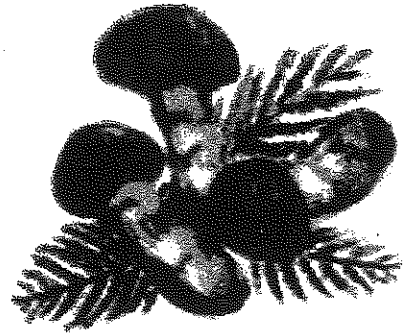


●まだまだ残暑が厳しいですがセミの鳴き声から秋の虫たちの声に季節の変わり目を感じます。皆さんは「まごわやさしい」という言葉をご存じでしょうか？和食と関係が深い食材の頭文字をとって覚えやすくしたものです。和食を食べる機会が減りがちな現代、毎日の食事にまんべんなく取り入れ、栄養バランスを整えましょう。

- ま 豆類・豆製品
 - ご ごま
 - わ わかめ海藻類（わかめ・ひじき・昆布）
 - や 野菜
 - さ 魚類
 - し しいたけ（きのこ類）
 - い いも類



適切な水分補給を

子どもはもともと体温が高く、汗っかき。体が小さいので、夏は地面からの熱を大人よりも受けやすくなります。汗をかいたままあそびに夢中になっていると、脱水症状を起こす原因にもなってしまうので、適切な水分補給を心がけましょう。一度にたくさん冷たいものをとるようなことはせず、あそぶ前後や寝る前後など、汗をかく前後に分けてとるのがポイントです。

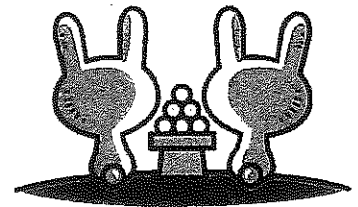
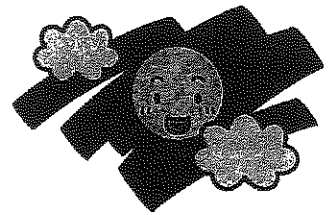


〈メニューのご紹介〉 ～ さつまいもコロッケ ～

～ 材料1人分 ～

- 合い挽きミンチ 10g
- 人参 10g
- 玉ねぎ 20g
- さつまいも 60g
- いりごま 適量
- 塩こしょう 適量
- 小麦粉 適量
- 卵 適量
- パン粉 適量

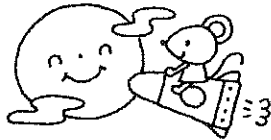




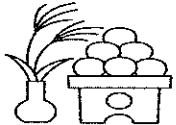







- ① 玉ねぎ・人参はみじん切りにしておく。
- ② 玉ねぎ・人参をしんなりするまで炒める。
- ③ 塩こしょうをふる。冷ましておく。
- ④ さつまいもは茹でてマッシュしておく。
- ⑤
- ⑥ ②と③といりごまを混ぜ合わせ、俵型にする。
- ⑦ 小麦粉・卵・パン粉をつけて、油で揚げたら出来上がり。



★いりごまがいい味を出して美味しいです

4年 9月献立表

あゆみ学園

日	Cal	主食		副食		デザート		おやつ
		メニュー	材料	メニュー	材料	メニュー	材料	
1 (木) 13 (火)	445	食パン		ひじきのオムレツ マカロニサラダ トマトスープ	鶏ミンチ、玉葱、人参、じゃが芋、ひじき 冷凍グリーンピース、コンソメ、キャノーラ油 ハム、マカロニ、胡瓜、人参、キャベツ、マヨネーズ プチトマト、玉葱、人参、セロリ、葱、コンソメ	梨		牛乳
2 (金) 21 (水)	578	ごはん		松風焼き 五目豆 すまし汁	鶏ミンチ、玉葱、人参、椎茸、卵、味噌、生姜 醤油、パン粉、牛乳、いりごま、プチトマト 大豆水煮、人参、大根、干し椎茸、厚揚げ 鶏肉、さやいんげん、醤油、酒、みりん 三温糖、玉葱、人参、豆腐、えのき、葱 あごだし、塩、薄口醤油、昆布	チョコ バナナ プリン	バナナ ネスレ 牛乳 生クリーム 粉ゼラチン	りんご ジュース
5 (月) 26 (月)	445	うどん	豚肉、玉ねぎ、人参、醤油 三温糖、みりん、酒、葱、卵 かま、昆布、醤油、塩 あごだし	里芋そばろ煮 和え物	鶏ミンチ、里芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース 醤油、酒、みりん、三温糖、プチトマト 胡瓜、人参、ツナ缶、ワカメ、すし酢 薄口醤油、三温糖、キャノーラ油	みかん ゼリー		ミックス ジュース
6 (火) 28 (水)	532	食パン		魚フライ さつまいもヨーグルトサラダ ポタージュスープ	魚、塩コショウ、小麦粉、卵、パン粉 キャノーラ油、南瓜、さつまいも、人参、胡瓜 レースン、マヨネーズ、ヨーグルト、塩コショウ プチトマト、ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、コンソメ 豆乳	フルーツ ゼリー	りんご ジュース パン缶 粉ゼラチン 生クリーム 三温糖	牛乳
7 (水) 30 (金)	503	ごはん		鶏のバーベキューソース 南瓜と豚肉の煮物 味噌汁	鶏肉、小麦粉、玉ねぎ、りんご、三温糖、醤油 キャノーラ油、ニンニク、生姜、プチトマト 豚肉、南瓜、人参、厚揚げ、さやいんげん 醤油、酒、みりん、三温糖 大根、人参、薄揚げ、しめじ、ねぎ、昆布 あごだし、味噌	小豆 ミルク ゼリー	茹で小豆 牛乳 生クリーム 粉ゼラチン	ミックス ジュース
8 (木) 25 (日)	522	ハヤシライス	豚肉、玉ねぎ、人参、トマト缶 グリーンピース、マッシュルーム、コン じゃが芋、バター、ニンニク ハヤシルー、デミグラスソース 生クリーム	ポテトサラダ わかめスープ	じゃが芋、胡瓜、人参、ほうれん草、ハム マヨネーズ、プチトマト ワカメ、玉ねぎ、えのき茸、葱、鶏ガラスープ 薄口醤油、ごま油	ヨーグルト		ミックス ジュース
9 (金) 20 (火)	492	ごはん		さつまいもコロッケ 野菜炒め オニオンスープ	豚ミンチ、さつまいも、玉ねぎ、人参、塩コショウ いりごま、小麦粉、卵、パン粉、キャノーラ油 ベーコン、玉ねぎ、人参、青梗菜、キャベツ オリーブ油、塩コショウ、プチトマト、玉ねぎ、人参 葱、バター、コンソメ、塩コショウ	オレンジ		牛乳
12 (月)	547	クリーム スパゲティ	ベーコン、玉ねぎ、人参、しめじ マッシュルーム、クリームソース、バター 小麦粉、牛乳、コンソメ、チーズ	人参のマリネ風サラダ イタリアンスープ	人参、玉ねぎ、キャベツ、ツナ缶、レースン すし酢、三温糖、キャノーラ油、塩コショウ プチトマト、玉ねぎ、人参、ベーコン、キャベツ、卵 パン粉、パルメザンチーズ、コンソメ	ヨーグルト		ミックス ジュース
14 (水) 29 (木)	544	食パン		きのこのグラタン りんごサラダ チキンスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ マッシュルーム、椎茸、小麦粉、バター、牛乳 コンソメ、塩コショウ、胡瓜、人参、キャベツ、りんご すし酢、キャノーラ油、三温糖、塩コショウ プチトマト、鶏肉、玉ねぎ、人参、えのき、セロリ 葱、鶏ガラスープ	ヨーグルト ムース	牛乳 ヨーグルト 生クリーム 三温糖 粉ゼラチン	牛乳
15 (木)	550	ごはん		ミートローフ ひじきとツナのサラダ 味噌汁	牛ミンチ、豚ミンチ、玉葱、人参、さやいんげん 卵、パン粉、酒、ケチャップ、ソース、三温糖 かたくり粉、プチトマト、ひじき、みりん、醤油 胡瓜、人参、ツナ缶、かま、いりごま マヨネーズ、じゃが芋、玉ねぎ、薄揚げ、味噌 あごだし、昆布	にんじん ゼリー	人参 りんごジュース 粉ゼラチン 生クリーム 三温糖	牛乳
16 (金) 27 (火)	557	タコライス	豚ミンチ、高野豆腐、玉ねぎ、 人参、ピーマン、生姜、ニンニク レタス、トマト、ソース、ケチャップ 塩、カレー粉	キャベツのチャンプル 春雨スープ	豚肉、豆腐、キャベツ、人参、葱、卵、塩コショウ キャノーラ油、プチトマト 玉ねぎ、人参、えのき、ベーコン、春雨、葱 薄口醤油、塩、ごま油、鶏ガラスープ	バナナ		りんご ジュース
22 (木)	467	三食井	精白米、鶏ミンチ、卵、きぬさや 生姜、塩、醤油、酒、みりん 三温糖	ジャーマンパンブキン 味噌汁	ベーコン、南瓜、じゃが芋、玉ねぎ、キャノーラ油 ニンニク、コンソメ、パセリ、プチトマト キャベツ、人参、えのき、薄揚げ、葱、昆布 あごだし、味噌	イチゴ ヨーグルト ムース	イチゴジャム 牛乳 ヨーグルト 生クリーム 粉ゼラチン	オレンジ ジュース