

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 H26・9月

	月	火	水	木	金	土
昼食	1 ごはん 豆腐の味噌汁 南瓜のそぼろあんかけ 金平ごぼう	2 ごはん 南瓜の味噌汁 魚の塩焼き ひじきの酢のもの	3 ごはん かきたま汁 五目豆 きゅうりのゆかり和え	4 ★ごはん 豚汁 魚の西京焼き 焼きなす	5 ごはん たまねぎの味噌汁 高野豆腐の揚げ煮 そうめん瓜のごま酢和え	6 ごはん じゃがいもの味噌汁 鶏の照り焼き きゅうりの酢の物
	午前のおやつ (もも、つくし組) うどんきな粉	枝豆	きゅうりスティック	焼きじゃが	冷やしトマト	ころころおむすび
午後のおやつ	焼きじゃが	ゆかりおむすび	きなこ団子	炊き込みおむすび	茶むすび	わかめおむすび
昼食	8 ごはん はすいもの味噌汁 魚の南蛮漬け 白和え	9 ごはん すまし汁 レバニラ炒め 磯香和え	10 ごはん なすの味噌汁 鶏の梅しそ巻き 南瓜の煮物	11 ごはん わかめの味噌汁 厚焼き卵 納豆和え	12 ごはん 豆腐のくずし汁 魚の照り焼き 切干大根の煮物	13 親子丼 えのきの味噌汁 もずくの酢の物
	午前のおやつ (もも、つくし組) チヂミ	南瓜の煮物	黒豆煮	ころころおむすび	焼き南瓜	季節の果物
午後のおやつ	お月見団子	ひじきおむすび	季節の果物	かりかりせんべい	きな粉おむすび	のりおむすび
昼食	15 敬老の日	16 ごはん 南瓜の味噌汁 魚の塩焼き ひじきの酢の物	17 ☆ごはん かきたま汁 五目豆 きゅうりのゆかり和え	18 さつま芋ごはん 豆腐の味噌汁 魚の西京焼き 焼きなす	19 ごはん たまねぎの味噌汁 高野豆腐の揚げ煮 そうめん瓜のごま酢和え	20 ごはん じゃがいもの味噌汁 鶏の照り焼き きゅうりの酢の物
	午前のおやつ (もも、つくし組)	枝豆	きゅうりスティック	焼きじゃが	冷やしトマト	ころころおむすび
午後のおやつ		焼きおむすび	ゆかりおむすび	炊き込みおむすび	南瓜団子	わかめおむすび
昼食	22 ごはん はすいもの味噌汁 魚の南蛮漬け 白和え	23 秋分の日	24 ごはん 豆腐のくずし汁 魚の照り焼き 切干大根の煮物	25 ごはん わかめの味噌汁 厚焼き卵 納豆和え	26 ごはん なすの味噌汁 鶏の梅しそ巻き 南瓜の煮物	27 親子丼 えのきの味噌汁 もずくの酢の物
	午前のおやつ (もも、つくし組) うどんきな粉		黒豆煮	ころころおむすび	焼き南瓜	季節の果物
午後のおやつ	おはぎ		茶むすび	きな粉おむすび	ひじきおむすび	のりおむすび
昼食	29 わかめごはん 南瓜の味噌汁 魚の塩焼き ひじきの酢の物	30 ごはん すまし汁 レバーのからめ煮 きゅうりのゆかり和え				
	午前のおやつ (もも、つくし組) チヂミ	南瓜の煮物				
午後のおやつ	焼きじゃが	焼きおむすび				

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、運動会に向け、しっかり食べて体力をつけましょう！

子どもたちに人気のメニューを紹介します。

とりのくわ焼き (4人分)

- ・鶏もも肉 300g
- ・酒 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ1
- ・ごま 適量

作り方

- ・鶏肉を食べやすい大きさに切り、ボウルに入れる。
- ・酒、砂糖、しょうゆを入れて混ぜ、漬けておく。
(10～15分くらいで良いが、時間があれば30分くらいあればより味がしみ込みます！)
- ・オーブンを170度に温めておき、肉に片栗粉とごまを入れて混ぜ、天板にシートを敷いて肉を並べる。170度で13分、色がついていなければ200度にして5分くらい焼けばできあがり！

*片栗粉をまぶさなければ、照り焼きになるのでそれでもOKです！



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8日(月)です。
おやつにお団子を出します。

☆「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。

旬(9月)の食材

なす、きゅうり、ピーマン、すいか、ゴーヤ、あじうり、そうめんうり、さつまいも、いか、さんま、梨、いちじく

《保育所のごはん》

毎日のごはんは7分づき米です。夏場は食べやすい7分づきにしています。保育所の精米機で使う都度精米しています。また、玄米ご飯も少量用意しています。プチプチした歯ごたえがあり、「プチプチご飯ちょうだい!!」と言って子どもたちも喜んで食べます。白米に比べて栄養価が高いので、おすすめです！



8月のおやつに田中農園さんからいただいたメロンと、手作りのしそシャーベットをみんなで食べました！しそシャーベットは初めてでしたが、「おいしい、また作ってね!」と好評でした。



おしらせ

保育所のホームページに毎日の給食、おやつ、離乳食の写真を掲載しています。
子どもたちの食べている様子も載せることがありますのでチェックしてみてくださいね！