

月	火	水	木	金	土
					1
					午前のおやつ
3	4	5	6	7	8
ごはん 鶏肉のごま味噌焼き かぼちゃとひじきのサラダ トマトスープ	ごはん 梅入り魚ハンバーグ 小松菜とえのきのごま和え 切干大根の味噌汁	ごはん 揚げじゃがのそぼろ煮 チンゲン菜の塩昆布和え 高野豆腐の味噌汁	ごはん 魚のコーンマヨ焼き ごぼうとピーマンの バター炒め 具沢山味噌汁	きのこおろしうどん 豆菜サラダ 果物	午前のおやつ
牛乳 いちじくパウンド	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 ジンジャークッキー	牛乳 梨マフィン	お茶 あらめおにぎり	
10	11	12	13	14	15
ごはん 豆腐のオムレツ 長いもとオクラの煮物 麩の味噌汁	ごはん 野菜入りさつま揚げ 青菜と切干し大根の ごま酢和え かぼちゃの味噌汁	ごはん イタリアン肉じゃが ブロッコリーと 刻み昆布の和え物 なすと油揚げの味噌汁	小豆ごはん 魚の酢醤油焼き おさつとりんごのサラダ もやしの味噌汁	ごはん おからつくね ほうれん草とコーンの じゃこ和え うずらときのこのすまし汁	午前のおやつ
牛乳 バナナスコーン	牛乳 ハムと大葉のじゃがもち	牛乳 白花豆の甘煮	お茶 きのこピラフのおにぎり	お茶 切干大根と昆布の煮物	
17	18	19	20	21	22
敬老の日 	あんかけうどん 大根マリネ 果物	ごはん 魚の味噌だれフライ じゃが芋の梅おかか煮 ゆばのすまし汁	ごはん 豆腐ステーキの 野菜あんかけ 梨とレタスのサラダ 里芋の味噌汁	ごはん 魚の煮つけ 和風ポテトサラダ なめこと大根の味噌汁	午前のおやつ
	牛乳 人参とレーズンの蒸しパン	牛乳 ツナサラダサンド	お茶 おはぎ	牛乳 バースデーケーキ	
24	25	26	27	28	29
振替休日 	月夜ごはん チキンマリネ 里芋の味噌煮 春雨スープ	ごはん 魚のカレー煮 大根の納豆和え じゃが芋の味噌汁	ごはん ひじき入りがんもどき かみかみサラダ 豆乳味噌汁	栗ごはん 魚の味噌チーズ焼き きのこチンゲン菜の 酢の物 けんちん汁	午前のおやつ
	牛乳 お月見だんご	牛乳 おさつパン	お茶 チキンライスのおにぎり	牛乳 ごまラスク	

～旬の食材や和の食材を  
味わいましょう～

猛暑だった8月も終わり9月になりました。残暑が残つつも、田んぼのお米が実り、少しずつ秋の空気が感じられるようになってきました。9～11月は実りの秋となるので、この時期ならではの食材を取り入れていきたいと思ひます。

◆◆秋が旬の食材◆◆

新米・大豆・生姜・さつま芋・里芋・きのこ類・梨・いちじく  
柿・栗・さんまなど、たくさんの旬の食材を味わいたいですね。  
また、和の食材をバランスよく取り入れるために、「まごは  
(わ) やさしい」の食材を食事に取り入れるようにしましょう。

- ま…豆類
- ご…ごま
- は(わ)…わかめなどの海藻類
- や…野菜類
- さ…魚
- し…椎茸・きのこ類
- い…芋類

秋のおすすめレシピ

◆ジンジャークッキー◆

- 《材料 約35枚》
- 小麦粉・・・170g
  - バター・・・70g
  - 砂糖・・・45g
  - 卵・・・1/2個
  - パ-キガパガ-・・・2g
  - 生姜・・・12g
- (すりおろし)

《作り方》

- ①バターをレンジか室温でやわらかくします。
- ②①に砂糖を加えて泡立て器でよく混ぜ卵と生姜も加えてさらに混ぜます。
- ③②に小麦粉を加えてまとめます。
- ④生地を麺棒で伸ばして、好みの型で抜き、クッキングシートを敷いた天板に並べます。
- ⑤170℃に予熱したオーブンで約25分焼きます。

◆おさつとりんごのサラダ◆

- 《材料 4人分》
- さつまいも・・・100g
  - 人参・・・25g
  - 胡瓜・・・40g
  - りんご・・・25g
  - マヨネーズ・・・大さじ1/2
  - 塩コショウ・・・少々
- ※分量は目安です。好みの量で作ってくださいね。

《作り方》

- ①さつまいもは皮つきで、人参は皮をむいてコロコロ状に切り、やわらかく茹でます。
- ②胡瓜とりんごもコロコロ状に切りま
- す。(りんごは皮をむいたら一度塩水にさらします)
- ③①②をマヨネーズで和えます。