



9月献立表

9/18(金):おたのしみ弁当
9/25(金):お月見会食

月	火	水	木	金	土
	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	5
	1 白飯 イタリアン肉じゃが もやしときゅうりのアー モンド和え 果物 うどん入りお吸い物	2 白飯 手作りしゅうまい 海藻の酢の物 なめこ汁 煮干し	3 白飯 鶏肉とナッツの炒め物 かまぼこと糸こんにゃく の胡麻和え わんたんスープ	4 白飯 鰯のみりん干し きゅうりの変わり漬け 厚揚げの塩麻婆 にら玉汁	おやつ 飲み物
	ビスコ・牛乳	かぼちゃ蒸しパン(手作り)	たぬきおにぎり(手作り)	芋けんぴ・牛乳	
おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	12
7 白飯 夏野菜の香味あんかけ マカロニサラダ 豆腐の味噌汁	8 五目野菜ビーフン 鶏ごぼうのマヨサラダ 卵豆腐とえびのお吸い物 ポリポリ小魚	9 白飯 野菜キッシュ ひじきの梅肉サラダ かぼちゃの味噌汁	10 野沢ちりめんご飯 ジャージャー麺 ホタテとレタスのスープ 果物	11 白飯 洋風がんもどき トマトときゅうりの酢の 物 はんぺんのお吸い物	おやつ 飲み物
星たべよせんべい・牛乳	お月見白玉(手作り)お茶	からっとおから・牛乳	クロックムッシュ(手作り)	野菜バー・牛乳	
おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	19
14 白飯 ハヤシライス コールスローサラダ 果物	15 白飯 かれいのカレーソース焼 き ナムル 煮干し じゃが芋の味噌汁	16 白飯 春巻き かにかまとゆで卵のサラダ みぞれ汁 ヨーグルト	17 鯖のおろし煮 ジャーマンポテト 厚揚げと大根の味噌汁	18 お楽しみ弁当	おやつ 飲み物
ぴよっちサブレ・牛乳	おせんべい・お茶	一口カステラ・牛乳	野菜ピザ(手作り)	フルーツあんみつ(手作り)	
			果物・牛乳	おやつ・牛乳	26
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 白飯 赤魚の煮つけ シルバーサラダ 豚汁 果物	25 お月見会食 お月見ドライカレー グリーンごまサラダ りんごカルピスゼリー	おやつ 飲み物
			ビスケット・牛乳	おかき・お茶	
おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳			
28 白飯 さんまのパン粉焼き 豆チーズサラダ 吉野汁 ヨーグルト	29 白飯 高野豆腐のオランダ煮 薄揚げと青菜のごま和え きのこクリームスープ 煮干し	30 白飯 焼き鮭 なすときゅうりの浅漬け 打ち豆の昆布煮 ミネストローネ			
クッキー・牛乳	栗ご飯おにぎり(手作り)	おせんべい・牛乳			



先月のおすすめ献立レシピ

<青魚のかばやき>

<材料> 鰯、さんまなど、生姜汁・酒少々、片栗粉、油適量
しょうゆ:みりん:砂糖=3:1:2、だし

<作り方>

- ① 魚に生姜、酒をふって片栗粉をつけて焼く(揚げても OK)
- ② だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖を合わせた汁にさっと煮る

うなぎは高価ですが、青魚で代用しても
同じたれならおいしくいただけます！
魚もふっくら柔らかくなり、甘いたれで
子どももパクパク食べられます！

