こんだて

令和6年度　9月　　め だ か 組（完了期）

曜	日	おやつ	献立名	おやつ	
月	2／30	バナナ	野菜炒め コーンサラダ みそ汁	牛乳 フルーツ杏仁	米　豚肉　片栗粉　ピーマン　玉ねぎ　さとう　しょうゆ　ごま油　きゃべつ　コーン　きゅうり　人参　しょうゆ　酢　さとう　油　豆腐　卵　ねぎ　みそ　鰹だし　牛乳　寒天　牛乳　さとう　みかん缶　バナナ
火	3／17	りんご	和風ハンバーグ ボイル野菜 みそ汁	牛乳 クッキー	米　鶏ひき肉　玉ねぎ　パン粉　スキムミルク　牛乳　しょうゆ　ざらめ　片栗粉　塩　人参　ざらめ　塩　ブロッコリー　きゃべつ　しめじ　わかめ　みそ　鰹だし　牛乳　小麦粉　バター　卵　さとう　りんご
水	4／18	せんべい	魚のつけ焼き じゃが芋のごま和え すまし汁	牛乳 チーズパン	米　さわら　しょうゆ　さとう　片栗粉　昆布だし　じゃが芋　小松菜　ごま　さとう　しょうゆ　昆布　鰹だし・　麩　人参　ねぎ　しょうゆ　塩　昆布・鰹だし　牛乳　強力粉　小麦粉　さとう　塩　スキムミルク　マーガリン　チーズ　せんべい
木	5／19	ハイハイン	鶏肉の照り焼き マカロニサラダ みそ汁	牛乳 ボーロ	米　鶏肉　さとう　しょうゆ　片栗粉　マカロニ　きゅうり　人参　マヨネーズ　じゃが芋　玉ねぎ　わかめ　みそ　鰹だし　牛乳　ボーロ　ハイハイン
金	6／20	バナナ	パン シチュー フレンチサラダ	牛乳 クレープ	強力粉　マーガリン　さとう　スキムミルク　牛乳・塩　鶏肉　玉ねぎ　じゃが芋　人参　バター　小麦粉　塩　スキムミルク・牛乳　ブロッコリー　きゃべつ　りんご　きゅうり　酢・油　さとう　塩　牛乳　小麦粉　Bさと　Pう　卵・油　きな粉　牛乳　バナナ
土	7／21	ハイハイン	わかめごはん 豆腐のみそ炒め すまし汁	牛乳 ビスケット	米　わかめ　からす　人参　ざらめ　干　しょうゆ　油　豆腐　豚肉　人参　ピーマン　玉ねぎ　きゃべつ　みそ　ざらめ　しょうゆ　油　麩　ねぎ　わかめ　しょうゆ　塩　昆布・鰹だし　牛乳　ビスケット　ハイハイン
月	9	せんべい	魚の幽庵焼き きゅうりとひじきのごまサラダ みそ汁	牛乳 ういろう	米　さば　さとう　しょうゆ　さとう　レモン　きゅうり　ひじき　昆布　鰹・だし　さとう　しょうゆ　マヨネーズ　ごま　玉ねぎ　ほちゃ　かぼちゃ　わかめ　みそ　鰹だし　牛乳　小麦粉　さとう　せんべい
火	10／24	バナナ	ピカタ いんげんのソテー みそ汁	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	米　豚肉　しょうゆ　小麦粉　チーズ　卵　いんげん　コーン　塩　油　なす　麩　ねぎ　みそ　鰹だし　牛乳　小麦粉　かぼちゃ　卵　とう　さとう　牛乳　油　バナナ
水	11／25	ハイハイン	ハヤシライス きゃべつのレモンドレッシング ぶどうゼリー	牛乳 りんご	米　鶏肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　グリーピース　ケチャップ　しょうゆ　ざら　油　きゃべつ　きゅうり　人参　レモン　しょうゆ　さとう　ぶどう　ジュース　アガー　牛乳　りんご　ハイハイン
木	12／26	せんべい	フィッシュキャロット ジャーマンポテト みそ汁	牛乳 ビスケット	米　ほき　人参　マヨネーズ　ヨーグルト　チーズ　粉　しょうゆ　じゃが芋　玉ねぎ　マーガリン　塩　きゃべつ　もやし　わかめ　みそ　鰹だし　牛乳　ビスケット　せんべい
金	13／27	りんご	からあげ 土佐和え すまし汁	牛乳 さつま芋パン	米　鶏肉　人参　しいたけ　ごま・卵　片栗粉　しょうゆ　青のり　油　きゃべつ　小松菜　人参　花かつお　昆布だしゆ　麩・人参　わかめ　しょうゆ　塩　昆布・鰹だし　牛乳　強力粉　さとう　牛乳・塩　マーガリン　さつま芋　バター　さとう　卵　牛乳　りんご
土	14／28	せんべい	マーボーなす みそ汁	牛乳 ウエハース	米　豚ひき肉　なす　ごま　人参　ざらめ　しょうゆ　片栗粉　油　麩　人参　チンゲン菜　みそ　鰹だし　牛乳　ウエハース　せんべい

9月17日㈫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して、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。