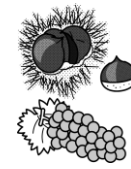




2024年9月献立表



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》
2月	ご飯	豚肉の生姜焼き(玉ねぎ)・酢の物(レタス、わかめ、人参、きゅうり、しらす)・味噌汁(キャベツ、えのき)	423	巨峰
3火	<u>食パン</u>	鶏のレモン焼き・イタリアンサラダ(人参、きゅうり、 <u>チーズ</u>)・トマトと玉ねぎのスープ	379	バナナ
4水	ご飯	鮭の塩焼き・野菜炒め(キャベツ、人参、もやし)・豚汁(キャベツ、大根、万能ねぎ)	433	巨峰
5木	<u>かきたまうどん</u>	→鶏肉、人参、玉ねぎ、ほうれん草、 <u>卵</u> ・野菜のそぼろ煮(豚挽肉、じゃがいも、人参)	379	梨
6金	肉井	→豚肉、人参、玉ねぎ、しらたき・和え物(キャベツ、小松菜)・味噌汁(大根、油揚げ)	421	巨峰
9月	<u>黒糖ロール</u>	<u>ホワイトシチュー</u> (鶏肉、人参、玉ねぎ、 <u>生クリーム</u> 、 <u>牛乳</u>)・グリーンサラダ(キャベツ、レタス)	437	バナナ
10火	ご飯	ムキカレイの人参オイル焼き(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
11水	<u>カレーうどん</u>	→豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草・さつまいものそぼろ煮(鶏挽肉)	445	梨
12木	ご飯	豚肉と切干大根の煮物(ひじき、人参、さつま揚げ)・おなか和え(キャベツ、小松菜)・味噌汁(豆腐・なめこ)	382	巨峰
13金	<u>食パン</u>	ポークビーンズ(豚肉、ベーコン、大豆、人参、玉ねぎ)・ツナサラダ(キャベツ、レタス)・小松菜と玉ねぎのスープ	379	バナナ
17火	<u>あんかけうどん</u>	→豚肉、人参、玉ねぎ、小松菜・かぼちゃのそぼろ煮(鶏挽肉)	379	梨
18水	中華丼	→豚肉、人参、キャベツ、きくらげ、ナルト・ナムル(モヤシ、ほうれん草)・ワカメスープ(玉ねぎ、白ごま)	427	巨峰
19木	<u>ロールパン</u>	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	373	バナナ
20金	ご飯	鮭の香味焼き・磯辺和え(もやし、キャベツ、のり)・味噌汁(玉ねぎ、わかめ)	396	巨峰
24火	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	巨峰
25水	<u>食パン</u>	ささみフライ(<u>卵</u> 、 <u>小麦粉</u> 、 <u>パン粉</u>)・マカロニサラダ(人参、きゅうり、 <u>マヨネーズ</u>)・豚ひき肉と野菜のスープ	415	バナナ
26木	親子丼	→ <u>卵</u> 、鶏肉、玉ねぎ、三つ葉・酢の物(レタス、きゅうり、人参、しらす、わかめ)・味噌汁(じゃがいも、小松菜)	458	巨峰
27金	<u>きのこスパゲティ</u>	→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)・ほうれん草と豚肉のスープ	382	梨
30月	<u>ミートスパゲティ</u>	→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 <u>玉子</u> スープ	370	巨峰

- ・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。お月様が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!

