

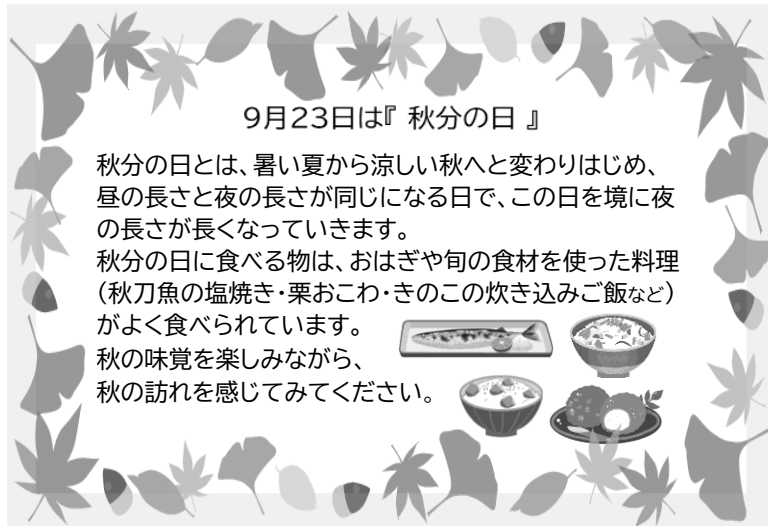


令和7年度 9月

ひよこ組

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	せんべい		かんぱん		バナナ		梨		ポーロ		せんべい	
	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		パパロア		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
	せんべい		かんぱん		バナナ		梨		ポーロ		せんべい	
	米	35	米	35	米	35	米	35	強力粉	28	米	35
	鮭	40	豚肉	40	鶏ひき肉・豆腐	20・24	さば	40	マーガリン	2.8	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	ドライイースト	0.2	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	塩・さとう	0.4・1.8	しょうゆ	2.4
	パン粉	6.4	酒・酢	0.3・0.8	塩・油・ざらめ	0.4・2.4・3.6	ねぎ・ごま油	1.5・0.5	スキムミルク・牛乳	0.8・22	片栗粉・油	4・3.2
	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	牛肉・玉ねぎ	24・32	干しいたけ	0.4
	小麦粉	2.4	さとう	1.2			しょうゆ	1.6	じゃが芋・人参	24・8	玉ねぎ	40
	油	3.2			きゃべつ・小松菜	28・8			グリーンピース・小麦粉	3.2・3.2	人参	12
	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	トマトケチャップ	12	ピーマン	8
	卵	8	ひじき	2.8	しょうゆ	1.6	油揚げ	6.4	ざらめ・しょうゆ	0.8・1.6	じゃが芋	20
	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	ハヤシルウ	4	ざらめ	1.6
	牛乳	2	しょうゆ	1.6			ざらめ・しょうゆ	2.4・2.2			酢・油	1.6・0.8
	じゃが芋	40	みりん	1.6	麩・かまぼこ	2.4・4.8	昆布・かつおだし	27	コーン	8	しょうゆ	0.8
			マヨネーズ	4	オクラ・塩	4・0.16			きゃべつ	24	鶏ガラ	0.8
	もやし	16	ごま・しょうゆ	1・2	しょうゆ	0.8	きゃべつ・えのき	24・8	きゅうり	8		
	玉ねぎ	24	かぼちゃ・玉ねぎ	30・16	牛乳	80	わかめ・みそ	0.24・5	人参・酢	4・2.4	きゃべつ	32
	わかめ	0.24	かつおだし	100	食パン・さつま芋	12・24	かつおだし	100	油・しょうゆ	1.2・1.6	コーン	5.6
	コンソメ	1.2									わかめ	0.24
牛乳	80	アイスクリーム	60			牛乳	52	牛乳	80	鶏ガラ	0.8	
たいやき	40	ホームパイ				生クリーム	12	クラッカー	19	牛乳	80	
						バター・さとう	10	いちごジャム	4			
						生クリーム	1.6	クリームチーズ	4	ビスコ		
						レーズン・卵	1.6・2					

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		ピザパarg スパゲティソー スープ		チキンのトマトクリーム煮 きゃべつのレモンドレッシング 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	バナナ		かんぱん		梨		せんべい		バナナ		ポーロ	
	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 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
	バナナ		かんぱん		梨		せんべい		バナナ		ポーロ	
	米	35	米	35	米	35	米	40	米	35	米	45
	鶏肉	45	豚肉	40	合ひき肉・玉ねぎ	32・12	鶏肉・玉ねぎ	28・40	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	人参・にんにく	12・0.08	油・玉ねぎ	2.4・8	マギー・ブイオン	0.2
	しょうゆ	2	さとう	2	牛乳・卵	2.4・4	バター・トマト	1・10	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	さとう	0.5	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	コンソメ	1	しょうゆ	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	ケチャップ	5	さとう・酢	2.4・2.4	バター・塩	0.8・0.3
	ウインナー	7.2	コーン	8	チーズ	6.4	粉チーズ	1	昆布・かつおだし	16	さけ・じゃが芋	24・40
	マーガリン	1.6	しょうゆ	1.6	スパゲティ	8	牛乳	16	かぼちゃ	40	ねぎ・塩	2.4・0.4
	コンソメ	0.4	さとう・酢	0.8・0.8	きゃべつ	24	きゃべつ	32	ごま	1.6	バター・小麦粉	2・3
	パセリ	0.08	鮭	3	人参・コーン	6.4・4	きゅうり	8	しょうゆ	1.2	牛乳	24
	きゃべつ	24	人参・わかめ	5.6・0.24	油・しょうゆ	1.6・1.2	人参	5.6	ざらめ	1.2	しょうゆ	0.4
	人参	6.4	塩・しょうゆ	0.16・0.8	卵・かにかまぼこ	16・7	レモン	2.4			さとう	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	さとう	1.2	豆腐・しめじ	28・8	チーズ	10
	みそ	5	牛乳	80	牛乳	80	しょうゆ	1.2	小松菜・みそ	4・5	きゃべつ	24
	かつおだし	100							かつおだし	100	玉ねぎ	8
	シャーベット	80	ホットケーキミックス	4	りんごジュース	32	オレンジジュース	48	牛乳	80	わかめ	0.24
			卵・さとう	10・4	寒天・さとう	0.3・4.8	アガー・さとう	0.8・2.4			マギー・ブイオン	1.5
		油・生クリーム	1.5・10	パイン缶	12	牛乳	80	強力粉・さとう	20・2	牛乳	80	
		バナナ・キャラメル	10・4	みかん缶	12	梨	65	塩・マーガリン	0.4・1.2			
								チーズ・牛乳	6.4・12	サッポロポテト		



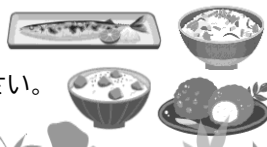
9月23日は『秋分の日』

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。

