

日	曜	昼食	おやつ	黄		赤		緑			延長
				力や体温のもとになる	油	体をつくる	体の調子を整える				
1	水	ピザ ミートローフ キャベツのソテー	すまし汁 麦茶 果物 お月見団子 牛乳	米 さつまいも 砂糖	油 白玉粉	牛乳 豚肉 豆腐	バター 鶏肉	たまねぎ コーン とうがん	にんじん キャベツ チンゲン菜	エリンギ まいたけ	おかかおにぎり 牛乳
2	木	ごはん かれのいのオーロラソース焼き れんごんの煮物	みそ汁 麦茶 果物 クッキー 牛乳	米 砂糖	マヨネーズ 小麦粉	牛乳 みそ	かれのい バター	にんじん しいたけ いんげん しめじ	だいこん れんごん たまねぎ ほうれん草		茶飯おにぎり 牛乳
3	金	ごはん 八宝菜 中華きゅうり	すまし汁 麦茶 果物 ツナマヨトースト 牛乳	米 ごま油 食パン	油 片栗粉 マヨネーズ	牛乳 ツナ缶	豚肉	きゅうり はくさい えのき	にんじん しいたけ しいたけ	もやし かぶ	青のりおにぎり 牛乳
4	土	鶏南蛮うどん とうがんの煮物	青のりおにぎり 牛乳	米 うどん 片栗粉	油 砂糖	牛乳	鶏肉	もやし キャベツ	たまねぎ しめじ	にんじん とうがん	ビスケット 牛乳
6	月	ごはん タンドリーチキン ごぼうのサラダ	すまし汁 麦茶 果物 黒糖ケーキ 牛乳	米 小麦粉	マヨネーズ 黒砂糖	牛乳 ヨーグルト バター	鶏肉 ごま	にんにく コーン ごまつな	ごぼう えのき にら	にんじん だいこん	ゆかりおにぎり 牛乳
7	火	ごはん さげのムニエル じゃがいものソテー	みそ汁 麦茶 果物 スイートポテト 牛乳	米 じゃがいも さつまいも	小麦粉 油 砂糖	牛乳 バター	さげ みそ	にんじん かぶ	しめじ もやし	ピーマン	味噌おにぎり 牛乳
8	水	ごはん 豆腐チャンプルー ひじきのサラダ	みそ汁 麦茶 果物 そぼろおにぎり 牛乳	米 砂糖	油 ごま油	牛乳 豚肉 みそ	豆腐 かつお節	たまねぎ だいこん なす	しめじ にんじん ひじき	にら ごまつな チンゲン菜	おかかおにぎり 牛乳
9	木	ごはん さわらのネギソース 春雨サラダ	みそ汁 麦茶 果物 お麩ラスク 牛乳	米 春雨 お麩	ごま油 砂糖	牛乳 みそ	さわら バター	たまねぎ にんじん えのき	ねぎ きゅうり ごまつな	しょうが かぼちゃ	茶飯おにぎり 牛乳
10	金	ハヤシライス さつまいものサラダ	すまし汁 麦茶 果物 ケチャップトースト 牛乳	米 小麦粉 さつまいも	じゃがいも 油 マヨネーズ	牛乳 バター	豚肉 粉チーズ	たまねぎ はくさい グリーンピース	にんじん とうがん	しめじ ほうれん草	青のりおにぎり 牛乳
11	土	味噌うどん かぼちゃの煮物	麦茶 果物 わかめおにぎり 牛乳	米 砂糖	うどん	牛乳 みそ	豚肉	もやし にんじん しめじ	ねぎ チンゲン菜	たまねぎ かぼちゃ	ビスケット 牛乳
13	月	ごはん しょうが焼き キャベツとコーンの和え物	みそ汁 麦茶 果物 マカロニきな粉 牛乳	米 砂糖 油	マカロニ じゃがいも	牛乳 みそ	豚肉 きな粉	たまねぎ キャベツ チンゲン菜	もやし にんじん まいたけ	しょうが コーン	ゆかりおにぎり 牛乳
14	火	ごはん かじきの照り焼き おくらのおかか和え	みそ汁 麦茶 果物 パンプキンケーキ 牛乳	米 小麦粉	砂糖	牛乳 油揚げ バター	かじき みそ	きゅうり かぼちゃ	おくら チンゲン菜	にんじん にんじん	味噌おにぎり 牛乳
15	水	ごはん ミートローフ キャベツのソテー	すまし汁 麦茶 果物 鮭おにぎり 牛乳	米	油	牛乳 豚肉 鮭	鶏肉 豆腐	たまねぎ にんじん まいたけ	コーン エリンギ チンゲン菜	キャベツ とうがん	おかかおにぎり 牛乳
16	木	ごはん かれのいのオーロラソース焼き れんごんの煮物	みそ汁 麦茶 果物 クッキー 牛乳	米 砂糖	マヨネーズ 小麦粉	牛乳 みそ	かれのい バター	にんじん しいたけ いんげん しめじ	だいこん れんごん たまねぎ ほうれん草		茶飯おにぎり 牛乳
17	金	ごはん 八宝菜 中華きゅうり	すまし汁 麦茶 果物 ツナマヨトースト 牛乳	米 ごま油 食パン	油 片栗粉 マヨネーズ	牛乳 ツナ缶	豚肉	きゅうり はくさい えのき	にんじん しいたけ しいたけ	もやし かぶ	青のりおにぎり 牛乳
18	土	鶏南蛮うどん とうがんの煮物	青のりおにぎり 牛乳	米 うどん 片栗粉	油 砂糖	牛乳	鶏肉	もやし キャベツ	たまねぎ しめじ	にんじん とうがん	ビスケット 牛乳
21	火	ごはん さげのムニエル じゃがいものソテー	みそ汁 麦茶 果物 スイートポテト 牛乳	米 じゃがいも さつまいも	小麦粉 油 砂糖	牛乳 バター	さげ みそ	にんじん かぶ	しめじ もやし	ピーマン	味噌おにぎり 牛乳
22	水	ごはん 豆腐チャンプルー ひじきのサラダ	みそ汁 麦茶 果物 そぼろおにぎり 牛乳	米 砂糖	油 ごま油	牛乳 豚肉 みそ	豆腐 かつお節	たまねぎ だいこん なす	しめじ にんじん ひじき	にら ごまつな チンゲン菜	おかかおにぎり 牛乳
24	金	ハヤシライス さつまいものサラダ	すまし汁 麦茶 果物 ケチャップトースト 牛乳	米 小麦粉 さつまいも	じゃがいも 油 マヨネーズ	牛乳 バター	豚肉 粉チーズ	たまねぎ はくさい グリーンピース	にんじん とうがん	しめじ ほうれん草	青のりおにぎり 牛乳
25	土	味噌うどん かぼちゃの煮物	麦茶 果物 わかめおにぎり 牛乳	米 砂糖	うどん	牛乳 みそ	豚肉	もやし にんじん しめじ	ねぎ チンゲン菜	たまねぎ かぼちゃ	ビスケット 牛乳
27	月	ごはん しょうが焼き キャベツとコーンの和え物	みそ汁 麦茶 果物 マカロニきな粉 牛乳	米 砂糖 油	マカロニ じゃがいも	牛乳 みそ	豚肉 きな粉	たまねぎ キャベツ チンゲン菜	もやし にんじん まいたけ	しょうが コーン	ゆかりおにぎり 牛乳
28	火	ごはん かじきの照り焼き おくらのおかか和え	みそ汁 麦茶 果物 パンプキンケーキ 牛乳	米 小麦粉	砂糖	牛乳 油揚げ バター	かじき みそ	きゅうり かぼちゃ	おくら チンゲン菜	にんじん にんじん	味噌おにぎり 牛乳
29	水	ごはん ミートローフ キャベツのソテー	すまし汁 麦茶 果物 鮭おにぎり 牛乳	米	油	牛乳 豚肉 鮭	鶏肉 豆腐	たまねぎ にんじん まいたけ	コーン エリンギ チンゲン菜	キャベツ とうがん	おかかおにぎり 牛乳
30	木	ごはん かれのいのオーロラソース焼き れんごんの煮物	みそ汁 麦茶 果物 クッキー 牛乳	米 砂糖	マヨネーズ 小麦粉	牛乳 みそ	かれのい バター	にんじん しいたけ いんげん しめじ	だいこん れんごん たまねぎ ほうれん草		茶飯おにぎり 牛乳

お月見について

お月見は旧暦の8月15日(十五夜)のことをいい、2021年は9月21日です。

秋の美しい月を見ながら、秋の収穫に感謝をします。

芋類の収穫祝いをかねて

「芋名月(いもめいげつ)」とも呼ばれています。

さつまいもを使ったお月見団子のレシピを紹介します。



材料

さつまいも 250g 砂糖 30g

白玉粉 100g 水 50ml



作り方

- ① さつまいもを茹でてつぶす
- ② ①に白玉粉、砂糖を加え混ぜ合わせる
- ③ 少しずつ水を加えこねて、丸める
- ④ 沸騰したお湯で1~2分ゆでる
- ⑤ 好みできな粉をかける

