



令和8年度 9月

ひばり組

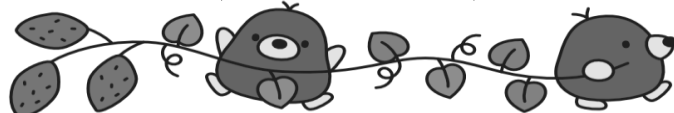
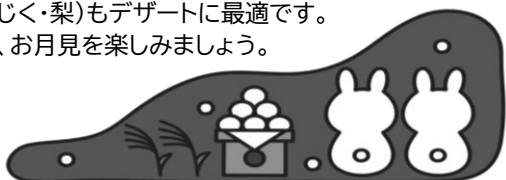
曜 日	月 14・28	火 1・15・29	水 2・16・30	木 3・17	金 4・18	土 5・19
昼 食	豚肉の和風ソース炒め さつま芋とひじきのサラダ みそ汁	ミートボール フレンチサラダ スープ	ホキと玉ねぎのみそ炒め バイクかぼちゃ すまし汁	ツナカレー コーンサラダ ぶどうゼリー	タンドリーチキン スパゲティソース みそ汁	わかめごはん たらと野菜の照り炒め すまし汁
お や っ	牛乳 クレープ	シャーベット	牛乳 ピザトースト	牛乳 梨	牛乳 フライドおさつ	牛乳 ぼんち揚げ
	食材名	g	食材名	g	食材名	g
	米	35	米	35	米	35
	豚肉・しょうゆ	40・0.8	合ひき肉	40	鶏肉	40
	油・りんご	0.4・4.8	玉ねぎ	24	ヨーグルト	8
	酒・酢	0.3・0.8	パン粉	3.2	トマトケチャップ	4
	しょうゆ・さとう	0.8・1.2	片栗粉	2.7	カレー粉	0.16
			トマトケチャップ	4	玉ねぎ	12
	さつま芋・ひじき	24・1.6	酒・ウスターソース	0.6・1.3	スパゲティ	8
	かにかま・きゅうり	4・4	さとう	2	きやべつ	24
	みりん・しょうゆ	1.6・1.6	さとう	2	コーン	6.4
	マヨネーズ	4.8	片栗粉	0.7	人参・油	4・1.6
					しょうゆ	1.2
	きやべつ・人参	28・6.4	きやべつ	24	麴	3.2
	ねぎ・みそ	2・4.8	きゅうり	8	しめじ	10
	かつおだし	100	りんご	8	ねぎ	2
			酢・油	2.4・1.2	みそ	4.8
			さとう・塩	0.4・0.08	かつおだし	100
	煮干		豆腐	24	煮干	
	牛乳	80	卵	16	ぶどうジュース	48
	小麦粉・卵	5.5・4.8	わかめ	0.24	さとう	2.4
	牛乳・さとう	14・1.8	コンソメ	1.6	アガー	0.8
	バター・塩	1・0.08	煮干		牛乳	80
	卵・さとう	3・3.2	食パン・マーガリン	14・1.6	梨	60
	小麦粉・牛乳	1.3・13	玉ねぎ・ピーマン	20・1.6		
	バナナ・キャラメル	8・1.6	ウインナー	4		
			トマトケチャップ	4		
			油・チーズ	0.8・12		

曜 日	月 7	火 8	水 9	木 10・24	金 11・25	土 12・26
昼 食	利休焼 わかめサラダ みそ汁	鯖の幽庵焼き いんげんのごま和え みそ汁	パン 夏野菜シチュー きやべつのレモンドレッシング	鮭のフライ うま煮 スープ	鶏の磯辺焼き 土佐和え すまし汁	さけごはん じゃが芋のいため煮 みそ汁
お や っ	牛乳 さつま芋パン	牛乳 マーブル蒸しパン	牛乳 フルーツ寒天	アイスクリーム ブリッツ	11日 牛乳 25日 レモンビスケット お月見クッキー	牛乳 ビスコ
	食材名	g	食材名	g	食材名	g
	米	35	米	35	米	35
	豚肉・ごま	40・2.4	さば	40	鶏肉・にんにく	40・0.2
	さとう・しょうゆ	2・2	しょうゆ	2.4	しょうが・しょうゆ	0.4・1
			みりん	3.2	さとう・青のり	0.8・0.24
	わかめ	0.4	酒	0.8	マヨネーズ	3.2
	きやべつ	20	レモン	0.8	きやべつ・小松菜	28・8
	コーン・人参	6.4・6.4	いんげん	24	人参・花かつお	4・0.4
	きゅうり	4	人参	4	しょうゆ・昆布だし	1.6・0.7
	しょうゆ・酢	2.4・1.2	ごま	2.4	豆腐・えのき	28・12
	さとう・油	1.2・0.4	さとう	0.8	わかめ・しょうゆ	0.24・0.8
			しょうゆ	1.6	塩・昆布・かつおだし	0.16・120
	かぼちゃ・玉ねぎ	28・16	なす	16	煮干	
	ほうれん草・みそ	3.2・4.8	油揚げ	8	牛乳	80
	かつおだし	100	ねぎ・みそ	2・4.8	11日	
			かつおだし	100	小麦粉・さとう・油	16・4・4.8
	煮干		煮干		ベーキングパウダー	0.24
	牛乳	80	牛乳	80	塩・レモン・卵	0.1・2.4・2.4
	強力粉・塩	16・0.24	牛乳	80	25日	
	さとう・牛乳	2.3・6.4	寒天・さとう	0.24・7	小麦粉・バター	16・8
	マーガリン	1.6	みかん缶	20	ベーキングパウダー	0.24
	さつま芋・バター	14・1.5	バイン缶	20	さとう・卵	4・2.4
	さとう・牛乳	1.8・2.4	もも缶	8		
	ごま・さとう	0.24・0.7				



9月25日は
『お月見の日』

お月見は『中秋の名月』や『十五夜』とも呼ばれていて、この日は空が高く澄みわたり、秋の中でも特別に美しい満月が見られます。お月見によく食べられる料理は、月見うどん・月見そば・月見バーガーなど、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-120g きゅうり-20g かにかまぼこ-20g
ひじき-大さじ3 しょうゆ-大さじ1/2 みりん-大さじ1/2
マヨネーズ-大さじ2

作り方:①ひじきは30分~1時間程水に戻しておく。
②鍋に①としょうゆ・みりんを入れ、弱火で汁気が無くなるまで煮る。
③さつま芋・きゅうり・かにかまは1cm角のサイコロに切る。
④耐熱皿に切ったさつま芋を入れ、ラップをしてレンジで柔らかくなるまで加熱する。
⑤②と④の粗熱がとれたら、ボールに入れ、きゅうり・かにかま・マヨネーズを加えて混ぜたら完成。

