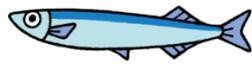


日	曜日	昼食献立名		午後おやつ献立名	ひとくちメモ 今日の献立
		乳児 乳児・幼児	主食 副食		
1	木	味噌煮込みうどん	魚の磯辺揚げ	お茶	 <h3>夏の疲れを回復しよう</h3> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> 秋の食事のポイント </div> <ul style="list-style-type: none"> ★ 生活リズムを整えましょう。 早く寝て、早く起きて、朝ごはんをしっかりとると一日が元気にスタートできます。 ★ 食欲がないときは、にんにくや生姜、カレー粉など香り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> <div style="text-align: right;">【はぎ】</div> <p>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> <h4>献立レシピの紹介</h4> <h2>さんまのかば焼き風</h2> <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 <h3>＜作り方＞</h3> <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;"> さんまは、今が旬の海の恵み。大切にいただきたいですね。 </div>  </div>
15	木	味噌煮込みうどん	魚の磯辺揚げ	お茶	
2	金	ごはん	しらす入り卵焼き	お茶	
23	金	ごはん	わかめとコーンのサラダ	牛乳	
3	土	ごはん	野菜ソテー	牛乳	
17	土	ごはん	味噌汁 くだもの	牛乳	
5	月	豚肉の生姜焼き	三色おひたし	お茶	
26	月	豚肉の生姜焼き	切干大根の煮物	お茶	
6	火	ごはん	豆腐の松風焼き	牛乳	
20	火	ごはん	かぼちゃの含め煮	牛乳	
7	水	ロールパン	ほうれん草の海苔和え	お茶	
21	水	ロールパン	味噌汁 くだもの	お茶	
8	木	ごはん	ロールパン	牛乳	
29	木	ごはん	麻婆茄子	牛乳	
9	金	ごはん	粉吹芋	のむヨーグルト	
30	金	ごはん	キャベツのおひたし	手作りクッキー	
10	土	ごはん	味噌汁 くだもの	星たべよ	
24	土	ごはん	鶏肉と凍り豆腐の旨煮	牛乳	
12	月	ごはん	黄金煮	ソフトサラダ	
13	火	ごはん	ブロッコリーの中華和え	牛乳	
27	火	りんごジャムサンド	味噌汁 くだもの	シュガートースト	
14	水	カレー(ライス)	ポークチャップ	お茶	
28	水	カレー(ライス)	マカロニサラダ	お茶	
16	金	炊き込みごはん	豆乳コーンスープ	肉みそうどん	
			くだもの	牛乳	
				グレープゼリー	
				クラッカー	

※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。

