

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
				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	月	ごはん オレンジ 赤魚の西京焼き 厚揚げのそぼろ煮 すまし汁(かまぼこ)	豆花クッキー 豆乳	米、砂糖、片栗粉 牛乳、あかうお、厚揚げ、豚ひき肉、チーズ、蒸し大豆、かまぼこ、米みそ、カットわかめ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ	ミレービスケット スティックチーズ 牛乳	
2	火	ごはん 鶏のカレーしょうゆ焼き キャベツの磯和え みそ汁(あさり)	二色せんべい お茶	米、小麦粉、黒砂糖、ラード、バター、ごま 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、蒸し大豆、米みそ、あさり、脱脂粉乳、焼きのり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	ちんすこう 牛乳	
3	水	ごはん 白身魚の塩レモン焼き マセドアンサラダ キャベツとコンソメのスープ	星っこ お茶	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、ごま油、小麦粉 牛乳、メルルーサ、ウインナー、ハム、卵、チーズ、牛乳、無糖ヨーグルト	パイナップル、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、レモン果汁	ミニアメリカンドッグ 牛乳	
4	木	五目まぜ御飯 豚肉のしょうが焼き きんぴらごぼう きのこのみそ汁	カルテツウエハース 豆乳	米、板こんにゃく、押麦、砂糖、ごま油、ごま 牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉、蒸し大豆、ちくわ、米みそ	もも缶、にんじん、たまねぎ、オレンジジュース、ごぼう、みかん缶、えのきたけ、しいたけ、いんげん、葉ねぎ、切り干しだいこん	オレンジゼリー カルテツウエハース (3上のみ) 牛乳	
5	金	中華丼 中華スープ(チンゲン菜) バナナ	ハッピーターン お茶	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油、黒ごま 牛乳、豚肉(ばら)、調製豆腐、いか、ベーコン、チーズ、卵、脱脂粉乳、かまぼこ、無糖ヨーグルト	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、黒きくらげ	黒ごまとチーズの ケーキ 牛乳	
6	土	焼きうどん キャベツの香り漬け パイナップル	ぼたぼた焼き お茶	ゆでうどん、ごま油、砂糖 豚肉(もも)、ツナ缶、ごま	キャベツ、パイナップル、にんじん、ねぎ、レモン果汁	グレーゼリー アスパラガス お茶	
8	月	ハヤシライス キャベツとベーコンのドレッシング和え ーロゼリー	小丸ちゃん お茶	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、オリーブ油、油 牛乳、豚肉(もも)、蒸し大豆、ベーコン、きな粉	たまねぎ、キャベツ、こまつな、マッシュルーム	マカロニあべかわ 牛乳	
9	火	ごはん さばの香味焼き 切り干し大根の和え物 豚汁	ホームパイ 豆乳	米、コーンフレーク、さといも、板こんにゃく、砂糖、バター、ごま 牛乳、さば、豚肉(ばら)、油揚げ、米みそ	パイナップル、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、葉ねぎ、ごぼう、切り干しだいこん	マシュマロフレーク 牛乳	
10	水	ごはん 鶏の甘辛揚げ ごまサラダ たまねぎとセロリのスープ	きなこせんべい お茶	米、食パン、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、マーガリン、砂糖、無塩バター、ごま 牛乳、鶏もも肉、鶏レバー、つぶしあん、ちくわ、無糖ヨーグルト、ゆであずき缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、セロリ	小倉トースト 牛乳	
11	木	ごはん ししゃもの和風あんかけ 白和え(ひじき) みそ汁(ほうれん草)	はっばなせんべい お茶	米、押麦、砂糖、ごま 牛乳、木綿豆腐、ししゃも、米みそ、ひじき	バナナ、にんじん、だいこん、ほうれん草、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、いんげん	いちごのムース お茶	
12	金	ミートスパゲティ コーンサラダ もも缶	クラッカー 豆乳	スパゲティ、ホットケーキ粉、砂糖、オートミール、油、バター 牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、調製豆腐、卵、脱脂粉乳、おから、凍り豆腐、無糖ヨーグルト	もも缶、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、たまねぎ、こまつな、コーン缶、マッシュルーム缶、グリーンピース(冷凍)	おからココア蒸しパン 牛乳	
13	土	豚丼 小松菜の納豆和え バナナ	サラダせんべい お茶	米、砂糖、油、ごま 豚肉(もも)、挽きわり納豆、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな	青りんごゼリー ハッピーターン お茶	

9月3日(クエン酸の日)

「ク(9)エン、さん(3)」と読む語呂合わせと、夏バテで疲れが出やすいシーズンであることが由来です。クエン酸はレモンの果実に多く含まれており、疲労物質を減らす力があります。この天然クエン酸に注目するきっかけとなり、クエン酸の有用性を知ってもらうことが記念日制定の目的です。

9月10日(小倉トーストの日)

「小倉トースト」の略称「オ(0)グ(9)ト(10)」と読む語呂合わせが由来です。「小倉トースト」とは、バターやマーガリンのトーストにあんこを組み合わせた名古屋生まれの喫茶店の名物です。「小倉トースト」の普及を通して、喫茶店・カフェ文化の発展に貢献するのが目的です。見た目も様々で、食パンに小倉餡を乗せた形のもの、サンドイッチのように食パンで餡を挟んだもの、パンと小倉餡を別々にして客が好きな分だけ餡を乗せられるようにしたものがあります。

●○ マセドアンサラダ ○●

【材料】大人5人分

- ハム 50g
- きゅうり 90g
- じゃがいも 130g
- にんじん 60g
- ペビーチーズ 30g
- マヨネーズ 36g(大3)
- 無糖ヨーグルト 15g

【作り方】

- ①ハム、きゅうり、じゃがいも、にんじん、ペビーチーズは1cm角に切る
- ②きゅうりは塩もみ(塩は分量外)をし、流水で塩を洗いしっかりと水気を切る
- ③じゃがいも、にんじんはそれぞれ茹で、しっかりと水気を切り冷ましておく
- ④ハムとペビーチーズ、②③を合わせ、マヨネーズ、ヨーグルトで味を整える

