

9月は十五夜があります!
十五夜は、まんまるのお月様を眺めながら、秋の実りに感謝する日です。
昔から、お団子や里芋、すすきなどをお供えて、豊かな実りを願ってきました。
秋の実りに感謝して、「いただきます」「ごちそうさま」
の気持ちを、家族で感じてみてはいかがでしょうか

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
16 水	肉巻きおにぎり エビフライ 切り干し大根のさっぱりサラダ オニオンスープ	牛乳 せんべい プリンアラモード	普通牛乳・ぶたばら・ブラッ クタイガー・鶏卵・ツナ缶 詰・生クリーム	甘辛せんべい・砂糖・ごま油・ 強化米・薄力粉・パン粉・サラ ダ油・いりごま・カスタードプ リン	切干しだいこん・にんじん・きゅう り・だいずもやし・たまねぎ・生わ かめ・パセリ・みかん缶詰
17 木	ご飯 切り干し大根と豚肉の甘辛炒め 味噌汁 (南瓜・えのき・わかめ) オレンジ	りんご 牛乳 チーズケーキバー	ぶたもも・生揚げ・みそ・煮 干し (いりこ)・普通牛乳・ クリームチーズ・鶏卵	強化米・砂糖・サラダ油・ホッ トケーキミックス・グラニュー 糖	りんご・切干しだいこん・たまね ぎ・にんじん・しょうが・かぼ ちゃ・えのきたけ・生わかめ・葉ね ぎ・オレンジ・レモン果汁
18 金	大豆入りドライカレー きゅうりと茄子のドレッシングサラダ 梨	牛乳 クッキー フルーツパラダイス	普通牛乳・ぶたひき肉・大豆 水煮缶詰・生クリーム	クッキー・強化米・サラダ油・ 薄力粉・砂糖	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・ にんにく・しょうが・トマトケチャ ップ・きゅうり・なす・なし・みかん 缶詰・もも缶詰・りんご・バナナ
19 土	鶏飯 きゅうりの浅漬け	牛乳 卵ボーロ オレンジジュース パン	普通牛乳・若鶏むね・鶏卵	衛生ボーロ・砂糖・強化米・パ ン (市販用)	しょうが・干しいたけ・葉ねぎ・ 焼きのり・きゅうり・にんじん・オ レンジジュース
24 木	ご飯 五目汁 カレーポテトサラダ ぶどう	フルーチェ お茶 おはぎ	フルーチェ・普通牛乳・削り 節・若鶏もも・油揚げ・ロー スハム・きな粉	強化米・片栗粉・じゃがいも・ マヨネーズ・玄米・砂糖	にんじん・だいこん・ごぼう (ささ ごぼう)・ほうれんそう・きゅう り・コーン缶詰粒・ぶどう
25 金	ご飯 魚の磯辺揚げ トマト 味噌汁 (油揚げ・南瓜・人参・わかめ バナナ	牛乳 かつぱえびせん 牛乳 さつま芋のお月見団子	普通牛乳・しいら・鶏卵・煮 干し (いりこ)・油揚げ・み そ	小麦粉あられ・強化米・薄力 粉・サラダ油・さつまいも・砂 糖・有塩バター	あおのり・しょうが・トマト・かぼ ちゃ・にんじん・カットわかめ・葉 ねぎ・バナナ
26 土	カルボナーラ風スパゲッティ 野菜スープ	みかん缶 牛乳 お菓子	ベーコン・普通牛乳・粉チー ズ	スパゲッティ・有塩バター・小 麦粉あられ	みかん缶詰・たまねぎ・マッシュ ルーム水煮缶詰・パセリ・キャベ ツ・にんじん
28 月	ご飯 親子汁 酢の物 (大根・しらす・人参・胡瓜) 梨	牛乳 ビスコ スキムミルク (全乳) 豆腐のごま入りツイストドーナツ	普通牛乳・煮干し (いり こ)・若鶏むね・鶏卵・油揚 げ・しらす干し・脱脂粉乳・ 木綿豆腐	ビスケット・強化米・いりご ま・砂糖・ホットケーキミッ ス・ごま油・サラダ油	かぼちゃ・にんじん・生わかめ・に ら・きゅうり・だいこん・なし
29 火	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁 (豆腐・ほうれん草・麩) ぶどう	バナナ 牛乳 ヨーグルトパンケーキ	べにざけ・みそ・木綿豆腐・ 煮干し (いりこ)・普通牛 乳・プレーンヨーグルト	強化米・マヨネーズ・サラダ 油・砂糖・観世ふ・ホットケ ーキミックス	バナナ・キャベツ・たまねぎ・ほう れんそう・ぶどう
30 水	ご飯 牛肉のうま煮 もやしの伴三絲 オレンジ	プリン 牛乳のブラマンジェ	牛もも・生揚げ・焼き竹輪・ 鶏卵・普通牛乳・生クリー ム・ゼラチン・ホイップク リーム	カスタードプリン・強化米・サ ラダ油・じゃがいも・砂糖・ご ま油・いりごま	にんじん・ごぼう (ささごぼう)・ 干しいたけ・たまねぎ・だいこ ん・きゅうり・だいずもやし・オレ ンジ・メロン・みかん缶詰

9月1日は防災の日

備蓄食アレンジ「チヂミ」

賞味期限が切れそうな備蓄食
に、「おいしくない」にがて」
というイメージがある方は、アレンジ
して美味しく食べましょう！

【材料】1人分

- アルファ米…200g
- 好きな野菜…50g(玉ねぎ・にら・人参)
- 薄力粉…20g
- 卵…1個
- チーズ…20g
- ゴマ油…大さじ1

【作り方】

- ①、アルファ米をお湯で戻す。
 - ②、きな野菜を食べやすい大きさに切る。
 - ③、①、②薄力粉、卵、チーズを混ぜ合わせる
 - ④、フライパンにゴマ油をひき、③を両面焼く
- *大人様に、お好みでキムチを加えても美味しいです。



防災の日(1日)に備蓄食のおにぎりとスープを試食をする予定です。