

9月のこんだて

月	火	水	木	金	土
			1日 照り焼きチキン ほうれん草の和え物 コンソメスープ ご飯・果物 黒糖蒸しパン 飲むヨーグルト	2日 ビーフシチュー コンビネーションサラダ 果物 ご飯 ナポリタン お茶	3日 冷やし中華 カルシウムお焼き 牛乳
5日 筑前煮 わかめスープ 果物 ご飯 とうもろこし お茶	6日 ささ身のフライ 春雨サラダ 味噌汁 ご飯・果物 カボチャのお焼き ミルク	7日 麩のふわふわ炒め スタミナ納豆 とろみスープ ご飯・果物 せんべい 果樹園ゼリー	8日 愛情弁当の日 いかせん プチゼリー	9日 マカロニグラタン すまし汁 果物 ご飯 黄粉団子 牛乳	10日 高菜チャーハン 卵スープ パン 牛乳
12日 豚じゃがのトマト煮 味噌汁 果物 ご飯 マドレーヌ ミルク	13日 びよんびよんお月見パーティ うさぎおにぎり あんかけ団子 ポテトサラダ ミネストローネ 果物 枝豆 チーズ 飲むヨーグルト	14日 ローストビーフ ほうれん草のお浸し 卵スープ ご飯・プチゼリー かりんとう カルピス	15日 ぶりの照り焼き 野菜の三色和え 味噌汁 ご飯・果物 大学いも ミルク	16日 団子汁 きゅうりの昆布和え 果物 ご飯 バナナとくるみのマフィン 飲むヨーグルト	17日 カレーうどん クッキー コンク
19日 敬老の日	20日 チキンナゲット 温野菜 もずくのかき玉汁 ご飯・果物 カロチンケーキ ミルク	21日 豚肉のしょうが焼き ゆで野菜 味噌汁 ご飯・果物 おはぎ お茶	22日 カレーライス ヨーグルト和え 焼きそば お茶	23日 運動会 (秋分の日)	24日 ちゃんぽん メロンパン 牛乳
26日 すき焼き風煮 わかめスープ 果物 ご飯 栗ごはん お茶	27日 さんまの蒲焼 煮昆布 なめこ汁 ご飯・果物 スイートポテト ミルク	28日 おでん ちりめんふりかけ 果物 ご飯 二色サンド ミルクココア	29日 松風焼き ひじきの煮物 すまし汁 ご飯・果物 コンコンブル 牛乳	30日 ハヤシライス 野菜サラダ 果物 ご飯 フレンチトースト ミルク	



中秋の名月、秋の訪れを親子で味わいましょう

昔の人は、季節の節目ごとに、さまざまな魔除けを工夫し、お供えを飾り、神様と一緒に食べて自然と親しんできました。忙しい毎日だからこそ、すずきを飾り、夜毎に形を変えるお月様に神秘をおぼえ、そこはかたない秋の訪れを味わうひとときを大事にしたいものです。

8月のパーティー料理



肉みそ

急ごときの助っ人

冷蔵庫で一週間保存できる

肉みそ材料

- 挽肉(豚・鶏・牛) ... 200g
- 干しいたけ ... 4枚 筍 ... 80g
- 人参 ... 1本 玉ねぎ ... 1コ
- しょうが ... 1かけ
- 調味料: みそ 大3/2 砂糖 大1 しょう油 大1 酒 大1 椎茸だし汁 1/2c 油 大2

- しょうが、肉、油をひきしょうがを炒め、挽肉を加えよく炒める。
- 野菜を加え、炒める。
- 調味料を加え汁がなくなるまで炒める。

旬をまるごと

むらさき色を生かして

揚げて中華風タレで

油と 1つしよ

油いため 天ぷら - ひき肉・ハム・チーズなどはここでみそ炒め

蒸して

とりのささみも蒸して。タレをかけ、いり卵をかざる。

タレ: しょう油 4 酢 2 砂糖 1 生が・とうがらし 少々

漬物 みせ汁 しじみ焼き 焼きそば カレーの具

グラタン: トマトの輪切りと重ね、粉チーズをふりかける

しょう油 ... 大3 酢 ... 大2 砂糖 ... 大2 水 ... 大2 しょうが汁 ... 小1 白ゴマ ... 大2 豆板油 ... 小1 ごま油 ... 大1

