



令和2年
9月

きゅうしょくだより



◎印は手作りおやつ

日 曜	給 食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)	延長おやつ (4:30~)
1 火	麦ご飯・サバのみそ煮・お浸し・なし・豆腐のすまし汁	◎人参クッキー ・ミル ク	・せんべい ・牛 乳	・あんぱん
2 水	パン・ツナの和風パスタ・キャベツとなしのサラダ・オレンジ・コーンポテトスープ	・野菜入りスナック ・牛 乳	・ポ ー ロ ・ミル ク	・スナックパン
3 木	しらす菜めし・豆腐ハンバーグ・切り干し大根の煮物・バナナ・キャベツのみそ汁	◎コロコロゼリー	・ビ ス コ ・ミル ク	・パウムクーヘン
4 金	チキンライス・野菜たっぷりサラダ・オレンジ・オニオンスープ	・クッキー ・ミル ク	・白せんべい ・牛 乳	・クリームパン
5 土	パン・卵入り冷や麦・ツナサラダ・オレンジ	・ミニドーナツ	・せんべい	
7 月	麦ご飯・マーボー豆腐・華風サラダ・オレンジ・コーンわかめスープ	◎フライビーンズ ・ミル ク	・クラッカー ・牛 乳	・せんべい
8 火	ふりかけご飯・ささみフライ・ひじきの炒め煮・なし・えのきのみそ汁	◎ごま団子	・ビ ス コ ・ミル ク	・かりんとう
9 水	パン・ころうどん・さつま芋の変わり揚げ・グリーンサラダ・オレンジ	◎チーズケーキ ・牛 乳	・白せんべい ・ミル ク	・黒ポ ー
10 木	ご飯・五目卵焼き・根菜金平・ぶどう・茄子のみそ汁	・せんべい	・ポ ー ロ ・牛 乳	・ワッフル
11 金	ツナとはんぺんのご飯・かぼちゃの甘煮・切り干し大根のサラダ・なし・豆腐のみそ汁	・ヨーグルト	・せんべい ・ミル ク	・プチシュー
12 土	枝豆と塩昆布のご飯・じゃが芋とちくわの煮物・オレンジ・油あげのみそ汁	・サンドクラッカー	・ビスケット	
14 月	卵としらすのご飯・ポークビーンズ・バナナ・青菜のみそ汁	◎黒蜜トースト ・牛 乳	・クラッカー ・ミル ク	・せんべい
15 火	えび天ご飯・和風サラダ・オレンジ・焼き麩のすまし汁	◎フルーチェ	・ビ ス コ ・ミル ク	・チョコパン
16 水	パン・ジャージャー麺・バナナ・コーン卵スープ	◎じゃが芋餅	・せんべい ・牛 乳	・クッキー
17 木	ご飯・鶏肉のマリネ・三色ごま和え・なし・じゃが芋のみそ汁	・せんべい ・ココアミルク	・ウエハース ・牛 乳	・クロワッサン
18 金	ポテサラロールサンド・スパゲティーナポリタン・巨峰・青菜のミルクスープ	◎トッピングプリン	・白せんべい ・ミル ク	・サンドクラッカー
19 土	そばろ丼・マカロニサラダ・オレンジ・玉ねぎのみそ汁	・野菜入りスナック	・せんべい	
21 月	敬老の日 * * * * *			
22 火	秋分の日 * * * * *			
23 水	エッグカレー・レーズンサラダ・オレンジ	◎ジャムサンド ・牛 乳	・クラッカー ・ミル ク	・せんべい
24 木	パン・焼きそば・シューマイ・バナナ・玉ねぎと青菜のスープ	◎お は ぎ	・せんべい ・ミル ク	・スナック菓子
25 金	五目鶏めし・かぼちゃのいとこ煮・なし・卵入りみそ汁	・コーンフレーク ・牛 乳	・ポ ー ロ ・ミル ク	・ドーナツ
26 土	焼き豚チャーハン・野菜たっぷりサラダ・オレンジ・コーンわかめスープ	・スナックパン	・ビスケット	
28 月	ツナの三色丼・しらす入りお浸し・バナナ・焼き麩のみそ汁	◎ヨーグルト和え	・クラッカー ・ミル ク	・ごまビス
29 火	昆布ご飯・肉じゃがコロケ・千キャベツ・ミニトマト・オレンジ・豆腐とえのきのみそ汁	◎プレーンクッキー ・ミル ク	・白せんべい ・牛 乳	・せんべい
30 水	パン・さつま芋の酢豚風・キャベツとコーンのサラダ・ぶどう・もやしのスープ	・チーズ・せんべい ・牛 乳	・ポ ー ロ ・ミル ク	・チョコチップパン



食欲の秋!

～旬の食材を食べよう～

食欲の秋と言われるように、果物や野菜、魚などが美味しくなる季節がやってきました。

旬の季節にとれた野菜や天然の魚などは、自然のリズムにあった無理のない成長をしている為、農薬などの薬品や人工肥料などの使用量や回数も少なく、ビタミンやミネラル、糖質などの栄養素も多く含まれています。



おはぎ と ぼたもち

すみれ楽園でも、お彼岸献立として9月24日におはぎがです。

「暑さ寒さも彼岸まで」といわれるように、春の彼岸は農作業が始まる時期で、秋の彼岸は収穫の時期に当たります。よって、春には収穫をもたらす山の神様などを迎えるためぼたもちを、秋には収穫を感謝しておはぎを作ったとも言われています。

秋のお彼岸は、小豆の収穫時期とほぼ同じで、取れたての柔らかい小豆をあんにすることが出来、柔らかい皮も一緒につぶして使う、つぶあんが出来ます。

春のお彼岸は、冬を越した小豆を使う事になり、皮はかたくなっています。かたくなった皮をそのまま使うと食感が悪くなってしまふ為、皮を取り除いた、こしあんが出来ます。

おはぎ 9/24

< 材料 作りやすい分量 (園児10人分) g >

もち米	200	小豆(乾)	100
米	100	砂糖	70
きな粉	20	塩	1
砂糖	20		
塩	少々		

《作り方》

- ①もち米、白米を合わせ(約2合分)分量の水で炊く。
- ②①をついて、適当な大きさに丸める。
- ③きな粉は、砂糖・塩を混ぜる。
- ④小豆は洗って、たっぷりの水で柔らかく煮る。(2回ほど茹でこぼす)
- ⑤④の豆がつぶれ、水がなくなるまで練り上げ、砂糖・塩を加える。



