


| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料(昼食と午後おやつ) | | |
|----|---|---|-----------------|----------------------------------|---|---|
| | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの |
| 1 | 日 | | | | | |
| 2 | 月 | ごはん ケチャップ炒め 切干し大根のサラダ みそ汁 | 炊き込みごはん にぼし | 七分つき米、じゃがいも、米、油、てんさい含蜜糖 | 豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し) | たまねぎ、とうもろこし、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、まいたけ、ごま、こんぶ(だし用) |
| 3 | 火 | もち麦入りごはん 煮魚 カレー炒め みそ汁 | きんぴらクッキー にぼし | 七分つき米、中力粉、じゃがいも、もち麦、てんさい含蜜糖、米 | さわら、厚揚げ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し) | たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、ごぼう、生わかめ、ごま、ねぎ、しょうが、こんぶ(だし用) |
| 4 | 水 | 納豆ごはん レバーのみそ煮 じゃこ和え みそ汁 | 焼きビーフン にぼし | 七分つき米、ビーフン、油、てんさい含蜜糖、米 | 鶏レバー、納豆、豚肉(もも)、油揚げ、豆みそ、にぼし、米みそ(淡色辛みそ)、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし(煮干し)、かつお節 | キャベツ、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、まいたけ、オクラ、こんぶ(だし用)、黒さくらげ、干しいたけ、しょうが |
| 5 | 木 | 黒米入りごはん あじのあずま煮 ゆかりあえ みそ汁 | 五目ごはん にぼし | 七分つき米、米、じゃがいも、揚げ油、片栗粉、黒米、てんさい含蜜糖 | あじ、鶏もも肉、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)、さくらえび | ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、まいたけ、オクラ、ごぼう、しょうが、こんぶ(だし用)、刻みこんぶ |
| 6 | 金 | ごはん 肉じゃが 磯和え みそ汁 | おにぎり にぼし | 七分つき米、米、じゃがいも、油、塩麹、てんさい含蜜糖 | 豚肉(もも)、ちくわ、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし(煮干し) | キャベツ、たまねぎ、にんじん、オクラ、まいたけ、焼きのり、コーン缶、ごま、あおさのり、刻みこんぶ、こんぶ(だし用) |
| 7 | 土 | うどん ボン酢和え | おにぎり にぼし | 米、干しうどん、ごま油 | 納豆、豚ひき肉、ツナ油漬缶、にぼし、厚けずり | キャベツ、きゅうり、切り干しだいこん、コーン缶、オクラ、ねぎ、こまつな、焼きのり、ごま、しいたけ |
| 8 | 日 | | | | | |
| 9 | 月 | ごはん ひき肉と春雨の炒めもの 粉ふき芋 みそ汁 | 納豆チャーハン にぼし | 七分つき米、米、じゃがいも、油、はるさめ、焼ふ | 豚ひき肉、納豆、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し) | キャベツ、にんじん、たまねぎ、なす、いんげん、ねぎ、なめこ、しょうが、こんぶ(だし用)、黒さくらげ、あおのり |
| 10 | 火 | もち麦入りごはん 鮭のフライ ボン酢和え みそ汁 | ひじきごはん にぼし | 七分つき米、米、油、パン粉、もち麦、小麦粉 | さけ、豆みそ、にぼし、油揚げ、厚けずり、いわし(煮干し) | キャベツ、にんじん、たまねぎ、まいたけ、コーン缶、生わかめ、ひじき、あおさのり、こんぶ(だし用)、干しいたけ |
| 11 | 水 | ごはん ミートローフ 納豆和え みそ汁 | じゃこせんべい にぼし | 七分つき米、中力粉、油、米粉、焼ふ、米 | 木綿豆腐、豚ひき肉、鶏レバー、納豆、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、大豆(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、厚けずり、かつお節、いわし(煮干し) | 切り干しだいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、れんこん、コーン缶、まいたけ、ごぼう、しょうが、こんぶ(だし用)、あおのり |
| 12 | 木 | 黒米入りごはん 鯖の文化干し 切干大根の煮物 みそ汁 | 大豆ごはん にぼし | 七分つき米、米、油、黒米、てんさい含蜜糖 | さば、ゆで大豆、油揚げ、木綿豆腐、鶏ひき肉、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し) | かぼちゃ、にんじん、切り干しだいこん、たまねぎ、いんげん、こまつな、刻みこんぶ、こんぶ(だし用)、干しいたけ |
| 13 | 金 | お弁当の日  | ふかし芋 にぼし | さつまいも(皮付) にぼし | | |
| 14 | 土 | 三色井 みそ汁 | マカロニきなこ にぼし | 七分つき米、マカロニ、てんさい含蜜糖、油、ごま油 | 鶏ひき肉、木綿豆腐、豆みそ、にぼし、きな粉、いわし(煮干し) | コーン缶、にんじん、ねぎ、なめこ、いんげん、しょうが、ごま、焼きのり |
| 15 | 日 | | | | | |
| 16 | 月 | 敬老の日 | | | | |

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料(昼食と午後おやつ) | | |
|----|---|---|----------------------------|---------------------------------------|--|---|
| | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの |
| 17 | 火 | もち麦入りごはん あじのごま焼き 切干し大根のサラダ みそ汁 | お月見団子 にぼし | 七分つき米、白玉粉、もち麦、油、てんさい含蜜糖、片栗粉、米 | あじ、厚揚げ、木綿豆腐、ツナ油漬缶、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し) | キャベツ、ごま、切り干しだいこん、にんじん、こまつな、生わかめ、しょうが、こんぶ(だし用) |
| 18 | 水 | ごはん かき揚げ ゆかりあえ みそ汁 | さつまいもご飯 にぼし | 七分つき米、米、じゃがいも、さつまいも、油、小麦粉 | 豚ひき肉、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し) | たまねぎ、ブロッコリー、まいたけ、切り干しだいこん、にんじん、こんぶ(だし用)、黒ごま、しょうが |
| 19 | 木 | 黒米入りごはん 鯖の塩麹焼き 野菜炒め みそ汁 | おはぎ にぼし | 七分つき米、米、もち米、じゃがいも、油、黒米、てんさい含蜜糖、塩麹 | さわら、あずき(乾)、豚ひき肉、豆みそ、きな粉、にぼし、米みそ(淡色辛みそ)、厚けずり、いわし(煮干し) | たまねぎ、にんじん、オクラ、まいたけ、ピーマン、しょうが、あおさのり、こんぶ(だし用) |
| 20 | 金 | カレーライス | 米粉クッキー | 七分つき米、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、米粉、マーガリン、砂糖、油、米 | さば(水煮缶)、豆乳、にぼし、厚けずり | にんじん、たまねぎ、いちご |
| 21 | 土 | うどん ボン酢和え | おにぎり にぼし | 米、干しうどん、ごま油 | 納豆、豚ひき肉、ツナ油漬缶、にぼし、厚けずり | キャベツ、きゅうり、切り干しだいこん、コーン缶、オクラ、ねぎ、こまつな、焼きのり、ごま、しいたけ |
| 22 | 日 | 秋分の日 | | | | |
| 23 | 月 | 振替休日 | | | | |
| 24 | 火 | もち麦入りごはん 鮭のフライ ボン酢和え みそ汁 | 豚味噌ごはん にぼし | 七分つき米、米、油、パン粉、もち麦、小麦粉 | さけ、豆みそ、豚ひき肉、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)、かつお節 | キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、まいたけ、生わかめ、あおさのり、しょうが、こんぶ(だし用) |
| 25 | 水 | ごはん 肉じゃが 磯和え みそ汁 | 炊き込みごはん にぼし | 七分つき米、じゃがいも、米、油、塩麹、てんさい含蜜糖 | 豚肉(もも)、ちくわ、鶏もも肉、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)、さくらえび | たまねぎ、キャベツ、にんじん、まいたけ、コーン缶、オクラ、焼きのり、ごぼう、ごま、こんぶ(だし用)、刻みこんぶ |
| 26 | 木 | 黒米入りごはん 鯖の文化干し 納豆和え みそ汁 | きのこご飯 にぼし | 七分つき米、米、黒米 | さば、納豆、木綿豆腐、豆みそ、にぼし、油揚げ、厚けずり、かつお節、いわし(煮干し) | キャベツ、かぼちゃ、にんじん、まいたけ、たまねぎ、えのきたけ、こんぶ(だし用)、干しいたけ |
| 27 | 金 | ごはん ミートローフ みそ汁 おかか和え | いもけんぴ にぼし | 七分つき米、さつまいも(皮付)、揚げ油、油、焼ふ、米 | 木綿豆腐、豚ひき肉、鶏レバー、かつお節、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し) | 切り干しだいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、れんこん、コーン缶、まいたけ、こまつな、ごぼう、しょうが、こんぶ(だし用) |
| 28 | 土 | 三色井 みそ汁 | マカロニきなこ にぼし | 七分つき米、マカロニ、てんさい含蜜糖、油、ごま油 | 鶏ひき肉、木綿豆腐、豆みそ、にぼし、きな粉、いわし(煮干し) | コーン缶、にんじん、ねぎ、なめこ、いんげん、しょうが、ごま、焼きのり |
| 29 | 日 | | | | | |
| 30 | 月 | ごはん ひき肉と春雨の炒めもの かぼちゃ煮 みそ汁 | 納豆チャーハン にぼし | 七分つき米、米、油、はるさめ、焼ふ、てんさい含蜜糖 | 豚ひき肉、納豆、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し) | かぼちゃ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、なす、いんげん、ねぎ、なめこ、しょうが、こんぶ(だし用)、黒さくらげ |
| | | 1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む) | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 | 508 kcal 21.0 g 13.2 g 1.5 g | 鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維 | 3.6mg 182mg 20mg 5.6g |

今月はいよいよでかさんの稲刈りですね。

山形県は先日大雨の被害を受け、作物が育たなかったり収穫に遅れがあったそうです。猛暑も続き、人だけでなく植物も過酷な夏だったと思います。5月にでかさんと田んぼに植えた苗は元気にお米が実っているのでしょうか…？

でかさんが収穫したお米でなにを作しましょう…？まずはそのまま白米でお米の甘みを味わいたいところです。恵みのお米を頂くことがとても楽しみです！



鹿児島県の郷土料理 「豚味噌」



【材料】(4人分)

- 豚ひき肉…80g
- 味噌…大さじ4
- てんさい糖…小さじ4
- かつお節…1g
- 油…少々

【作り方】

- 油を軽く敷いて、豚ひき肉を炒める。
 - 味噌、かつお節、てんさい糖をよく混ぜておき、豚ひき肉と一緒に炒めて完成。
- *豚味噌をごはんに混ぜたり、かけて食べても美味しそうですね！本場の鹿児島では、ブロック肉を茹でて味噌に漬けて食べる保存食だそうです。