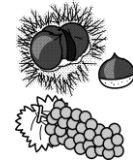




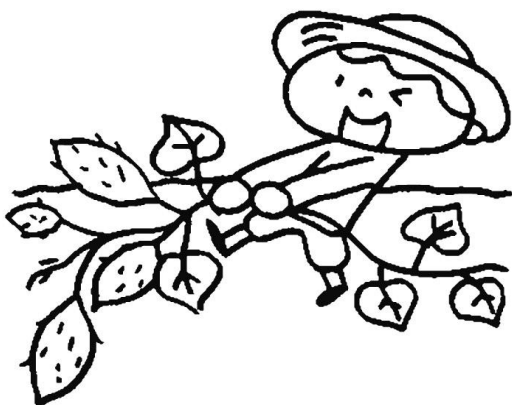
2022年9月献立表



うめだ・あけぼの学園

日/曜日	主食	副食(主な材料)	カロリー	果物
6 火	肉丼	→豚肉、玉ねぎ、人参、しらたき・おほかね(キャベツ、小松菜)・味噌汁(大根、油揚げ)	421	梨
7 水	ご飯	魚の味噌焼き(ごま)・酢の物(レタス、わかめ、人参、きゅうり、竹輪)・すまし汁(豆腐、三つ葉)	409	巨峰
8 木	黒糖ロール	鶏のレモン焼き・イタリアンサラダ(人参、きゅうり、チーズ)・ミネストローネ(ベーコン、キャベツ、トマト)	394	梨
9 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)・大根と椎茸の玉子スープ	370	巨峰
12 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)	379	梨
13 火	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)	447	巨峰
14 水	ぶどうパン	豚肉のマーメイド焼き・マカロニサラダ(人参、きゅうり、マヨネーズ)・トマトと玉ねぎのスープ	442	バナナ
15 木	ご飯	魚の人参オイル焼き(玉ねぎ)・キャベツとしめじのごま味噌和え・豚汁(キャベツ、大根、万能ねぎ)	380	巨峰
16 金	親子丼	→卵、玉ねぎ、三つ葉・おほかね(キャベツ、人参)・味噌汁(豆腐、なめこ)	449	梨
20 火	ご飯	カジキマグロのしょうがソテー・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)	385	梨
21 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)	373	りんご
22 木	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)・ほうれん草と豚肉のスープ	384	バナナ
26 月	あんかけうどん	→豚肉、人参、玉ねぎ、小松菜・かぼちゃのそぼろ煮(鶏挽肉)	407	りんご
27 火	食パン	かぼちゃのホワイトシチュー (鶏肉、人参、玉ねぎ、生クリーム、牛乳)、グリーンサラダ(キャベツ、レタス)	383	バナナ
28 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)	454	巨峰
29 木	中華丼	→豚肉、人参、キャベツ、きくらげ、ナルト、 うずら卵 ・ほうれん草と竹輪のナムル(モヤシ、すりゴマ)、ワカメスープ(玉ねぎ、白ごま)	443	梨
30 金	ロールパン	白身魚のソテー味噌ソース(生クリーム、牛乳、バター、トマト)・マカロニサラダ(レタス、人参、きゅうり、マヨネーズ)・鶏ひき肉と野菜のスープ	393	バナナ

- ・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。



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します。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!

