

日	曜	昼食	おやつ	黄		赤		緑			延長
				力や体温のもとになる	体をつくる	体の調子を整える					
1	木	鶏きのごぼん かれのいマヨコーン焼き 根菜の煮物	さつまいものお月見団子 牛乳	米 マヨネーズ 白玉粉	砂糖 さつまいも	牛乳 油揚げ みそ	鶏肉 かれのい	まいたけ れんこん いんげん	しめじ だいこん かぼちゃ	コーン しいたけ たまねぎ	茶飯おにぎり 牛乳
2	金	ごぼん ミートローフ キャベツのソテー	玄米クッキー 牛乳	米 小麦粉	油 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐	バター 豚肉	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 グリーンピース	青のりおにぎり 牛乳
3	土	鶏南蛮うどん きゅうりとだいごんのナムル	青のりおにぎり 牛乳	米 砂糖	うどん	牛乳	鶏肉	もやし キャベツ きゅうり	たまねぎ しめじ だいこん	にんじん だいこん	ビスケット 牛乳
5	月	ごぼん 鶏肉のみそ焼き とうがんのくず煮	パンキンケーキ 牛乳	砂糖 じゃがいも 小麦粉	米 片栗粉	鶏肉 バター	みそ 牛乳	とうがん しめじ	にんじん チンゲン菜	いんげん	ゆかりおにぎり 牛乳
6	火	ごぼん かれのいねぎソースがけ 春雨サラダ	きな粉トースト 牛乳	米 油 食パン	春雨 砂糖 ごま油	牛乳 みそ きな粉	かれのい バター	たまねぎ にんじん ごまつな	ねぎ きゅうり	しょうが えのき	みそおにぎり 牛乳
7	水	ごぼん 豆腐チャンプルー ひじきのサラダ	鮭おにぎり 牛乳	米 砂糖	油	牛乳 豚肉 みそ	豆腐 かつお節 鮭	たまねぎ にんじん なす	しめじ ブロッコリー	ニラ ひじき まいたけ	おかかおにぎり 牛乳
8	木	ごぼん さばの塩焼き じゃがいもときのこのソテー	スイートポテト 牛乳	米 砂糖	じゃがいも さつまいも	さば みそ	牛乳 バター	にんじん ピーマン	しめじ だいこん	エリンギ もやし	茶飯おにぎり 牛乳
9	金	きのごカレー ごまつなごま和え	ポップコーン 牛乳	米 小麦粉 ポップコーン	じゃがいも 油	牛乳 バター	鶏肉 ごま	たまねぎ しめじ かぶ	にんじん えのき	まいたけ ごまつな わかめ	青のりおにぎり 牛乳
10	土	みそうどん かぼちゃの煮物	ごま塩おにぎり 牛乳	米 砂糖	うどん	牛乳 みそ	豚肉 ごま	もやし しめじ にんじん	ねぎ チンゲン菜	キャベツ かぼちゃ	ビスケット 牛乳
12	月	ねぎぶた丼 キャベツのおかか和え	チーズお麩ラスク 牛乳	米 砂糖	ごま油 麩	牛乳 バター ごま	豚肉 粉チーズ かつお節	もやし キャベツ かぶ	ねぎ ごまつな にら	にんにく にんじん えのき	ゆかりおにぎり 牛乳
13	火	ごぼん 鮭の照り焼き れんこんサラダ	にんじんケーキ 牛乳	米 小麦粉 油	マヨネーズ 砂糖	鮭 ごま 豆腐	牛乳 みそ バター	れんこん しいたけ	にんじん チンゲン菜	ごまつな	みそおにぎり 牛乳
14	水	ごぼん 鶏の唐揚げ もやしのごま和え	わかめおにぎり 牛乳	米 片栗粉 じゃがいも	油 砂糖	鶏肉 ごま	牛乳 みそ	にんにく にんじん まいたけ	しょうが チンゲン菜 わかめ	もやし ごぼう	おかかおにぎり 牛乳
15	木	ごぼん かれのいマヨコーン焼き 根菜の煮物	ジャムトースト 牛乳	米 マヨネーズ	砂糖 食パン	牛乳 油揚げ みそ	鶏肉 かれのい	まいたけ かれのい いんげん	しめじ だいこん かぼちゃ	コーン しいたけ たまねぎ	茶飯おにぎり 牛乳
16	金	ごぼん ミートローフ キャベツのソテー	玄米クッキー 牛乳	米 小麦粉	油 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐	バター 豚肉	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 グリーンピース	青のりおにぎり 牛乳
17	土	鶏南蛮うどん きゅうりとだいごんのナムル	青のりおにぎり 牛乳	米 砂糖	うどん	牛乳	鶏肉	もやし キャベツ きゅうり	たまねぎ しめじ だいこん	にんじん だいこん	ビスケット 牛乳
20	火	ごぼん かれのいねぎソースがけ 春雨サラダ	きな粉トースト 牛乳	米 油 食パン	春雨 砂糖 ごま油	牛乳 みそ きな粉	かれのい バター	たまねぎ にんじん ごまつな	ねぎ きゅうり	しょうが えのき	みそおにぎり 牛乳
21	水	ごぼん 豆腐チャンプルー ひじきのサラダ	鮭おにぎり 牛乳	米 砂糖	油	牛乳 豚肉 鮭	豆腐 かつお節	たまねぎ にんじん なす	しめじ ブロッコリー	ニラ ひじき まいたけ	おかかおにぎり 牛乳
22	木	ごぼん さばの塩焼き じゃがいもときのこのソテー	スイートポテト 牛乳	米 砂糖	じゃがいも さつまいも	さば みそ	牛乳 バター	にんじん ピーマン	しめじ だいこん	エリンギ もやし	茶飯おにぎり 牛乳
24	土	みそうどん かぼちゃの煮物	ごま塩おにぎり 牛乳	米 砂糖	うどん	牛乳 みそ	豚肉 ごま	もやし しめじ にんじん	ねぎ チンゲン菜	キャベツ かぼちゃ	ビスケット 牛乳
26	月	ねぎぶた丼 キャベツのおかか和え	チーズお麩ラスク 牛乳	米 砂糖	ごま油 麩	牛乳 バター ごま	豚肉 粉チーズ かつお節	もやし キャベツ かぶ	ねぎ ごまつな にら	にんにく にんじん えのき	ゆかりおにぎり 牛乳
27	火	ごぼん 鮭の照り焼き れんこんサラダ	にんじんケーキ 牛乳	米 小麦粉 油	マヨネーズ 砂糖	鮭 ごま 豆腐	牛乳 みそ バター	れんこん しいたけ	にんじん チンゲン菜	ごまつな	みそおにぎり 牛乳
28	水	ごぼん 鶏の唐揚げ もやしのごま和え	わかめおにぎり 牛乳	米 片栗粉 じゃがいも	油 砂糖	鶏肉 ごま	牛乳 みそ	にんにく にんじん まいたけ	しょうが チンゲン菜 わかめ	もやし ごぼう	おかかおにぎり 牛乳
29	木	ごぼん かれのいマヨコーン焼き 根菜の煮物	ジャムトースト 牛乳	米 マヨネーズ	砂糖 食パン	牛乳 油揚げ みそ	鶏肉 かれのい	まいたけ れんこん いんげん	しめじ だいこん かぼちゃ	コーン しいたけ たまねぎ	茶飯おにぎり 牛乳
30	金	ごぼん ミートローフ キャベツのソテー	玄米クッキー 牛乳	米 小麦粉	油 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐	バター 豚肉	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 グリーンピース	青のりおにぎり 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、
2022年は9月10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。
ぜひご家庭でも作ってみてください。

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
- ②①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

