



9月 献立表



令和3年

ナーサリー糸谷

日 曜	朝おやつ	献立名	星食	午後おやつ	あか	きいろ	みどり	ナーサリー糸谷
1 水	蒸しじやが芋 麦茶	五目うどん かぼちゃとさつま芋の天ぷら 梨 麦茶	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	豚肉 牛乳	うどん さつま芋 薄力粉 油 砂糖 クラッカー じゃが芋	人参 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 布 南瓜、梨 ぶどうジュース アガー	水 こいくちしようゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶	その他
2 木	ピスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 かれいのチーズ焼き キーベツの梅和え バナナ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	味噌 かれい チーズ 牛乳	米 小切麩 砂糖 ごま コーンフレーク 無塩バター マシュマロ マンナビスケット	昆布 干しいたけ 玉ねぎ なす キーベツ ほうれん草 人参 ねりうめ バナナ	水 料理酒 こいくちようゆ みりん 麦茶	
3 金	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーともじの和え物 バナナップル 麦茶	塩昆布ご飯 麦茶	味噌 油揚げ 豚肉	米 さつま芋 油 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ ビーマー ショウガ ブロッコリー もやし 人参 バナナップル 塩昆布	水 料理酒 万能つゆ こいくちようゆ 麦茶	
4 土	大根煮 麦茶	ご飯 すまし汁 厚揚げのそぼろ味噌炒め チキンの葉和え グレープフルーツ 麦茶	チーズパイ 牛乳	厚揚げ 豚ひき肉 味噌 牛乳 チーズ	米 油 砂糖 ソムエックマヨネーズ パイソース	昆布 干しいたけ 大根 えのき豆 わかめ 玉ねぎ 人参 チシゲン菜 もやし コーン グレープフルーツ	水 こいくちようゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶	
6 月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の「ま」煮 ソナサラダ チーズ 麦茶	豆乳くずもち ウエハース 麦茶	味噌 油揚げ 豚肉 ツナ チーズ 豆乳 きな粉 煮干し	米 砂糖 ごま 片栗粉 油 ウエハース	昆布 干しいたけ 南瓜 ほれん草 キャベツ 人参 コーン	水 万能つゆ みりん 穀物酢 塩 麦茶	
7 火	ポン菓子 麦茶	【白露】夕焼け飯 すまし汁 さばの塩焼き 茄子の味噌炒め 梨 麦茶	さつま芋スティック 牛乳	さば 味噌 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 さつま芋 無塩バター ポン菓子	人参 干しいたけ ショウガ 昆布 白菜 万能ねぎ なす 玉ねぎ グリンピース 梨	水 こいくちようゆ みりん 料理酒 塩 麦茶	
8 水	ピスケット 麦茶	ご飯 ベーコンと野菜のスープ チキンナゲット 白菜のフレンチサラダ オレンジ 麦茶	キャロット蒸しパン 牛乳	ベーコン 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 バジン 薄力粉 油 砂糖 マンナビスケット	キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン パセリ 白菜 バジル オレンジ	水 チキンヌードルの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶 ベーキングハウダー	
9 木	クラッカー 麦茶	雑穀ご飯 ポークカレー キーベツの人参ドレッシングサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	きのこご飯 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキミルク 油揚げ	米 きび 黒米 ジャガイモ 油 砂糖 クラッcker	玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 ほれん草 りんごソース しめじ えのき豆 まいたけ	水 カレールウ 人参ドレッシング 麦茶 こいくちようゆ 料理酒 みりん 塩	
10 金	蒸しさつま芋 麦茶	ごま塩ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜炒め 切干大根の和え物 バナナ 麦茶	小松菜パンケーキ 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 かつお節 牛乳	米 ごま ジャガイモ 薄力粉 砂糖 さつま芋	昆布 干しいたけ チシゲン菜 玉ねぎ グリーンピース ショウガ 切り大根 人参 きゅうり バナナ 小松菜	水 塩 万能つゆ 料理酒 麦茶 ベーキングハウダー	
11 土	蒸しかばちゃん 麦茶	ご飯 わかめスープ マーボー春雨 (ほれん草とささみのサラダ グレープフルーツ 麦茶	かぼちゃ茶巾 牛乳	豚ひき肉 味噌 鶏肉 牛乳	米 春雨 ごま 油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ しめじ わかめ もやし 人参 長ねぎ ショウガ (にんにく ほれん草) 白菜 グレープフルーツ 南瓜	水 チキンヌードルの素 塩 こいくちようゆ 料理酒 麦茶	
13 月	人参煮 麦茶	麦ご飯 すまし汁 さらの味噌焼き 中華ドレッシング和え オレンジ 麦茶	マーブルケーキ 牛乳	さわら 味噌 鶏卵 牛乳	米 押し麦 砂糖 ごま油 ごま 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 白菜 万能ねぎ フロッコリー キャベツ 人参 オレンジ	水 こいくちようゆ みりん 料理酒 穀物酢 麦茶 ベーキングハウダー コア	
14 火	ポン菓子 麦茶	あんかけ焼きそば (ほれん草と春雨のスープ わかめサラダ バナナ 麦茶	フルーツ寒天 クラッcker 牛乳	豚肉 牛乳	蒸し中華麺 油 片栗粉 砂糖 ごま油 クラッcker ポン菓子	玉ねぎ 人參 キャベツ 大根 ほれん草 わかめ 大根 バナナ 寒天 黒桃缶 バイン缶	こいくちようゆ みりん 料理酒 チキンヌードルの素 水 塩 穀物酢 麦茶	
15 水	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 納豆和え チーズ 麦茶	マシュマロサンドクラッcker 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 納豆 チーズ 牛乳	米 砂糖 クラッcker マシュマロ	昆布 干しいたけ しめじ 長ねぎ 白菜 人參 小松菜 大根	水 こいくちようゆ 料理酒 みりん 麦茶	
16 木	せんべい 麦茶	ご飯 コンソメスープ 豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め ポトのバター醤油和え 梨 麦茶	梅おかかご飯 麦茶	豚肉 かつお節	米 薄力粉 油 砂糖 じゃが芋 無塩バター せんべい	南瓜 人參 ほれん草 玉ねぎ ビーマン コーン 梨 ねりうめ	水 チキンヌードルの素 塩 トマトケチャップ こいくちようゆ 麦茶	
17 金	チーズ 麦茶	ご飯 ソーカレー トマトドレッシングサラダ りんごゼリー 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	ツナ 牛乳 チーズ	米 ジャガイモ 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人參 キャベツ コーン りんごゼリー アガーレーズン	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶 ベーキングハウダー	
18 土	蒸しさつま芋 麦茶	二色そぼろ丼 味噌汁 きゅうりともじのゆかり和え グレープフルーツ 麦茶	サラダパン 牛乳	鶏肉 味噌 厚揚げ ロースハム 牛乳	米 砂糖 油 食パン ノンエッグマヨネーズ さつま芋	しょうが (ほれん草) 煎きのり 昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ きゅうり もやし 人参 ゆかり グレープフルーツ キャベツ	水 こいくちようゆ 塩 麦茶	
21 火	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 ちわわの磯辺揚げ 野菜の玉子と バナナアップル 麦茶	ポップコーン 牛乳	味噌 煎き竹輪 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 薄力粉 片栗粉 油 ポップコーン ウエハース	昆布 干しいたけ しめじ チシゲン菜 青のり キャベツ 玉ねぎ 人參 小松菜 ハイナップル	水 万能つゆ みりん 麦茶 塩	
22 水	大根煮 麦茶	【秋分】秋の炊込みご飯 味噌汁 鶏の香り焼き (ほれん草のお浸し) 梨 麦茶	おはぎ 牛乳	油揚げ 味噌 高野豆腐 鶏 かつお節 きな粉 牛乳	米 里芋 ごま油 ごま おはぎ ごはん王 砂糖 牛乳	またいだけ 人参 さやいんげん 昆布 干しいたけ 白菜 玉ねぎ しょうが (ほれん草) ほれん草 もしや 大根	水 こいくちようゆ 料理酒 みりん 麦茶	
24 金	クラッcker 麦茶	お野菜パン きのこスープ ココナツ フレンチサラダ 梨 麦茶	魅のラスク 牛乳	牛乳	野菜パン コロッケ 油 片栗粉 砂糖 小切麩 無塩バター ブラニユー種 クラッcker	玉ねぎ エリンギ えのき しめじ バセリ キャベツ 人参 きゅうり 梨	チキンヌードルの素 水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶	
25 土	蒸しじやが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のさつまいも キーベツの和風マヨ和え オレンジ 麦茶	こねつけ 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 かつお節 牛乳	米 砂糖 ごま 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 油 ジャガイモ	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 (にんにく) キャベツ キーベツ チシゲン菜 人参 オレンジ	水 こいくちようゆ 穀物酢 みりん 麦茶 塩	
27 月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ひじきの和え物 チーズ 麦茶	さつま芋蒸しパン 牛乳	豚ひき肉 鶏卵 牛乳 煮干し	米 油 ごま 油 さつま芋 砂糖 薄力粉	玉ねぎ ピーマン 人参 干しいたけ キャベツ (にら きゅうり) コーン バナナ	水 こいくちようゆ 穀物酢 万能つゆ 麦茶 ベーキングハウダー	
28 火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ひじきの和え物 チーズ 麦茶	バウンドケーキ 牛乳	味噌 赤魚 油揚げ チーズ 鶏卵 牛乳	米 砂糖 ごま 薄力粉 無塩バター	昆布 干しいたけ 大根 人参 万能ねぎ しょが ひじき 白菜 小松菜	水 こいくちようゆ みりん 万能つゆ 塩 麦茶 ベーキングハウダー	
29 水	ポン菓子 麦茶	豚すき玉子丼 味噌汁 れんこんのごま和え グレープフルーツ 麦茶	ミルクゼリーいちごジャム ソース ウエハース 麦茶	豚肉 鶏卵 味噌 厚揚げ 牛乳	米 油 ごま 砂糖 いちごジャム ウエハース ポン菓子	玉ねぎ ごぼう 昆布 干しいたけ 長ねぎ わかめ れんこん 白菜 人參 キュウリ グレープフルーツ アガー	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちようゆ 麦茶	
30 木	蒸しかばちゃん 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 和風ミートローフ なめたけ和え バナナアップル 麦茶	フルーツヨーグルト 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉 パン粉 ごま 片栗粉 砂糖	米 玄米 さつま芋 パン粉 ごま 片栗粉 砂糖	昆布 干しいたけ わかめ 玉ねぎ 人参 白菜 チシゲン菜 なめ草 バナナアップル バナナ 黄桃缶 南瓜	水 こいくちようゆ 塩 万能つゆ 麦茶	

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	目標量 585	20.5	16.9	270	1.6
平均量	585	21.4	18.5	280	1.6
乳児	目標量 475	16.6	13.7	225	1.5
平均量	480	17.3	14.5	230	1.3



9月 献立表【補食・夕食】



令和3年

ナーサリー糀谷

日	曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
		夕食	補食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	水	焼き鶏丼 味噌汁 小松菜の和風サラダ 麦茶	ミニ焼き鶏丼 麦茶	鶏肉 味噌	米 砂糖 ごま油 ごま	昆布 干しいたけ 大根 しめじ わかめ 小松菜 白菜 人參	水 万能つゆ みりん こいくちしようゆ 肉物酢 麦茶
2	木	ご飯 すまし汁 さばの漬け焼き じゃが芋のみそ炒め 麦茶	味噌ご飯 麦茶	さば 味噌	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 白菜 人參 万能ねぎ しょうが さやいんげん	水 こいくちしようゆ 塩 万能つゆ みりん 料理酒 麦茶
3	金	ご飯 味噌汁 つくね焼き キャベツの和え物 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 鶏肉 かつお節	米 パン粉 ごま クラッカー	昆布 干しいたけ しめじ 長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 人參 キャベツ きゅうり バナナ	水 料理酒 みりん こいくちしようゆ 麦茶
4	土	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め きゅうりとわかめの酢の物 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 高野豆腐 豚肉 かつお節	米 油 砂糖	昆布 干しいたけ 人參 小松菜 キャベツ ビーマン きゅうり わかめ	水 万能つゆ 料理酒 肉物酢 塩 麦茶 こいくちしようゆ
6	月	ビビンバ丼 中華スープ マカロニソテー 麦茶	ミニビビンバ丼 麦茶	豚ひき肉	米 砂糖 ごま油 ごま マカロニ 油	小松菜 大根 人參 干しいたけ 玉ねぎ ビーマン	水 こいくちしようゆ みりん 塩 チキンスープの素 麦茶
7	火	ご飯 味噌汁 鶏肉と根菜のうま煮 チンゲン菜のごま和え 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉	米 油 砂糖 片栗粉 ごま	昆布 干しいたけ 玉ねぎ にら 大根 人參 チンゲン菜 もやし コーン	水 万能つゆ みりん こいくちしようゆ 麦茶 塩
8	水	ご飯 味噌汁 さわらの塩焼き ビーフンと野菜のサラダ 麦茶	青のりご飯 麦茶	味噌 さわら	米 小切魅 ピーフン 砂糖 油 ごま油 ごま	昆布 干しいたけ 白菜 万能ねぎ きゅうり 人參 青のり	水 塩 料理酒 肉物酢 万能つゆ 麦茶
9	木	ご飯 味噌汁 肉野菜チヤップ炒め ボテトサラダ 麦茶	せんべい 果物 麦茶	味噌 油揚げ 豚肉	米 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ せんべい	昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ 玉ねぎ ビーマン 人參 コーン バナナ	水 塩 チキンスープの素 トマトケチヤップ 麦茶
10	金	ご飯 味噌汁 鮭の香番焼き 甘酢和え 麦茶	鮭ご飯 麦茶	味噌 鮭	米 小切魅 ごま油 砂糖	昆布 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ しうが 白菜 人參 ほうれん草	水 塩 料理酒 こいくちしようゆ 肉物酢 麦茶
11	土	しらすピラフ コンソメスープ 鶏ささみサラダ 麦茶	ミニしらすピラフ 麦茶	しらす 鶏肉	米 油 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ 人參 ビーマン えのき芽 チンゲン菜 大根	水 塩 チキンスープの素 肉物酢 麦茶
13	月	鶏肉のあんかけ丼 味噌汁 野菜炒め 麦茶	ミニ鶏肉のあんかけ丼 麦茶	鶏肉 味噌 油揚げ	米 砂糖 片栗粉 さつま芋	玉ねぎ 人參 グリンピース 昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜	水 こいくちしようゆ 料理酒 みりん 塩 チキンスープの素 麦茶
14	火	ご飯 味噌汁 かれいのカレームニエル 大根の和風マヨ和え 麦茶	ごま塩ご飯 麦茶	味噌 かれい	米 薄力粉 油 ノンエッグマヨネーズ ごま	昆布 干しいたけ キャベツ わかめ 万能ねぎ 大根 人參 きゅうり	水 塩 カレー粉 こいくちしようゆ 麦茶
15	水	ご飯 すまし汁 豚肉のねぎ味噌煮 ナムル 麦茶	味噌ご飯 麦茶	豚肉 味噌	米 じゃが芋 砂糖 ごま油 ごま	昆布 干しいたけ 人參 えのき芽 長ねぎ もやし チンゲン菜	水 こいくちしようゆ みりん 料理酒 麦茶
16	木	ご飯 味噌汁 チキンハンバーグ かぼちゃサラダ 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉	米 パン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ クラッcker	昆布 干しいたけ 切干大根 万能ねぎ 玉ねぎ 南瓜 きゅうり 人參 グレープフルーツ	水 塩 トマトケチヤップ 中濃ソース 麦茶
17	金	ご飯 味噌汁 肉豆腐 いんげんのきんぴら 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐	米 じゃが芋 小切魅 ごま油 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ にら 白菜 長ねぎ さやいんげん しらたき 人參 コーン	水 万能つゆ みりん こいくちしようゆ 麦茶 塩
18	土	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢炒め ふかじしゃが芋 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 鶏肉	米 油 砂糖 じゃが芋	昆布 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ しめじ もやし 人參 グリンピース わかめご飯の素	水 こいくちしようゆ みりん 肉物酢 塩 麦茶
21	火	ご飯 味噌汁 野菜入り蒸し肉団子 白菜サラダ 麦茶	青のりご飯 麦茶	味噌 豚ひき肉	米 さつま芋 パン粉 ごま油 ノンエッグマヨネーズ ごま	昆布 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 人參 しうが 白菜 きゅうり 青のり	水 塩 こいくちしようゆ 麦茶
22	水	ご飯 すまし汁 鶏肉の塩焼き プロッコリーのごま味噌和え 麦茶	せんべい 果物 麦茶	鶏肉 味噌	米 小切魅 砂糖 ごま せんべい	昆布 干しいたけ わかめ チンゲン菜 ブロッコリー きゅうり 人參 バナナ	水 こいくちしようゆ 塩 料理酒 麦茶
24	金	スパゲティナポリタン コンソメスープ (ほうれん草とソーナの和え物 麦茶)	ミニスパゲティナポリタン 麦茶	ウインナー ツナ	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 ごま油	玉ねぎ ビーマン 人參 バセリ ほうれん草 コーン	塩 トマトケチヤップ チキンスープの素 水 肉物酢 こいくちしようゆ 麦茶
25	土	魅のチャンブルー丼 味噌汁 大根のマリネサラダ 麦茶	ミニ魅のチャンブルー丼 麦茶	豚肉 かつお節 味噌	米 小切魅 ごま油 油 砂糖	もやし 人參 ビーマン 昆布 干しいたけ 南瓜 しめじ 長ねぎ 大根 きゅうり バセリ	水 こいくちしようゆ みりん 料理酒 肉物酢 塩 麦茶
27	月	ご飯 すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き かぼちゃの煮物 麦茶	おかかご飯 麦茶	鶏肉 味噌 かつお節	米 小切魅 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 わかめ 長ねぎ 南瓜 チンゲン菜	水 こいくちしようゆ みりん 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶
28	火	豚丼 味噌汁 春雨野菜炒め 麦茶	ミニ豚丼 麦茶	豚肉 味噌 高野豆腐	米 春雨 ごま油 砂糖	玉ねぎ 昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 人參 ビーマン	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしようゆ 麦茶
29	水	ご飯 味噌汁 鶏のごまみりん焼き 切干大根の炒め煮 麦茶	クラッcker 果物 麦茶	味噌 鮭 油揚げ	米 じゃが芋 小切魅 砂糖 ごま 油 クラッcker	昆布 干しいたけ ほうれん草 切干大根 人參 さやいんげん バナナ	水 こいくちしようゆ みりん 万能つゆ 麦茶
30	木	ご飯 コンソメスープ チキンソテー マカロニサラダ 麦茶	ごま塩ご飯 麦茶	鶏肉	米 薄力粉 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ ごま	キャベツ 人參 コーン バセリ きゅうり	水 チキンスープの素 塩 トマトケチヤップ 麦茶

いばらばくたんじ

2021年
9月号

陽射しにはまだ夏の名残りがありますが、朝夕の空の色や肌に触れる風に、どこどなく秋への移ろいを感じる頃となりました。暑い夏が終わり、空気が澄んでくる頃に迎えるのが中秋の名月です。旧暦では7・8・9月(現在の8~10月)を秋とし、真ん中の8月15日の十五夜を「中秋の名月」(十五夜)と呼びます。その晩に上がる月を「中秋の名月」(十五夜)と呼びます。満月に似せた15個の団子と季節の収穫物(里芋や栗など)をお供えして豊作や幸福を祈願します。

また、秋分の日を含む前後7日間はお彼岸と呼び、ご先祖に感謝や供養をおこないます。彼岸には古くから邪気を払うとされている小豆を使つたおはぎを供え頂くことで、健康や幸せを得ることができます。保育所で実りの秋でおいしい季節の食べ物が多く収穫されます。保育所で提供のない食材は、是非ご家庭で旬の話と共に味わってみてください。

非常食の準備をしましよう

«毎月19日は食育の日です»

9月1日は防災の日です。自然災害や非常事態により、食料の確保が困難になつた時の為に、水、アルファ(化)米、パン、レトルト食品、缶詰などを準備しておきましょう。大きな災害時はライフラインが復旧するまでに約3日かかるといわれています。また、非常食は最も3日分、余裕があれば1週間に分程準備すると良いでしょう。子どもたちが日常的に食べ慣れているお菓子をストックしておくことがおすすめです。災害時には子どもたちも環境の変化により精神的に不安定になる為、食べ慣れない非常食で心身を満たすのが難しいことがあります。食べ慣れたお菓子は心を癒してくれるので、非常食の一つに加えておくと保護者の方も子どもたちも安心ですね。

ぎせい豆腐



«約4人分»			
・木綿豆腐	400g	・昆布だし	100ml
・鶏ひき肉	150g	・醤油	大さじ2
・人参	2/3本	・砂糖	大さじ2
・干ししいたけ	25g	・みりん	大さじ1
		・鶏卵 (M玉)	6個

«作り方»

- ①人参と少量の水で戻した干ししいたけは千切り、万能ねぎは小口切りにします。
- ②木綿豆腐は水を切りミキサーにかけます。または、裏ごしをし滑らかにします。
- ③鶏ひき肉と人参、干ししいたけを戻し汁とだし汁、調味料で煮ます。汁気がなくなるまでよく煮たら冷まします。
- ④②と③、溶き卵、万能ねぎをよく混ぜ合わせます。
- ⑤クッキングシートを敷いた耐熱容器に流し入れ、160℃のオーブンで30分焼いたら、切り分けて完成です。

※厚さにより、加熱時間は異なります。様子を見ながら調節してください。



株式会社 ニールケア

秋分 (しゅうぶん) 9月23日頃

二十四節気とは、古昔、農作物を作った際として季節や自然の変化を表した暦です。季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしていきます。

白露 (はくろ) 9月7日頃

春分と同じく昼と夜の長さがほぼ同じになる日のこと。「暑さ寒さも彼岸まで」というように、次第に秋が深まっていきます。