



日 曜	ごはん	おやつ	● 血や肉になる	● 熱や力になる	● 調子を整える
1 金	ごはん みそ汁(大根・にら) 鶏の治部煮 夏野菜サラダ コーンソテー	麦茶 牛乳 スープビーフン	みそ 鶏肉 豚ひき肉 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 オリーブ油 ごま油 ビーフン	大根 にら 人参 干しいたけ トマト きゅうり 玉ねぎ コーン缶 万能ねぎ
2 土	ごはん みそ汁(人参・白玉麴) 五目炒め かぼちゃの煮つけ きゃべつときゅうりのしゃきしゃき和え	麦茶 いりこ おかかおにぎり	みそ 豚肉 煮干し かつお節	米 白玉麴 春雨 砂糖 ごま油	人参 干しいたけ 大根 長ねぎ きくらげ ビーマン きゃべつ きゅうり かぼちゃ 焼きのり
4 月	ごはん みそ汁(豆腐・おくら) 回鍋肉 きゅうりのごま酢和え	麦茶 牛乳 ミートソースパグティ	豆腐 みそ 豚肉 赤みそ MIXビーンズ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉 すりごま オリーブ油 スパゲティ	おくら 長ねぎ 人参 干しいたけ きゃべつ 玉ねぎ チンゲン菜 にんにく きゅうり トマト缶
5 火	麦ごはん みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 鶏のトマトソース煮込み レタスとコーンの土佐酢かけ	麦茶 牛乳 おやき	みそ 鶏肉 かつお節 豚ひき肉 牛乳	米 押麦 サラダ油 上新粉 砂糖 薄力粉 ごま油 片栗粉	玉ねぎ わかめ しめじ 人参 トマト缶 レタス コーン缶 万能ねぎ なす
6 水	ごはん みそ汁(なす・長ねぎ) かれいのみぞ漬け焼き 納豆のそぼろ炒め きゃべつと甘酢和え	麦茶 牛乳 みかんのカトルカール	みそ きれい 鶏ひき肉 納豆 牛乳 卵	米 サラダ油 砂糖 薄力粉 パター	なす 長ねぎ 大根 人参 きゃべつ きゅうり みかん缶
7 木	玄米ごはん みそ汁(えのき・人参) なすのアマトリチャーナ にらともやし海苔サラダ 塩昆布和え	麦茶 牛乳 ココアクリームサンド	みそ ベーコン 牛乳	米 玄米 薄力粉 パン粉 サラダ油 ごま 砂糖 食パン パター	えのき 人参 なす 玉ねぎ トマト缶 にら もやし 焼きのり きゅうり きゃべつ 塩昆布
8 金	パンプキンカレーライス 春雨スープ 海藻サラダ	麦茶 いりこ 手作りゆかりおにぎり	鶏肉 しらす 煮干し	米 じゃがいも 上新粉 サラダ油 春雨 ごま油	人参 玉ねぎ かぼちゃ りんご にら もやし わかめ レタス きゅうり ゆかり 焼きのり
9 土	ごはん みそ汁(かぼちゃ・わかめ) 鶏ちゃん焼き トマトと玉ねぎのサラダ 青のりポテト	麦茶 黒砂糖蒸しパン	みそ 鶏肉 赤みそ	米 サラダ油 砂糖 じゃがいも 薄力粉 黒砂糖	かぼちゃ わかめ きゃべつ ピーマン 人参 にんにく トマト 青のり 玉ねぎ コーン缶
11 月	ごはん みそ汁(きゃべつ・油揚げ) にんじんコロック にじゃー しゃっきりレタスのレモンサラダ	麦茶 牛乳 果物 ハニークッキー	油揚げ みそ 豚ひき肉 煮干し 牛乳	米 サラダ油 じゃがいも 片栗粉 パン粉 ごま油 薄力粉 はちみつ パター	きゃべつ 玉ねぎ 人参 大根 長ねぎ レタス きゅうり レモン汁 果物
12 火	麦ごはん みそ汁(大根・万能ねぎ) 鮭のちゃんちゃん焼き マカロニキノコサラダ	麦茶 牛乳 とうもろこしスコーン	みそ 生鮭 ハム 牛乳	米 押麦 砂糖 サラダ油 薄力粉 マカロニ パター	大根 万能ねぎ きゃべつ 玉ねぎ 人参 にんにく きゅうり しめじ えりんぎ えのき コーン缶
13 水	ごはん みそ汁(もやし・じゃがいも) 厚揚げと野菜の黒酢あんかけ 切干とひじきのサラダ 青菜のかりかりじゃこ和え	麦茶 牛乳 魚飯	みそ 厚揚げ しらす きれい 油揚げ 豚肉 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま油	もやし 干しいたけ 人参 玉ねぎ きゃべつ ビーマン 生姜 切干大根 ひじき きゅうり 青菜
14 木	玄米ごはん 青菜としめじのスープ かれいの塩こうじ焼き 大根の梅酢漬け かぼちゃのごま炒め	麦茶 牛乳 クロックムッシュ	鶏肉 豆腐 きれい 豚肉 ハム 牛乳 チーズ	米 玄米 片栗粉 砂糖 サラダ油 いりごま 食パン	長ねぎ チンゲン菜 しめじ 人参 大根 かぼちゃ ビーマン 生姜 干しいたけ
15 金	ごはん みそ汁(大根・にら) 鶏の治部煮 夏野菜サラダ コーンソテー	麦茶 牛乳 スープビーフン	みそ 鶏肉 豚ひき肉 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 オリーブ油 ごま油 ビーフン	大根 にら 人参 干しいたけ トマト きゅうり 玉ねぎ コーン缶 万能ねぎ
16 土	ごはん みそ汁(人参・白玉麴) 五目炒め かぼちゃの煮つけ きゃべつときゅうりのしゃきしゃき和え	麦茶 いりこ おかかおにぎり	みそ 豚肉 煮干し かつお節	米 白玉麴 春雨 砂糖 ごま油	人参 干しいたけ 大根 長ねぎ きくらげ ビーマン きゃべつ きゅうり かぼちゃ 焼きのり
18 月	<b>敬老の日</b>				
19 火	麦ごはん みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 鶏のトマトソース煮込み レタスとコーンの土佐酢かけ	麦茶 牛乳 おやき	みそ 鶏肉 かつお節 豚ひき肉 牛乳	米 押麦 サラダ油 上新粉 砂糖 薄力粉 ごま油 片栗粉	玉ねぎ わかめ しめじ 人参 トマト缶 レタス コーン缶 万能ねぎ なす
20 水	ごはん みそ汁(なす・長ねぎ) かれいのみぞ漬け焼き 納豆のそぼろ炒め きゃべつと甘酢和え	麦茶 牛乳 みかんのカトルカール	みそ きれい 鶏ひき肉 納豆 牛乳 卵	米 サラダ油 砂糖 薄力粉 パター	なす 長ねぎ 大根 人参 きゃべつ きゅうり みかん缶
21 木	玄米ごはん みそ汁(えのき・人参) なすのアマトリチャーナ にらともやし海苔サラダ 塩昆布和え	麦茶 牛乳 ココアクリームサンド	みそ ベーコン 牛乳	米 玄米 薄力粉 パン粉 サラダ油 ごま 砂糖 食パン パター	えのき 人参 なす 玉ねぎ トマト缶 にら もやし 焼きのり きゅうり きゃべつ 塩昆布
22 金	パンプキンカレーライス 春雨スープ 海藻サラダ	麦茶 いりこ 手作りゆかりおにぎり	鶏肉 しらす 煮干し	米 じゃがいも 上新粉 サラダ油 春雨 ごま油	人参 玉ねぎ かぼちゃ りんご にら もやし わかめ レタス きゅうり ゆかり 焼きのり
23 土	<b>秋分の日</b>				
25 月	ごはん みそ汁(きゃべつ・油揚げ) にんじんコロック にじゃー しゃっきりレタスのレモンサラダ	麦茶 牛乳 果物 ハニークッキー	油揚げ みそ 豚ひき肉 煮干し 牛乳	米 サラダ油 じゃがいも 片栗粉 パン粉 ごま油 薄力粉 はちみつ パター	きゃべつ 玉ねぎ 人参 大根 長ねぎ レタス きゅうり レモン汁 果物
26 火	麦ごはん みそ汁(大根・万能ねぎ) 鮭のちゃんちゃん焼き マカロニキノコサラダ	麦茶 牛乳 とうもろこしスコーン	みそ 生鮭 ハム 牛乳	米 押麦 砂糖 サラダ油 薄力粉 マカロニ パター	大根 万能ねぎ きゃべつ 玉ねぎ 人参 にんにく きゅうり しめじ えりんぎ えのき コーン缶
27 水	ごはん みそ汁(もやし・じゃがいも) 厚揚げと野菜の黒酢あんかけ 切干とひじきのサラダ 青菜のかりかりじゃこ和え	麦茶 牛乳 魚飯	みそ 厚揚げ しらす きれい 油揚げ 豚肉 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま油	もやし 干しいたけ 人参 玉ねぎ きゃべつ ビーマン 生姜 切干大根 ひじき きゅうり 青菜
28 木	玄米ごはん 青菜としめじのスープ かれいの塩こうじ焼き 大根の梅酢漬け かぼちゃのごま炒め	麦茶 牛乳 クロックムッシュ	鶏肉 豆腐 きれい 豚肉 ハム 牛乳 チーズ	米 玄米 片栗粉 砂糖 サラダ油 いりごま 食パン	長ねぎ チンゲン菜 しめじ 人参 大根 かぼちゃ ビーマン 生姜 干しいたけ
29 金	ごはん いもたき ねぎ塩ポーク 青菜のごま和え なます	麦茶 牛乳 果物 ミートソースパグティ	鶏肉 油揚げ 豚肉 MIXビーンズ 豚ひき肉 牛乳	米 さといも 砂糖 ごま油 すりごま サラダ油 オリーブ油 スパゲティ	干しいたけ 人参 長ねぎ 青菜 大根 きゅうり 玉ねぎ トマト缶 果物 にんにく
30 土	ごはん みそ汁(かぼちゃ・わかめ) 鶏ちゃん焼き 人参ときゅうりのサラダ 青のりポテト	麦茶 黒砂糖蒸しパン	みそ 鶏肉 赤みそ	米 サラダ油 砂糖 じゃがいも 薄力粉 黒砂糖	かぼちゃ わかめ きゃべつ ピーマン 人参 にんにく きゅうり 青のり コーン缶

※献立は都合により変更する場合があります。

かぼちゃが美味しくなってきました！

かぼちゃ自体は夏のお野菜ですが、丸のままちょっと置いておいたほうが美味しくなれます。ホクホク甘いかぼちゃを使った料理をたくさんいれたので、かぼちゃの美味しさを味わっていただけたら嬉しいです♪

お店で買うときは、硬くてずっしり重く、へたが枯れているものが美味しい目安です。ただ、丸のままは切るのも消費するのも大変……というときは、カットされたものでも同じように硬くて重いものを選びましょう。また、黄色の実が厚いもの、切れた種の断面の縁が黒くなっているものが美味しい目安です。

ゆり組さんと一緒に作った梅干しの副産物、ゆかりと梅酢が梅干しに先行してお昼とおやつに出ます！お楽しみに！