

月	火	水	木	金	土
	1 豚肉の生姜焼き・かまぼこの酢の物・澄まし汁・ぶどう 【9時】 自家製飲むヨーグルト せんべい 【3時】 牛乳 夕焼けおにぎり	2 鶏肉と厚揚げの煮物・小松菜の和え物・わかめスープ・梨 【9時】 牛乳・ビスコ 【3時】 牛乳 スコーン	3 肉野菜炒め・ツナサラダ・味噌汁・柿 【9時】 牛乳・ウエハース 【3時】 牛乳ゼリー	4 トンカツ・ポイルキャベツ・もやしと油揚げの炒り煮・ベーコンスープ・バナナ 【9時】 牛乳・ポーロ 【3時】 牛乳 さつま芋のチーズ焼き	5 牛丼・漬け物・高野豆腐の煮物・ぶどう 【9時】 牛乳・ぼたぼた焼き 【3時】 自家製飲むヨーグルト ミルクパン
	7 納豆汁・卵焼き・白雪ひじき・バナナ 【9時】 牛乳・ビスコ 【3時】 牛乳 おさつごまだんご	8 ミートローフ・ミニトマト・海藻サラダ・オニオンスープ・ぶどう 【9時】 自家製飲むヨーグルト せんべい 【3時】 肉うどん	9 韓国風煮・ちくわの酢の物・味噌汁・リンゴ 【9時】 牛乳・ビスケット 【3時】 牛乳 きな粉餅	10 鶏肉の味噌炒め・ほうれん草のゴマ和え・澄まし汁・柿 【9時】 牛乳・ウエハース 【3時】 牛乳 ブラウニー	11 魚のフライ・ミニトマト・さつま芋サラダ・味噌汁・バナナ 【9時】 牛乳・あられ 【3時】 フルーツポンチ
14 体育の日 	15 鮭のチーズ焼き・枝豆・しらたきのきんぴら・味噌汁・バナナ 【9時】 自家製飲むヨーグルト せんべい 【3時】 ナポリタン	16 ベーコンとじゃが芋の仲良し煮・コールスローサラダ・キノコスープ・リンゴ 【9時】 牛乳・ビスコ 【3時】 牛乳 手作りパン	17 高野豆腐の中華炒め・ささみの酢の物・味噌汁・柿 【9時】 牛乳・ウエハース 【3時】 オレンジゼリー	18 さつま芋のかき揚げ・ポイル野菜・春雨サラダ・澄まし汁・ぶどう 【9時】 牛乳・せんべい 【3時】 牛乳 シリアルおこし	19 カレーライス・福神漬け・中華和え・バナナ 【9時】 牛乳・クッキー 【3時】 自家製飲むヨーグルト チョコパン
21 中華丼・漬け物・ビーンズサラダ・バナナ 【9時】 牛乳・ビスケット 【3時】 牛乳 チーズ蒸しパン	22 即位礼正殿の儀 	23 魚の味噌煮・ひじきサラダ・澄まし汁・リンゴ 【9時】 牛乳・せんべい 【3時】 焼きそば	24 八宝菜風炒め・マカロニサラダ・味噌汁・パイナップル 【9時】 牛乳・ウエハース 【3時】 牛乳 アメリカンドッグ	25 お楽しみメニュー 	26 そばろ丼・漬け物・ちくわともやしの和え物・バナナ 【9時】 牛乳・せんべい 【3時】 自家製飲むヨーグルト シュガーパン
28 カレーライス・福神漬け・チロリアンサラダ・みかん 【9時】 牛乳・ビスコ 【3時】 牛乳 五平餅	29 鶏肉の照り焼き・切り昆布の煮物・味噌汁・バナナ 【9時】 自家製飲むヨーグルト せんべい 【3時】 皿うどん	30 ずき焼き風煮・ハムサラダ・澄まし汁・リンゴ 【9時】 牛乳・ウエハース 【3時】 牛乳 スイートポテト	31 チャプチェ風炒め・わかめの酢の物・にら玉スープ・柿 【9時】 牛乳・ビスケット 【3時】 牛乳 ひじきトースト		

<夕焼けおにぎり>
 (材料) 5人分
 ・人参50g ・ちりめんじゃこ12.5g ・みりん5g
 ・しょうゆ5g ・お米175g (1合=150g)
 (作り方)
 1、人参を粗みじんにする。
 2、ちりめんを乾煎りして、醤油とみりんをからめておく。
 3、人参とお米を一緒に炊く。

<おさつごまだんご>
 (材料) 5人分
 ・さつま芋225g ・ゆであずき缶50g ・白ゴマ15g
 ・黒ゴマ15g
 (作り方)
 1、さつま芋は皮付きのまま茹でて、熱いうちに皮をむいてつぶす。
 2、ゆであずき缶を1に入れて混ぜ、好みの大きさに丸める。
 3、半量ずつに白ゴマ・黒ゴマをそれぞれにまぶす。

<さつま芋のチーズ焼き>
 (材料) 5人分
 ・さつま芋400g ・とろけるチーズ100g
 (作り方)
 1、さつま芋を輪切りにして茹でる。
 2、ゆであつた芋を鉄板に並べチーズをかけて焼く。
 180℃で7~8分。チーズがとろける程度。

今月の行事食は
 お楽しみメニュー (ピクニック風)

おまたせ！新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りが豊かです。

