給食だより　令和4年度　9月号　同胞保育園

日中は夏と変わらず暑い日が続いていますが、日の長さも少しずつ短くなってました。気温の変化で体調を崩さないように気を付けましょう。秋は、食べ物がおいしい季節です。旬の食べ物を知り、おいしく味わいましょう。

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日ともいわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

～レシピ紹介～『　豆腐の松風焼き　』　（約5人分）

材料：鶏ひき肉　400g　豆腐　1/3丁　玉葱　100g　パン粉　40g　卵　1個
砂糖　大さじ1　味噌　35g　ごま　適量

作り方：①玉葱はみじん切りにします。
②ボウルにごま以外の材料を全部入れ、よく練り合わせます。
③②をフライパンかオーブンで焼きます。
④焼いた上の面に、ごまをまんべんなく振りかけます。

非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケットなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。保育園でも、多くの非常食をストックし、賞味期限が近い食品は随時、給食に使用しています。9月は、おやつのおにぎりにアルファ米を使用します。

おしらせ

９月９日はお誕生会のため、白ごはんはいりません。

		昼　　食	午後のおやつ
1	木	豆腐の松風焼き　ブロッコリーのツナ和え とりにく　たまねぎ　とうふ　たまご　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　もやし　にんじん　ｺｰﾝ　ﾂﾅ　ｷｬﾍﾞﾂ さつま汁 とりにく　かぼちゃ　たまねぎ　にんじん　うすあげ　はねぎ	牛乳 ★麩ラスク
2	金	魚の照り焼き　焼きビーフン しろみさかな　ﾋﾞｰﾌﾝ　ぶたにく　たけのこ　たまねぎ　にんじん　ﾋﾟｰﾏﾝ あおさ汁 あおのり　とうふ　えのき	牛乳 ★じゃこトースト
3	土	焼きそば めん　ぶたにく　ウインナー　たまねぎ　にんじん　キャベツ　ピーマン 味噌汁 じゃがいも　えのきたけ　わかめ　ねぎ	麦茶 ★おにぎり
5	月	中華丼 ぶたにく　はくさい　にんじん　たまねぎ　いか　きくらげ　しいたけ　ちんげんさい バンサンスー はるさめ　かにかま　にんじん　コーン　きゅうり	牛乳 ★ポパイケーキ
6	火	チキンビーンズ とりにく　だいず　えだまめ　にんじん　じゃがいも　たまねぎ　しめじ すまし汁 えのき　だいこん　ねぎ　おつゆふ	牛乳 クレープ
7	水	豆腐のふんわり天　ｷｬﾍﾞﾂの三杯酢和え とうふ　ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　にんじん　かにかま　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ なめこ汁 なめこ　わかめ　とうふ　はねぎ	牛乳 ★ツナサンド
8	木	メンチカツ　フレンチサラダ ぶたにく　ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　にんじん　ﾂﾅ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　みかん 田舎汁 とりにく　かぼちゃ　たまねぎ　にんじん　さといも　うすあげ　こんにゃく　ねぎ	牛乳 バナナ ホームパイ
9	金	お誕生会 エビピラフ　ハンバーグ　オムレツ ごまマヨサラダ　野菜スープ　果物	牛乳 ケーキ
10	土	冷やし中華 めん　ハム　たまご　きゅうり　にんじん　しいたけ　もやし すまし汁 おくら　えのき　にんじん　ねぎ	牛乳 十五夜デザート ビスケット
12	月	シーフードカレー えび　いか　ﾂﾅ　じゃがいも　にんじん　たまねぎ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ エッグサラダ たまご　きゅうり　にんじん　レタス　かにかま	牛乳 ★フルーツポンチ
13	火	酢鶏 とりにく　じゃがいも　ﾋﾟｰﾏﾝ　にんじん　たまねぎ　しいたけ　たけのこ 吉野汁 とうふ　こんにゃく　とうがん　にんじん　ごぼう　ねぎ	牛乳 ★ふくれ菓子
14	水	おろし煮風 しろみさかな　だいこん　たまねぎ　にんじん　はねぎ　あつあげ 枝豆サラダ えだまめ　ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　にんじん　ｺｰﾝ　かにかま	牛乳 ★マカロニきな粉

		昼　　食	午後のおやつ
15	木	鶏肉の照り焼き　五色なます とりにく　だいこん　きゅうり　にんじん　うすあげ　しらすぼし　たまご　きくらげ 味噌汁 もやし　なす　たまねぎ　ねぎ	牛乳 カスタード ワッフル
16	金	鯖の竜田揚げ　きゅうりの酢の物 さば　きゅうり　わかめ　うすあげ　にんじん　もやし　ｷｬﾍﾞﾂ すまし汁 たまごどうふ　しいたけ　にんじん　みつば　ほうれんそう	麦茶 ★もも ヨーグルト
17	土	ミートスパゲティ ぎゅうにく　たまねぎ　にんじん　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　ﾁｰｽﾞ オニオンスープ キャベツ　にんじん　わかめ　ベーコン　たまねぎ	牛乳 豆乳プリン せんべい
20	火	鮭の素焼き　根菜きんぴら さけ　れんこん　ちくわ　ごぼう　にんじん　しらたき　いんげん けんちん汁 とりにく　とうふ　だいこん　さといも　ねぎ　にんじん	牛乳 ★スィートポテト
21	水	イカベーコンボール　もやしのナムル いか　ﾍﾞｰｺﾝ　とうふ　おおば　きくらげ　たまご　もやし　きゅうり　にんじん　かにかま すまし汁 だいこん　なす　だいこんば　おつゆふ	牛乳 ★カクテル サイダーゼリー
22	木	鶏肉の味噌漬け焼き　野菜のごまマヨ和え とりにく　キャベツ　にんじん　もやし　きゅうり　ちくわ もずくスープ もずく　たまねぎ　にんじん　とうふ　たまご　ねぎ	牛乳 梨 サブレ
24	土	チャンポン めん　ぶたにく　えび　いか　キャベツ　たまねぎ　にんじん　もやし　きくらげ　ねぎ 焼きぎょうざ ぎょうざ	麦茶 ヨーグルト ビスコ
26	月	麻婆丼 とうふ　ぶたにく　しいたけ　グリンピース　にら　たまねぎ マカロニサラダ マカロニ　きゅうり　にんじん　レタス　ハム	牛乳 ★ぼうしパン
27	火	鶏肉のレモン風味揚げ　こんこんサラダ とりにく　だいこん　ごぼう　にんじん　もやし　かにかま　ｺｰﾝ すまし汁 とうふ　しめじ　みつば　はなふ	牛乳 焼きプリンタルト
28	水	魚の明太焼き　青菜のお浸し しろみさかな　たらこ　ほうれんそう　こまつな　もやし　にんじん　ｺｰﾝ 豚汁 ぶたにく　だいこん　たまねぎ　にんじん　さといも　ごぼう　こんにゃく　ねぎ	牛乳 ★薩摩芋蒸しパン
29	木	炒り鶏 とりにく　だいこん　たけのこ　にんじん　ごぼう　れんこん　しいたけ　さといも　いんげん 味噌汁 えのき　たまねぎ　うすあげ　ねぎ	牛乳 ととやき （未満児はたい焼き）
30	金	エビカツ　春雨とハムの酢の物 エビカツ　たまご　はるさめ　ハム　にんじん　コーン　きゅうり わかめスープ わかめ　たまねぎ　にんじん　しめじ　ねぎ	牛乳 キウイ せんべい