



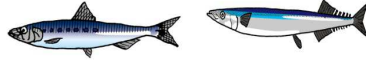
# きゅうしょくだより



## おいしい 秋の味覚を知ろう!

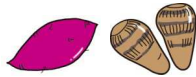
### ★さかな

秋の魚といえば、**さんま**や**いわし**です。  
脳が発達するにあたって必要不可欠な栄養素と言われている**DHA**を多く含み、**集中力**などを高めてくれます。



### ★野菜

根菜がだんだんおいしくなってきます。**大根**は辛さが抜けて甘みが増します。  
**里芋**や**さつまいも**などもおいしくなってきます。



### ★果物

**りんご**や**みかん**、**柿**や**梨**などがおいしくなります。  
**栗**や**木の実**なども豊富で、**きのこ**類も香りがよくおいしくなってきます。



### ★大豆

夏に収穫した枝豆も、乾燥した**大豆**になります。  
秋が**新豆**の時期なので、いつもより早く煮えるので、**日頃水煮**をしている方も、**始めから煮てみる**はどうか。

		献立名	おやつ
2	月	ごはん トマトとひき肉の肉じゃが 果物 ブロッコリーの胡麻マヨネーズ和え 味噌汁	小豆蒸しパン ミルク
3	火	ごはん いわしのほかほか揚げ 玖珠ママの味 果物	カルシウムお焼き お茶
4	水	ごはん 麩のふわふわ炒め スタミナ納豆 とろみスープ 果物	枝豆 棒チーズ カルピス
5	木	ごはん 南瓜とひき肉のグラタン ミニゼリー レタスと人参のサラダ 玉子スープ	アメリカンドッグ ミルク
6	金	ごはん レンコンのもちもち団子汁 ねばねば和え 果物	芋ぜんざい お茶
7	土	ポパイとオリーブのパスタ コンソメスープ 果物	ゆかりおにぎり お茶
9	月	ごはん カジキのソテートマトソース添え レタスとベーコンのスープ 果物	フレンチトースト ミルク
10	火	<b>愛情弁当の日</b>	
11	水	ごはん 焼き魚 きゅうりの昆布和え 貝沢山味噌汁 果物	ちんすこう ミルク
12	木	ごはん とりの天ぷら キャベツのゆかり和え 南瓜の味噌汁 果物	おはぎ お茶
13	金	ごはん 元氣シチュー ナムル 果物	ホットケーキ ミルク
14	土	ドライカレー 果物	ミニパン 牛乳
16	月	<b>敬老の日</b>	
17	火	ごはん チキンナゲット ポテトサラダ もずくのかき玉汁 果物	コーンパン ミルク
18	水	ごはん 鶏肉のゆずこしょうクリーム煮 人参のきんぴら 果物	オレンジチーズムース ミルク
19	木	ごはん 魚のマヨふりかけ焼き ひじき煮 そうめん汁 果物	バナナとくるみのマ フィン ミルク
20	金	おにぎり さつまいも汁 果物	お好み焼き ミルク
21	土	<b>第37回運動会</b>	
23	月	<b>秋分の日</b>	
24	火	ごはん 鮭のフライ 三葉とちくわの和えもの 大豆の呉汁 果物	ナポリタン お茶
25	水	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ 味噌汁 果物	おからと黄粉のスコ ーン ミルク
26	木	<b>お月見パーティの日</b> トースト 豆乳シチュー スコッチエッグ 果物	
27	金	豆カレー ほうれん草のゴマ和え 果物	焼きそばパン お茶
28	土	三色丼 味噌汁 果物	ビスケット 牛乳
30	月	ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーときこのサラダ 果物	ジャムロールケーキ ミルク

## かぼちゃのコロッケ

材料 (4人分)

作り方

かぼちゃ・・・160g(1/4個)①.かぼちゃは洗って種を取り、皮をむき  
豚ひき肉・・・40g いて茹でるか蒸して柔らかくし、好み  
玉ねぎ・・・40g(中1/5個)の大きさにつぶす。  
人参・・・20g ②.玉ねぎと人参は洗って皮をむ  
小麦粉・・・20g き、みじん切りにする。豚ひき肉をフライ  
パン粉・・・28g パンにいれ、塩を振ってしっかりと炒  
塩・・・少々 める。  
③.①の中に②を入れ、良く混ぜ合  
わせて小判型に整える。  
④.水で溶いた小麦粉に③をくぐらせ、  
パン粉をつけて170℃の油で揚げる。

★玉ねぎをしっかりと炒めると、  
一層甘みが増します。

## 8月のパーティ料理



## お月見 (9月19日)

旧暦の8月15日(十五夜)は古来より、仲秋の名月として親しまれてきました。

特に月の供物には**里芋**が重んじられ、**芋名月**という名称もあります。  
里芋には秋の収穫を祝うという意味と子孫繁栄の意味が込められています。

