



十五夜（9月・10月）

献立名 麦ごはん・牛乳・鮭の南部焼き・里芋のそぼろ煮・大根のみそ汁・月見団子

料理名	材料名	分量	作 り 方
麦ごはん	精白米 大麦（米粒麦）	69.7g 5.3g	
牛乳	牛乳	206g	
鮭の南部焼き	さけ 白いりごま 黒いりごま 濃口しょうゆ 酒 本みりん 三温糖 油	50g 1g 0.5g 2g 1g 0.5g 0.2g 0.2g	濃口しょうゆ、酒、本みりん、三温糖を合わせ、さけを漬け込む。 のさけの表面に白いりごまと黒いりごまをまぶし、鉄板に油をひいてオープンで焼く。
里芋のそぼろ煮	さといも 牛ミンチ えだまめ(むきみ) 三温糖 濃口しょうゆ 酒 本みりん 油 水	70g 4g 3g 2g 2.5g 0.5g 1g 0.2g 40g	さといもは2cm厚さに切る。 牛ミンチを油で炒め、色が変わればを加えてさらに炒める。 に水と調味料を加えて煮て、途中でえだまめも加え、汁気がなくなるまで煮る。
大根のみそ汁	だいこん はくさい ごぼう にんじん 油あげ 葉ねぎ だしかつお みそ 水	20g 15g 8g 5g 3g 3g 2g 8g 150g	だいこん、にんじんはいちょう切り、はくさいは1cm幅に切る。 ごぼうはささがき、油あげは細切り、ねぎは小口切りにする。 だしかつおでとっただしに、ねぎ以外の材料を加えて煮る。 にみそを溶き入れ、ねぎを入れ、ひと煮立ちさせる。
月見団子	月見団子	30g	

エネルギー	648 kcal	亜鉛	3.1 mg	
蛋白質	27.7 g	ビタミンA	174 μgRE	
脂質	14.3 g	ビタミンB1	0.30 mg	
脂質	19.9 %	ビタミンB2	0.46 mg	
カルシウム	385 mg	ビタミンC	14 mg	
マグネシウム	104 mg	食物繊維	4.3 g	
鉄	2.3 mg	食塩相当量	2.0 g	

十五夜 十五夜は「中秋の名月」とか、芋をお供えすることから「芋名月」ともよばれます。秋の収穫が始まる時期なので、月への感謝のしるしとして秋に採れた里芋やさつまいも、栗、梨などと一緒明月見団子をお供えし、すすきを飾って月を祭ります。