)

材料: あじ-4切れ 玉ねぎ-1/6個 人参-1/10本
ピーマン-1/2個 片栗粉-大さじ1 揚げ油-適量
酢-小さじ2 しょうゆ-小さじ2 さとう-小さじ4
だし-大さじ5

作り方: ①玉ねぎ・人参・ピーマンは千切りにし、耐熱容器に入れレンジで加熱して柔らかくしておく。
②酢・しょうゆ・さとう・だしをよく混ぜ、①の中に入れる。
③あじはひと口大に切り、片栗粉をまぶして170度の油で中まで火が通るまでよく揚げる。
④③が熱いうちに①をからませ20分程漬け込む。
⑤器に盛り付け、上から漬け汁をかけて完成。

