

日	曜日	昼食献立名		午後おやつ献立名	ひとくちメモ 今月の献立
		乳児 乳児・幼児	主食 副食		
1 ・ 15	木	味噌煮込みうどん 魚の磯辺揚げ ひじきのサラダ くだもの		お茶 コーンピラフ お茶 かやくごはん	 <h3>夏の疲れを回復しよう</h3> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> 秋の食事のポイント </div> <ul style="list-style-type: none"> ★ 生活リズムを整えましょう。 早く寝て、早く起きて、朝ごはんをしっかりとりと一日が元気にスタートできます。 ★ 食欲がないときは、にんにくや生姜、カレー粉など香りのよい食材をプラスしてもよいですね。食事の部屋の室温を、外気温から5℃の範囲を <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> 伝えたい日本の伝統 おはぎ </div>  <p>昔から、お彼岸にはご先祖のお墓参りをする風習があり、その供え物として作られるのが「おはぎ」です。</p> <p>おはぎは「御萩」と書き、まわりにまぶした小豆の粒が秋の七草のひとつである萩の花が咲き乱れるさまに似ているからと言われています。</p>  <p>【おはぎ】 子どもの食べやすさを考え、今月の献立には黄名粉・黒胡麻の2種類のおはぎを入れました。</p> <div style="margin-top: 20px;">  <h3>〈材料〉4人分</h3> <p>献立レシピの紹介</p> <p>さんまのかば焼き風</p> <ul style="list-style-type: none"> さんま (三枚おろし) 3尾 小麦粉 大さじ2 小さじ2弱 だし汁 60cc 糖 小さじ2強 しょう油 小さじ1強 <p>〈作り方〉</p> <ol style="list-style-type: none"> ①さんまは流水で洗い、水気を切っておく。 ②①に小麦粉をまぶす。 ③フライパンに油を熱し、②を並べ入れる。中火で、両面こんがり焼く。 ④だし汁に砂糖・しょう油を加え煮立て、③の魚をからめる。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>さんまは、今が旬の海の恵み。大切にいただきたいですね。</p> </div>  </div>
2 ・ 23	金	ごはん しらす入り卵焼き わかめとコーンのサラダ 野菜ソテー 味噌汁 くだもの		牛乳 黄な粉揚パン 牛乳 スイートポテト	
3 ・ 17	土	ごはん 信田巻煮 ほうれん草ときのこのソテー 切干大根のサラダ 味噌汁 くだもの		牛乳 アンパンマンせんべい マリービスケット	
5 ・ 26	月	豚肉の生姜焼き丼 三色おひたし 切干大根の煮物 清汁 くだもの		お茶 焼きそば お茶 ミートソース	
6 ・ 20	火	ごはん 豆腐の松風焼き かぼちゃの含め煮 ほうれん草の海苔和え 味噌汁 くだもの		牛乳 フレンチトースト 牛乳 メロンパン	
7 ・ 21	水	ロールパン 青菜とチーズのオムレツ トマトときのこのマリネ 春雨と豆腐のスープ くだもの		お茶 クッパ お茶 ごまじゃこごはん	
8 ・ 29	木	ごはん 麻婆茄子 粉吹芋 キャベツのおひたし 味噌汁 くだもの		牛乳 ブラウニー 牛乳 チーズケーキ	
9 ・ 30	金	ごはん 魚のかば焼き風 ひじきの炒り煮 甘酢和え 野菜汁 くだもの		のむヨーグルト 手作りクッキー 星たべよ	
10 ・ 24	土	ごはん 鶏肉と凍り豆腐の旨煮 黄金煮 ブロッコリーの中華和え 味噌汁 くだもの		牛乳 ソフトサラダ チョコイス	
12 月		ごはん レバーの立田揚げ 野菜スティック ポテトサラダ 味噌汁 くだもの		牛乳 シュガートースト	
13 ・ 27	火	りんごジャムサンド ポークチャップ マカロニサラダ 豆乳コーンスープ くだもの		お茶 たぬきうどん お茶 肉みそうどん	
14 ・ 28	水	カレー(ライス) ごまドレッシングサラダ くし型トマト くだもの		牛乳 グレープゼリー クラッカー	
16 金		炊き込みごはん 鶏肉の照り焼き 和風サラダ プチトマト 味噌汁 くだもの		お茶 おはぎ	

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。

※(参考)幼児の主食は米50gを目安量としています。

