

9月給食だより

2021年8月31日(火)
御幸南保育所
栄養士(坂東・村上)

秋に近づき、たくさんの旬の食材を見かけることが多くなりました。秋の味覚には、サンマ・栗・さつまいも・きのこ・ぶどう・梨・柿等があります。旬を迎えた食材たちは、たくさんの栄養素を蓄えています。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を食べて、たくさん栄養をつけて下さい。

お月見



お月見は、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、月を眺めながら収穫をお祝いする行事です。お家でも子どもたち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。

21日のおやつには、お月見にちなんでみたらし団子にしています。

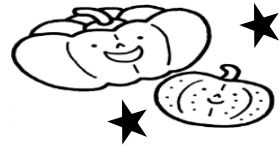
食べごよみ



秋のお彼岸 おはぎ

秋の彼岸とは秋分の日を挟んで、前後3日間の計7日間を言います。秋の彼岸に食べるおはぎと、春の彼岸に食べるぼたもちは基本的に同じ物ですが、おはぎは萩の季節の秋、ぼたもちは牡丹の季節の春と、呼び方が使い分けられているのです。

かぼちゃ団子のレシピ



(材料 ~1人分~)

かぼちゃ	20g
白玉粉	20g
水	適量
きな粉	4g
砂糖	3g

(作り方)

- ①かぼちゃの皮をむき、適当な大きさに切って茹で、熱いうちにつぶす。
- ②白玉粉に水を加え、耳たぶ位のかたさにこねて、①を加えて混ぜる。
- ③沸騰している湯の中に3cmの大きさに丸めた②を入れて茹で冷水にとって冷やし水気をきる。
- ④きな粉、砂糖、塩を合わせてかける。



黄色く色づき、お月さまを連想させます。茹でるとさらに色鮮やかな黄色になります。



9月予定献立

日	曜日	献立名		おやつ
1	水	パン	ひじきのオムレツ・茹キャベツ・スパゲティーサラダ・梨	コーンフレーククッキー
2	木	ごはん	煮魚・ごま酢和え・粉ふきいも・バナナ	レモンゼリー
3	金	ごはん	鶏肉のカレー焼き・酢の物・粉ふきいも・冷凍みかん	野菜ジュースパンケーキ
4	土	／	炒めビーフン・キャベツの即席漬け・バナナ	／
6	月	ごはん	二色そぼろ丼・小松菜の浸し・パインアップル	乳酸菌入り人参ゼリー
7	火	ごはん	魚のさざれ焼き・キャベツのレモン酢和え・人参の甘煮・バナナ	ピザトースト
8	水	パン	豚肉のソース煮・野菜ソテー・トマトくし型・オレンジ	クラッカージャムサンド
9	木	パン	コーンクリームスパゲティー・フライドかぼちゃ・バナナ	和風ミルクプリン
10	金	ごはん	白身魚の磯辺揚げ・和風サラダ・じゃがいもの煮付け・オレンジ	ねぎマヨピザ
11	土	／	ポークビーンズ・大根の即席漬け・オレンジ	／
13	月	ごはん	卵とじ・ジャコサラダ・かぼちゃのオイル焼き・バナナ	簡単メロンパン
14	火	ごはん	ミートローフ・かぼちゃサラダ・豆腐の味噌汁・オレンジ	フルーチェ
15	水	パン	豚肉と野菜のカレー炒め・フライドポテト・バナナ	きのこ混ぜピラフ
16	木	パン	魚の五目あんかけ・きゅうりと大根の即席漬け・オレンジ	ミックスジュースゼリー
17	金	ごはん	魚の味噌焼き・小松菜とひじきの和え物・かぼちゃの甘煮・パインアップル	豆腐チーズパン
18	土	／	鶏肉のいなか煮・キャベツの即席漬け・バナナ	／
21	火	ごはん	レバーチップ・和風サラダ・粉ふきいも・オレンジ	みたらし団子
22	水	ごはん	ハッシュド・ビーフ・大根ときゅうりの和風サラダ・バナナ	きな粉ボーロ
24	金	ごはん	牛肉の甘辛煮・中華風サラダ・チーズポテト・オレンジ	ヨーグルトムース
25	土	／	炒め豆腐・しらすと小松菜の和え物・バナナ	／
27	月	ごはん	なすと豚肉のみそ炒め・フライドおさつ・バナナ	黒糖ケーキ
28	火	パン	親子うどん・短冊サラダ・梨	おはぎ
29	水	パン	焼きそば・ごま酢和え・オレンジ	レアヨーグルトケーキ
30	木	ごはん	焼魚・中華和え・かぼちゃのそぼろ煮・オレンジ	あずきホイップサンド

※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。」です。

※今月の旬の食材は、なす・小松菜・ねぎ・生しいたけ・しょうがなどです。

※21日の十五夜は、団子のおやつにしています。

※お彼岸は、23日前後ですが、十五夜と休みが続くので、28日におはぎを出します。

※ごはん・パン・果物・おやつは変更になることがあります。

