

# 9月給食だより

社会福祉法人ほほえみ福祉会 吉田保育所 H24・9月

	月	火	水	木	金	土
昼食						1 ごはん じゃが芋の味噌汁 鶏肉のカレー風味焼き トマトサラダ
午前のおやつ (もも、つくし組)						きゅうりスティック
午後のおやつ						季節の果物
昼食	3 ごはん きのこの味噌汁 マーボーナス そうめんうりの酢の物	4 ごはん みょうがの味噌汁 魚の照り焼き 切干大根の煮物	5 納豆ごはん 豆腐の味噌汁 かに玉風あんかけ あなざく	6 ごはん わかめスープ 魚の南蛮漬け そうめんうりの酢の物	7 ごはん かき玉汁 鶏のから揚げ ポテトサラダ	8 しいたけそぼろ丼 冬瓜と厚揚げの味噌汁 胡瓜のゆかり和え
午前のおやつ (もも、つくし組)	長芋のチヂミ	南瓜煮	枝豆・昆布	黒豆煮	せんべい	とまと・煮干しせんべい
午後のおやつ	やきおむすび	梅じゃこおむすび	とまと・きゅうりスティック	いなり風おむすび	焼きビーフン	のりおむすび
昼食	10 カレーライス 伴三糸 トマト・ブロッコリー	11 ごはん わかめの味噌汁 さんまの塩焼き ごぼうサラダ	12 鮭ごまごはん 麩のすまし汁 ちくわの磯辺揚げ きゅうりの酢の物	13 ごはん 南瓜の味噌汁 五目煮豆 ひじきの酢の物	14 ★ふりかけごはん そうめん汁 魚のフレーク焼き かみかみサラダ	15 ごはん じゃが芋の味噌汁 鶏の照り焼き トマトサラダ
午前のおやつ (もも、つくし組)	うどんきな粉		焼きじゃが	枝豆	せんべい	黒豆煮
午後のおやつ	ゆかりおむすび	とまと・きゅうりスティック	きな粉おむすび	一口寿司	カルピスシャーベット	季節の果物
昼食	17 *敬老の日	18 ごはん 味噌汁 魚の南蛮漬け 南瓜の和風サラダ	19 納豆ごはん 豆腐の味噌汁 かに玉風あんかけ あなざく	20 ごはん わかめスープ マーボーナス そうめんうりの酢の物	21 ごはん かき玉汁 魚の照り焼き ポテトサラダ	22 *秋分の日
午前のおやつ (もも、つくし組)		長芋のチヂミ	枝豆・昆布	黒豆煮	とまと・煮干しせんべい	
午後のおやつ		梅じゃこおむすび	焼きおむすび	いなり風おむすび	おはぎ	
昼食	24 ☆ごはん わかめの味噌汁 さんまの塩焼き ごぼうサラダ	25 ごはん きのこの味噌汁 ちくわの磯辺揚げ 白和え	26 鮭ごまごはん 麩のすまし汁 レバニラ炒め きゅうりの酢の物	27 ごはん 南瓜の味噌汁 五目煮豆 ひじきの酢の物	28 ごはん そうめん汁 魚の照り焼き 切干大根の煮物	29 しいたけそぼろ丼 冬瓜と厚揚げの味噌汁 きゅうりのゆかり和え
午前のおやつ (もも、つくし組)	南瓜の煮物	焼きじゃが	うどんきな粉	枝豆	せんべい	黒豆煮
午後のおやつ	ゆかりおむすび	焼きビーフン	カルピスシャーベット	一口寿司	月見団子	のりおむすび

9月に入りますが、まだまだ暑い日は続きそうですね！  
食欲のなくなる時期ではありますが、しっかり食べて夏バテしないように体力をつけましょう！

さっぱりした夏野菜メニューを紹介します。

### 魚の南蛮漬け (4人分)

- ・魚 4切れ
- ・塩コショウ 少々 ・酒 小さじ2
- ・片栗粉 適宜
- ・揚げ油 適宜

- ・玉ねぎ 1玉
- ・人参 1/2本
- ・ピーマン 2玉
- ・トマト 1玉
- ・酢 50cc
- ・しょうゆ 50cc
- ・砂糖 大さじ2

魚は何でもOK!  
あじ、さば、イワシなどでもいいですよ！

### 作り方

- ・魚に塩コショウをふり、片栗粉をまぶして油で揚げます。
- ・玉ねぎ・ピーマンは薄切り、人参は細切りにします。トマトはサイコロ状に切ります。
- ・調味料を合せておき、トマト以外の野菜を入れて混ぜなじむまで15分程度おいておきます。
- 魚を入れて混ぜてお皿に盛り、最後にトマトをのせてできあがり！

ごはんは7分づき米です。保育所に精米機があるので使う都度精米しています。

☆「かみかみ献立」 ★「お誕生会メニュー」

\*都合により献立が変わる場合があります。

### 夏(7月～9月)の旬の食材

なす、レタス、とまと、きゅうり  
とうもろこし、ピーマン、おくら  
モロヘイヤ、枝豆、ゴーヤ、  
メロン、ぶどう  
いか、たこ、うなぎ

保育所では、朝の8時30分頃から9時30分の間で、今日の給食で使う野菜を、見たり触ったりできるようにランチルームの前に展示しています。  
子どもたちは、「今日はなに？」と興味を持って集まってきます。  
子どもたちに、「これはな～んだ？」と見せると「とまと！」などと答えてくれますよ！

### ★給食に携わる方のご紹介★

魚やいかなどを持ってきてくださる田島鮮魚店さんです！

キヌヤショッピングセンターの前にお店があります。

保育所には、出来る限り地元の魚を届けてもらい、地元でどんな魚がとれるのかということ子どもたちに知ってもらい、おいしさを味わってほしいと思っています。



1年のうち最も空が澄み渡り、明るく、月が美しく見える日にお月見をします。  
十五夜(9月中旬の満月)、十三夜(10月中旬の満月)は、その年の収穫を月に感謝する行事です。

お団子や里芋など、丸い物をお供えし、ススキを飾って月を見るのもいいですね！  
今年のお月見は、9月30日(日)です。  
28日にお団子を出します。