

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
								1	押場はるとくんbirthdayリクエストメニュー	2	
								ミートスパゲッティ	スパゲティ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ビーマン 赤ビーマン トマト缶 ケチャップ 砂糖 ウスターソース コンソメ オリーブ油	ケチャップライス	米 鶏肉 たまねぎ コーン ケチャップ コンソメ 食塩
								ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー きゅうり ハム 卵 マヨネーズ ハム 酢 砂糖 しょうゆ ごま油 ごま	コンソメスープ	たまねぎ じゃがいも しめじ ブロッコリー コンソメ 食塩 こしょう
								コーンスープ	クリームコーン コーン たまねぎ 油 水 コンソメ 食塩 パセリ粉 片栗粉	バナナ	バナナ
								オレンジ	オレンジ		
								鮭おにぎり	米 さけ 食塩	ホットケーキ	ホットケーキ粉 牛乳 グラニュー糖 いちごジャム
								麦茶	麦茶	牛乳	牛乳
4		5		6		7		8		9	
胚芽入りご飯	米 胚芽米	ご飯	米	ロールパン	ロールパン	豚たま丼	米 豚肉 しょうが たまねぎ 卵 油 しょうゆ 砂糖	ご飯	米		
ぶりの香味焼き	ぶり しょうゆ 砂糖 ねぎ	油淋鶏	鶏肉 食塩 こしょう 片栗粉 油 ねぎ しょうゆ 砂糖 酢 水 ごま油	ボークビーンズ	豚肉 ウインナー ゆで大豆 じゃがいも にんじん たまねぎ 油 にんにく トマト缶 ケチャップ 砂糖 コンソメ 水 食塩 パセリ粉	切干し大根のサラダ	切り干しだいこん きゅうり にんじん もやし ハム 酢 砂糖 しょうゆ ごま油 ごま	タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト ケチャップ しょうゆ 砂糖 カレー粉 鶏ガラスープ		
がんもどきの煮物	がんもどき にんじん 切り干しだいこん いんげん かつおだし汁 しょうゆ 砂糖	チンゲン菜のごま和え	チンゲンサイ にんじん もやし ハム ごま しょうゆ 砂糖	ブロッコリーとチーズのサラダ	ブロッコリー チーズ コーン 食塩 マヨネーズ	みそ汁	たまねぎ ごぼう じゃがいも 油揚げ ねぎ かつおだし汁 みそ	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり にんじん ハム 食塩 こしょう マヨネーズ		
みそ汁	はくさい かぼちゃ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	にら玉スープ	たまねぎ にら 卵 水 鶏ガラスープ 食塩 こしょう 片栗粉	キウイフルーツ	キウイフルーツ	梨	なし	ソーセージのスープ	ウインナー たまねぎ コンソメ 食塩 こしょう パセリ粉		
チーズマフィン	ホットケーキ粉 牛乳 卵 砂糖 無塩バター チーズ	おさつバター	さつまいも 無塩バター 砂糖	じゃこおにぎり	米 しらす干し ごま油 こまつな しょうゆ 砂糖 かつお節	セサミクッキー	小麦粉 卵 砂糖 バター 牛乳 ごま	ホイップあんサンド	食パン こしあん 生クリーム		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	麦茶	麦茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
11		12	はおとクッキング	13	★シークレットハンバーグの日★	14		15	★おにぎりピクニック★	16	
焼き豚チャーハン	米 焼き豚 たまねぎ ひじき にんじん ビーマン ごま油 しょうゆ 鶏ガラスープ にんにく 卵	さつまいもご飯	米 食塩 さつまいも	ロールパン	ロールパン	胚芽入りご飯	米 胚芽米	鮭菜っ葉おにぎり	米 さけ 食塩 ほうれんそう しょうゆ 砂糖	ロコモコ丼	米 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ビーマン 食塩 パン粉 牛乳 キャベツ ケチャップ ウスターソース 卵
ほうれん草のナムル	ほうれんそう もやし きゅうり ごま油 焼きのり ごま 食塩	ししゃもの磯辺揚げ	ししゃも 小麦粉 水 あおのり 油	ハンバーグ	牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ こしょう 食塩 パン粉 ケチャップ ウスターソース 砂糖	チキンソテー	鶏肉 食塩 こしょう 鶏ガラスープ	鶏きのおにぎり	米 鶏ひき肉 しょうが 砂糖 しょうゆ にんじん しめじ れんこん	コンソメスープ	じゃがいも たまねぎ コーン コンソメ パセリ粉 食塩
中華スープ	キャベツ たまねぎ 鶏ささ身 コーン 鶏ガラ スープ 水 しょうゆ 食塩	小松菜のサラダ	こまつな ベーコン もやし しょうゆ 食塩 ごま油	ジャーマンポテト	じゃがいも ウインナー たまねぎ パセリ 食塩 こしょう 油	マカロニサラダ	マカロニ ツナ水煮 きゅうり にんじん マヨネーズ 食塩 こしょう	さつま芋の甘煮	さつまいも 砂糖	りんご	りんご
りんご	りんご	みそ汁	木綿豆腐 だいこん たまねぎ カットわかめ かつお・昆布だし汁 みそ	コンソメスープ	はくさい たまねぎ にんじん 水 コンソメ 食塩 こしょう	クリームスープ	ベーコン たまねぎ にんじん コーン いんげん コンソメ 食塩 こしょう 牛乳	バナナ	バナナ		
きのこスパゲティ	スパゲティ しめじ ベーコン たまねぎ にんじん パセリ コンソメ 食塩	じゃこトースト	食パン しらす干し あおのり マヨネーズ	おかかおにぎり	米 かつお節 ごま しょうゆ ごま油	さつま芋モンブラン	さつまいも 砂糖 牛乳 生クリーム ビスケット	フルーツヨーグルト	ヨーグルト 砂糖 みかん缶 りんご バナナ	ココアスティックパイ	パイシート ココア 砂糖
麦茶	麦茶	牛乳	牛乳	麦茶	麦茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
18		19	たいようクッキング	20		21		22	西田あやかちゃんbirthdayリクエストメニュー	23	
ご飯	米	カレーピラフ	米 水 コンソメ 食塩 こしょう カレー粉 にんじん たまねぎ ビーマン ウインナー パセリ粉	胚芽入りご飯	米 胚芽米	きのこご飯	米 鶏ひき肉 しめじ しいたけ えのきだけ にんじん 食塩 しょうゆ 砂糖	ロールパン	ロールパン	ナポリタン	スパゲティ たまねぎ こまつな ウインナー トマト缶 ケチャップ 食塩 油 パセリ粉 粉チーズ
豚肉のしょうが焼き	豚肉 たまねぎ しょうが しょうゆ 砂糖 油	白菜とツナのごま酢あえ	はくさい ツナ水煮 にんじん すりごま 酢 砂糖 食塩	バーベキューチキン	鶏肉 食塩 こしょう 小麦粉 たまねぎ しめじ にんにく 酢 しょうゆ 砂糖 ケチャップ	さわらの西京焼き	さわら しょうが みそ 白みそ 砂糖	クリームシチュー	鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ かぼちゃ いんげん 油 水 シチューールウ 牛乳	コーンスープ	コーン たまねぎ クリームコーン パセリ粉 油 水 コンソメ 食塩
コールスローサラダ	キャベツ きゅうり にんじん ハム マヨネーズ 食塩 こしょう	さつまいもポタージュ	さつまいも たまねぎ バター コンソメ 水 牛乳 食塩 こしょう	ブロッコリーとちくわのサラダ	ブロッコリー ちくわ にんじん きゅうり ごま しょうゆ 砂糖	キャベツのごまマヨあえ	キャベツ にんじん ちくわ ごま マヨネーズ しょうゆ	ポパイサラダ	ほうれんそう コーン ハム ブロッコリー 油 食塩 しょうゆ 砂糖	オレンジ	オレンジ
みそ汁	はくさい えのきだけ 生揚げ かつお・昆布だし汁 みそ	オレンジ	オレンジ	すまし汁	焼ふ たまねぎ えのきだけ だいこん ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 砂糖	みそ汁	焼ふ たまねぎ カットわかめ かつお・昆布だし汁 みそ	梨	なし		
麩のラスク	焼ふ きな粉 砂糖 バター	ココアトースト	食パン ココア 無塩バター グラニュー糖	フルーツパフェ	コーンフレーク 砂糖 ホットケーキ粉 牛乳 バナナ オレンジ 生クリーム さつまいも	さつま芋チップ	さつまいも 油 食塩	五平餅	米 もち米 水 みそ 砂糖 すりごま しょうゆ	フライドポテト	じゃがいも 油 食塩 あおのり
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
25		26		27		28		29	雷みゆちゃんbirthdayリクエストメニュー	30	
胚芽入りご飯	米 胚芽米	みそ煮込みうどん	干しうどん 鶏肉 油揚げ にんじん はくさい たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	ハヤシライス	米 豚肉 たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム しめじ 油 ハヤシルーウ ケチャップ	ご飯	米	ご飯	米	ツナピラフ	米 ツナ水煮 コーン コンソメ 食塩 パセリ
凍り豆腐の卵とじ	凍り豆腐 鶏肉 干しいたけ にんじん かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 卵 きぬさや	さつま芋の天ぷら	さつまいも 水 小麦粉 油	キャベツとりんごのサラダ	キャベツ きゅうり りんご 干しぶどう 酢 油 砂糖 食塩 こしょう	豚肉のカレーピカタ	豚肉 食塩 こしょう 小麦粉 卵 粉チーズ 油 カレー粉	鮭の照り焼き	さけ しょうゆ 砂糖	カレースープ	たまねぎ じゃがいも マカロニ キャベツ にんじん ブロッコリー コンソメ 食塩
れんこんのきんぴら	れんこん にんじん ちくわ ごま油 しょうゆ 砂糖	柿	かき	オレンジ	オレンジ	さつまいもサラダ	さつまいも きゅうり にんじん ハム マヨネーズ 食塩	ひじきの煮物	ひじき 油揚げ にんじん きぬさや ごま油 しょうゆ 砂糖	梨	なし
みそ汁	なす たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ					けんちん汁	鶏肉 だいこん にんじん ごぼう 木綿豆腐 油揚げ ねぎ ごま油 かつおだし汁 しょうゆ 食塩	みそ汁	キャベツ たまねぎ 油揚げ カットわかめ かつお・昆布だし汁 みそ		
スイートポテトパイ	パイシート さつまいも 牛乳 砂糖 無塩バター	くりときのこの中華おこわ	米 焼き豚 干しいたけ ごま油 しょうゆ にんじん くり	カスタードプリン	卵 牛乳 砂糖 バニラエッセンス	かぼちゃドーナツ	かぼちゃ 無塩バター 砂糖 卵 牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー 油	シュガーラスク	フランスパン 砂糖 無塩バター	フルーツヨーグルト	ヨーグルト バナナ みかん缶 バイン缶 砂糖
牛乳	牛乳	麦茶	麦茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳

新米の美味しい季節になりました
香りが高くツヤツヤで、やわらかくそれだけで何杯も食べれそうですね。
でも新米のほうが絶対いい！わけではありません。
新米と古米、栄養価の違いはなく、新米のほうが水分量が多いので、炊き込みご飯やお寿司には、
貯蔵の長い古米がおすすめです。
ご飯の香りが特別感じられる新米の時期は今だけです。
パンや麺類の多いご家庭も新米をたくさん味わってください。

たいようクッキングで、スイートポテトを作りました！
ビニール袋でこねるだけなので、さつまいもの美味しい季節にぜひ作ってみてください。
〈6個分〉さつまいも 大きめ1個(300グラムくらい)
砂糖 大さじ2 牛乳(生クリーム)50cc
バター 小さじ1
卵黄(全卵でもいい)少々 ☆塗って焼くと焦げ目がつきます。

〈作り方〉
①さつまいもの皮をむいて適当な大きさに切り茹でる。(竹ぐしがスツととおるくらい)
②厚めのビニール袋にさつまいもを入れ、袋の上からつぶす。
③砂糖、牛乳、バターを入れ、よくこねる。
④袋の端を切り、アルミカップに絞りだし、かたちを整えて表面に卵黄を塗る。
⑤オーブントースターで焦げ目がついたらできあがり。

10月の予定
15日キンダー ラップおにぎり作り
12日はおと ビザ作り
19日たいよう フレンチトースト作り
26日キンダー さつまいも天ぷら
ランチルームで揚げます。