9月給食だより

平成28年8月30日
御幸南保育所

秋を楽しもう！

今年のお月見は9月15日です。十五夜とも呼ばれ、月見団子やススキ、里芋などをお供えして月を眺める、収穫をお祝いする行事です。お家でも子ども達と一緒に手作り月見団子を作ってお供えし、月を一緒に見る時間を作ってみてください。

9月のおやつには十五夜デザートやみたらし団子などあります。

旬のものを食べよう

夏から秋にかけての季節の変わり目は、秋ナスのとても美味しい季節です。他にも、かぼちゃ・里芋・れんこんなどがあります。

秋の味覚サンマやイワシ、カツオも旬です。

ぶどう・梨・柿は秋を感じる季節の食べ物

子どもたちの様子

子どもたちと給食を食べていると、いつも色々なお話をしてくれます。好きな食べ物、苦手な食べ物など教えてくれます。

エビの苦手な男の子が、食べるのをためらっていました。「美味しいよ！食べてみて」と声をかけ先に食べる姿を見せると、頑張って食べ、おかわりまでしていました。

頑張って食べたときにはしっかり褒めて好き嫌いを少しずつ克服出来ればいいなと思います。

トマトとなすのスパゲッティ

トマト	35g
なす	25g
玉ねぎ	15g
ピーマン	4g
ベーコン	15g
スパゲッティ	20g
オリーブ油	2g
塩	0.3g
粉チーズ	1.5g
しょうゆ	1g

作り方

①スパゲッティを茹でる。

②なすは5㎜幅の半月切り、玉ねぎ・ピーマンはせん切り、トマトは1.5㎝角、ベーコンは1㎝幅に切る。

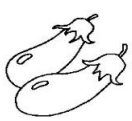
③フライパンにオリーブ油を熱し、なすがしんなりするまで炒めてとりだす。オリーブ油を足し、ベーコン・玉ねぎ・ピーマンを加えて中火で炒める。炒まったら、トマトと①を入れて手早くからめる。

なすを戻し入れ、味をみて粉チーズ・塩で調味する。

9月予定献立表

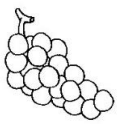
日	曜日		献立名	おやつ
1	木	ごはん	焼魚・かぼちゃのそぼろ煮・中華和え・ぶどう	パインケーキ
2	金	パン	トマトとなすのスパゲッティ・フライドポテト・オレンジ	フルーツクリーム
3	土		大豆のいそ煮・ごまきゅうり・オレンジ	
5	月	ごはん	豚肉の生姜焼・コロコロサラダ・茹アスパラ・バナナ	ジャムパイ
6	火	パン	お好み焼・塩もみきゅうり・ぶどう	オレンジババロア
7	水	ごはん	なすとかぼちゃのカレーミートソースかけ・ピーマンとちりめんじゃこのしょうゆ炒り・ぶどう	みたらし団子
8	木	ごはん	卵とじ・きゅうりとなすの即席漬・粉ふきいも・オレンジ	おから入りカップケーキ
9	金	パン	魚の照焼き・ごま酢和え・かぼちゃの甘煮・バナナ	レモンゼリー
10	土		八宝菜・かえりの佃煮・梨	
12	月	ごはん	他人丼・キャベツの即席漬・バナナ	じゃこのせトースト
13	火	パン	鶏肉のチーズ焼・和風サラダ・トマト・梨	グレープゼリー
14	水	ごはん	豚肉のソース煮・野菜ソテー・スティックきゅうり・バナナ	中華風クッキー
15	木	ごはん	鶏肉のいなか煮・しらすと小松菜の和え物・梨	十五夜デザート
16	金	パン	魚のフライ・茹野菜・ケチャップ炒め・オレンジ	マドレーヌ
17	土		焼豆腐の含め煮・キャベツのレモン酢和え・バナナ	
20	火	ごはん	人参ごはん・和風ハンバーグ・スパゲッティサラダ・オニオンスープ・梨	パンナコッタ
21	水	パン	肉味噌あんかけうどん・小松菜の浸し・バナナ	かしわもち
23	金	パン	レバーチップ・中華風サラダ・かぼちゃの甘煮・オレンジ	フルーツポンチ
24	土		ポークビーンズ・塩もみきゅうり・バナナ	
26	月	ごはん	いかとこんにゃくの煮付・小松菜のごま和え・りんご	チーズビスケット
27	火	パン	魚の五目あんかけ・さつまいもの甘煮・きゅうりの即席漬・オレンジ	しょうが風味おこわ
28	水	ごはん	季節の野菜カレー・スティックきゅうり・バナナ	豆乳レアケーキ
29	木	ごはん	魚のさざれ焼き・ほうれん草と春雨のサラダ・味噌汁・オレンジ	チョコレートケーキ
30	金	パン	卵の野山焼き・ジャコサラダ・かぼちゃの煮付・梨	シュガーパイ

※ 9月の献立のテーマは「旬の野菜を食べて夏の疲れをふきとばそう」です。
※ 今月の旬の食材は…なす・アスパラ・小松菜・ねぎ・生しいたけです。
※ ごはん・パン・果物・おやつは変更になることがあります。
※ 28日（水）は地産地消メニューです。


なす

小松菜

しいたけ


ぶどう