

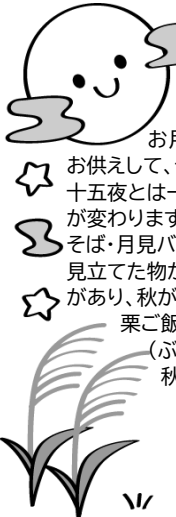


令和6年度 9月

ひよこ組

曜日	月 2・30	火 3・17	水 4・18	木 5・19	金 6・20	土 7・21
屋食	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	バナナ 牛乳 フルーツ杏仁	梨 牛乳 クッキー	せんべい 牛乳 ピザパン	かんぼん シャーベット	バナナ 牛乳 クレープもち	ハイハイ 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
	バナナ	梨	せんべい	かんぼん	バナナ	ハイハイ
	米	米	米	米	強力粉	米
	豚肉・竹の子	合ひき肉・玉ねぎ	さわら・みそ	鶏肉	マーガリン	わかめ
	ピーマン・酒	パン粉・牛乳	みりん・酒	さとう	塩・さとう	しらす干し
	片栗粉・鶏ガラ	スキムミルク	じゃが芋	しょうゆ	スキムミルク	人参・ざらめ
	さとう・しょうゆ	しょうゆ・ざらめ	小松菜・ごま	片栗粉	牛乳	しょうゆ・油
	酒・しょうが	1.9・1.2	さとう・しょうゆ	マカロニ	豚肉・玉ねぎ	厚揚げ
	にんにく・ごま油	0.6・0.08	塩・昆布・かつおだし	ハム	人参・じゃが芋	豚肉
	わかめ	12	はんぺん・人参	きゅうり	ブロッコリー	人参
	きゃべつ・コーン	16・0.08	ねぎ・しょうゆ	人参	カレールー	ピーマン
	きゅうり・人参	0.3・16	塩・昆布・かつおだし	マヨネーズ	スキムミルク	玉ねぎ
	しょうゆ・酢	24	牛乳	8	牛乳・油	きゃべつ
	さとう・油	15	強力粉・小麦粉	16	24・0.24	みそ・ざらめ
	豆腐・卵	0.24	さとう・塩	0.24	24	しょうゆ・みりん
	ねぎ・鶏ガラ	5	スキムミルク	100	2.4・0.8	酒・油
	牛乳	100	マーガリン	5	0.4・0.08	麩・ねぎ
	牛乳	80	ウインナー・玉ねぎ	90	80	わかめ・塩
	牛乳	16	コーン・ピーマン	10	80	しょうゆ
	さとう・寒天	0.24	トマトケチャップ	100	小麦粉	120
	みかん缶・パン缶	8	油・チーズ	90	白玉粉・さとう	牛乳
	もも缶・バナナ	2.4・4			卵・さとう	80
					小麦粉・牛乳	せんべい

曜日	月 9	火 10・24	水 11・25	木 12・26	金 13・27	土 14・28
屋食	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	せんべい 牛乳 ういろう	バナナ 牛乳 ひまわりパイ	かんぼん 牛乳 梨	ハイハイ アイスクリーム ビスケット	梨 牛乳 さつま芋スティックパン	せんべい 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
	せんべい	バナナ	かんぼん	ハイハイ	梨	せんべい
	米	米	米	米	米	米・ツナ
	さば	豚肉	合ひき肉	ホキ	鶏肉・人参	レタス・玉ねぎ
	しょうゆ	しょうが	玉ねぎ	人参	干しいたけ・しょうが	マヨドレ・バター
	みりん	しょうゆ	じゃが芋	マヨネーズ	ごま・卵	しょうゆ
	酒	小麦粉	グリーンピース	ヨーグルト	片栗粉・しょうゆ	鶏ガラ
	レモン	粉チーズ	ハヤシルー	粉チーズ	青のり・油	なす
	きゅうり・ひじき	卵・パセリ	油	しょうゆ	0.4	ごぼう
	昆布・かつおだし	いんげん	パイナップル	パセリ	0.16	人参
	しょうゆ・みりん	コーン	ぶどうジュース	じゃが芋	0.16	豚ひき肉
	マヨネーズ	油・塩	さとう	玉ねぎ	40	油・ざらめ
	ごま・しょうゆ	1.2・0.16	アガー	16	10	しょうゆ
	かぼちゃ	なす	梨	10	2.4・4.8	みりん
	玉ねぎ	油揚げ	さとう	0.8	0.24・0.8	片栗粉
	わかめ	ねぎ	アガー	0.24	0.16・120	鶏ガラ
	みそ	みそ	牛乳	24	80	牛乳
	かつおだし	かつおだし	梨	12	45	チンゲン菜
	牛乳	牛乳		0.24		ウインナー
	牛乳	ぎょうざの皮		0.24		コーン
	小麦粉	かぼちゃ・さとう		0.8		鶏ガラ
	さとう	バター・油		0.24		1.2
				60		牛乳
				ビスケット		80
						ビスコ



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。

