

日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
1	土	ドーナツ・牛乳		220	7.5	9.6	189	0.3
3	月	手ごねハンバーグ・きゅうりとささみの塩サラダ・プレーンパン・牛乳	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	518	30.8	20.4	278	1.6
4	火	プチコロッセ・プチふんわりオレンジ・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ピーチゼリー バナナ・飲むヨーグルト(100ml)	512	15.3	10.3	126	0.1
5	水	ミンチカレー・フルーツヨーグルト・牛乳・福神漬け	プチお菓子 オレンジの蒸しケーキ・麦茶	505	14.7	13.7	284	1.5
6	木	醤油ラーメン・ブロッコリーサラダ・ヨーグルト	ビスケット バナナのスコーン・野菜ジュース	513	17.4	15.1	146	2.5
7	金	白身魚のフライ・まめまめ煮・チーズパン・みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ)	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	566	26.4	19.2	210	2.9
8	土	プレーンパン・麦茶		111	6.1	6.3	11	0.5
10	月	和風スパゲティー・コーンスローサラダ・ヤクルト	ビスケット ジャムサンド・野菜ジュース	511	16.0	11.9	125	2.2
11	火	プチハンバーグ・プチふんわりミルク・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ピーチゼリー バナナ・飲むヨーグルト(100ml)	493	12.3	7.6	129	0.2
12	水	ポークカレー・ほうれん草のり酢和え・牛乳・福神漬け	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	516	19.5	15.7	256	2.1
13	木	肉うどん・ポテトサラダ・ヨーグルト	ビスケット 抹茶と小豆の蒸しケーキ・野菜ジュース	523	16.7	14.7	240	2.3
14	金	鶏の唐あげ・春雨サラダ・メープルパン・野菜スープ	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	457	20.5	17.1	40	3.1
15	土	ゼリー・ビスケット		119	2.2	2.9	9	0.1
18	火	プチフィッシュ・プチふんわりいちご・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト(100ml)	499	12.7	11.4	130	0.3
19	水	月見丼・トマトのサラダ・牛乳	プチお菓子 りんごの蒸しパン・麦茶	517	20.7	18.8	266	1.3
20	木	スパゲティーミートソース・ハムのマリネ・わかめスープ	ビスケット ココアのスコーン・野菜ジュース	488	15.2	14.5	55	2.1
21	金	肉じゃが・グリーンサラダ・みそ汁(豆腐・わかめ)・食パン(ブルーベリージャム)	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	433	16.4	8.9	94	3.0
22	土	プリン・おせんべい		170	5.7	4.0	64	0.6
25	火	クリームパン・ハムサンド・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト(100ml)	417	13.7	11.1	164	1.3
26	水	肉丼・ほうれん草とカニカマの酢の物・牛乳	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	485	25.7	11.8	271	2.0
27	木	焼きそば・バンバンジー・ヨーグルト	ビスケット チーズ蒸しパン・野菜ジュース	521	21.3	9.6	186	0.8
28	金	魚の紅葉焼き・切干大根とひじきの煮物・プチふんわりチョコ・肉団子スープ	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	484	20.9	16.8	112	1.9
29	土	カップケーキ・野菜ジュース		140	2.1	6.2	18	0.1

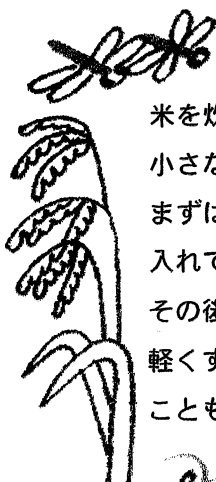
食べ

お月見



お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と農作の祈願をしたものです。平安時代に『中秋の名月』を祝う習慣として一般的になりました。だんごやさといもなど月に見立てた丸いものと葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えます。
19日のメニューは、中秋の名月にちなみ月見丼です。
お楽しみに・・・☆

子どもと新米を炊いてみよう



米を炊くのはもっともシンプルな調理ですので小さなお子さまのお手伝いとしてもおすすめです。まずは、ポウルの中にザルを入れ、その中に米を入れて、いっきに水を加えて軽くかき混ぜます。その後は「グルグルギュッ」と、手のひらで研ぎ、軽くすすぎます。炊飯器ではなく、お鍋で炊くこともできます。試してみてくださいはいかがですか？

