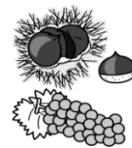




2021年8、9月献立表

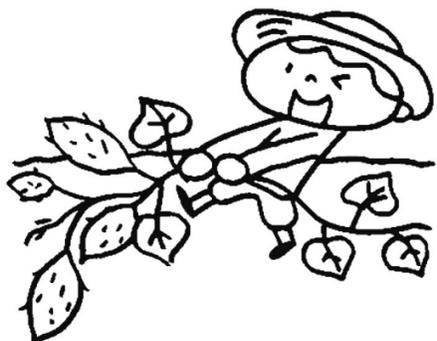


うめだ・あけぼの学園

日/曜日	主食	副食(主な材料)	カロリー	
30 月	和風スパゲティ	→鶏挽肉、玉ねぎ、しめじ、いんげん・レタスとツナの味噌サラダ(人参、きゅうり、かまぼこ)・ほうれん草と豚肉のスープ	392	巨峰
31 火	ブドウパン	魚フライ(つなぎ卵、パン粉、小麦粉)・トマトサラダ(レタス、きゅうり、キャベツ)・鶏挽肉と野菜のスープ(人参、玉ねぎ)	402	バナナ
1 水	和風麻婆豆腐丼	→豚挽肉、人参、長ねぎ・中華和え(キャベツ、きゅうり、ごま油)・ワカメスープ(玉ねぎ、白ごま)	424	スイカ
2 木	食パン	鶏のマーメレード焼き・マカロニサラダ(人参、きゅうり、マヨネーズ)・野菜スープ(キャベツ、人参、玉ねぎ)	392	梨
3 金	ハヤシライス	→豚肉、玉ねぎ、ジャガイモ、マッシュルーム・イタリアンサラダ(レタス、人参、チーズ)	462	巨峰
6 月	食パン	鶏のトマト煮(キャベツ、人参、玉ねぎ)・コーンサラダ(キャベツ、レタス、きゅうり)・大根と椎茸の玉子スープ	392	バナナ
7 火	ご飯	豚肉とナスの味噌炒め・酢の物(レタス、わかめ、人参、ツナ)・味噌汁(豆腐、油揚げ)	459	巨峰
8 水	黒糖ロール	鶏の照り焼き・マカロニサラダ(きゅうり、人参、マヨネーズ)・ミネストローネ(ベーコン、玉ねぎ、キャベツ)	430	梨
9 木	ご飯	魚の人参オイル焼き(玉ねぎ)・和え物(キャベツ、小松菜)・味噌汁(鶏挽肉、豆腐、万能ねぎ)	422	バナナ
10 金	ミートスパゲティ	→豚挽肉、人参、玉ねぎ・レタスとツナの味噌サラダ(キャベツ、きゅうり、かまぼこ、人参)・ほうれん草と豚肉のスープ	437	梨
13 月	ご飯	豚肉と切干大根の煮物(ひじき、人参、さつま揚げ)・和え物(キャベツ、小松菜)・味噌汁(じゃがいも・わかめ)	400	梨
14 火	ロールパン	鶏肉とじゃがいものロースト・グリーンサラダ(キャベツ、レタス)・野菜スープ(人参、玉ねぎ、キャベツ)	404	バナナ
15 水	肉丼	→豚肉、玉ねぎ、人参、しらたき・おかか和え(キャベツ、ほうれん草)・味噌汁(豆腐、なめこ)	447	巨峰
16 木	あんかけうどん	→豚肉、人参、玉葱、小松菜・かぼちゃのそぼろ煮(鶏挽肉)	435	梨
17 金	ご飯	魚の味噌焼き(ごま)・小松菜とちくわの和え物(キャベツ、人参)・鶏肉とわかめの和風スープ(万能ねぎ)	417	巨峰
21 火	ご飯	魚の照り焼き・野菜炒め(もやし、キャベツ、にら、人参)・豚汁(キャベツ、万能ねぎ、大根)	399	巨峰
22 水	きのこスパゲティ	→ベーコン、椎茸、しめじ、玉ねぎ・チキンサラダ(キャベツ、きゅうり、レタス)・野菜スープ(玉ねぎ、人参、キャベツ)	392	りんご
24 金	ブドウパン	鶏のレモン焼き・ツナサラダ(キャベツ、レタス、きゅうり)・ミネストローネ(ベーコン、じゃがいも、人参)	401	バナナ
27 月	カレーうどん	→豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ・さつまいものそぼろ煮(鶏挽肉)	464	巨峰
28 火	中華丼	→豚肉、人参、キャベツ、ナルト、うずら卵・ナムル(モヤシ、ほうれん草)、ワカメスープ(玉ねぎ、白ごま)	461	りんご
29 水	栗ご飯	サンマの塩焼き・小松菜と油揚げの煮びたし(モヤシ、人参)、田舎汁(かぼちゃ、シメジ、大根)	438	梨
30 木	ブドウロールパン	ホワイトシチュー(鶏肉、人参、玉ねぎ、ジャガイモ・生クリーム・牛乳)、グリーンサラダ(キャベツ、レタス)	391	巨峰

- ・8/30(月)からの献立を、追加しました。
- ・一食、407kcalを目安としています。
- ・都合により、変更することがあります。
- ・麦茶と牛乳は、毎日です。
- ・サラダは、ポイルします。

※赤字は卵、卵を含むものです。



中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



「旬」を食べよう!

秋の「旬」と言えば、さんまにさつまいも、栗、といったところでしょうか。普段よく使う食材は、一年中スーパーに並びますが、野菜や魚は旬の時期の方が、栄養をたっぷり含んでいると言われています。一番少ない時の約3~4倍になる野菜もあるようです。味もやっぱり、自然に育てられたものの方がおいしいですね。

おいしく健康に、季節を楽しめるなら一石三鳥です。食欲の秋を味わいましょう!

