



H28年度
認定こども園 さめ保育園
調理師 金山澤侑美子
法人栄養士 坪 聖子

朝晩は涼しい風が吹き過ごしやすいい日が続くようになりました。もう少しで実りの秋を迎え、食欲旺盛の子ども達はわくわくしていることでしょう。夏野菜の収穫も一段落し、今年も瑞々しい野菜をいただきました。ミニトマトは味も濃く、ピーマンはずっしりと大きく、普段食べる野菜とはまた違う美味しさでした。先月は2回目の流しそうめんを行いました。お箸を上手に使ってたくさんおそうめんを食べていました。流しそうめんは今月で最後となります。この楽しいイベントの様子などは是非おうちで聞いてみてくださいね。今月は十五夜の日にお月見団子を作ります。普段粘土などでコロコロと上手にお団子を作っているの、きっとお月見団子も上手に作れると思います。

お月見だんご

9月15日はお月見会です。保育園のお月見お団子は白玉粉にお豆腐を混ぜて小さく丸めたものを出しております。お豆腐を混ぜる事によって、冷めても柔らかく、何よりヘルシーです。

材料
・白玉粉…200g
・絹豆腐…250g
・あずき缶…1缶

☆みたらしのたれ
・醤油…大さじ2
・砂糖…大さじ2
・水…約100cc
・片栗粉…大さじ1



- ①白玉粉をボウルにあげ、お豆腐を少しずつ混ぜ合わせながら加えていきます
- ②丸く成形し、鍋にお湯を沸かします
- ③沸騰したらお団子をいれ、2分ほど茹でます
- ④茹でたら水を張ったボウルにお団子をさっとくぐらせます
- ⑤お団子の水気を切ります
- ⑥みたらしのたれは小鍋に片栗粉以外の材料をいれ、沸騰したら水溶き片栗粉であんを作ります
- ⑦器にお団子を乗せ、あずきや、みたらしのたれをかけて完成です

野菜が実りました

園で栽培していた、トマトやじゃがいもなどの野菜が実りました。子どもたちは水やりをしながら茎や葉っぱが大きくなる様子を観察し、実が色づくのを心待ちにしていました。収穫した野菜は給食でいただきました。

収穫の喜びや、味わたった感想を、お子さんにぜひ聞いてみてください。



旬の食材



さんま

秋が旬の魚といえば、さんま。おいしいだけではなく、乳幼児の脳や神経組織の発育を促すDHAやキサンエン酸(DHA)なども豊富に含んでいます。頭が小さく、背がふくらんで見えるものほど脂がのっています。また、口先や尾のつけ根が黄色いものや、背中の青色が鮮やかなものは新鮮な証拠。塩焼きにすると、うま味を逃がさないように、できるだけ強火で焼きあげましょう。

秋分

秋分は春分と同じく、昼と夜の長さが等しくなる時季で、彼岸として先祖のお墓参りをします。彼岸には、米と餅米を混ぜて炊いたものを丸めて、それをあんで包んだものを食べますが、秋は秋の花に由来した「おはぎ」、春は牡丹の花に由来した「ぼたもち」と呼ばれます。また、秋はつぶあんを使い、春はこしあんを使うという違いもあります。

食欲の秋

様々な作物が収穫される秋は、食欲も旺盛になることから「食欲の秋」と呼ばれます。気温が高い夏は、体温を維持することが簡単ですが、気温が下がってくると、体温を維持するためにより多くのエネルギーが必要になります。そのため、冬に向けて体にエネルギーを貯えておけるよう、秋には食欲が増すのです。

9月 予定献立のお知らせ

日 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日 (木) スイミング	チキンカレー・ポイルサラダ・ジャーマンポテト・わかめスープ・ぶどう	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーのペースト・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
2日 (金) 避難訓練 交通安全指導	肉じゃが・ほうれん草の白和え・かきたま汁・バナナ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・豆腐のくずし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ホットケーキ
3日 (土)	赤魚の煮つけ・三色納豆・冷奴・若竹汁・オレンジ	おかゆ・ほうれん草のうま煮・豆腐のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
5日 (月)	おでん・春雨サラダ・キャベツの味噌汁・オレンジ	おかゆ・大根のうま煮・キャベツのペースト・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
6日 (火) オープン保育	流しそうめん・鶏の天ぷら・野菜のかき揚げ・ポイルサラダ・ぶどう	おかゆ・キャベツのうま煮・ブロッコリーのマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 枝豆・菓子
7日 (水) 学びの教室	野菜の肉巻き・小松菜の白和え・わかめの味噌汁・オレンジ	おかゆ・豆腐のくずし煮・人参のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
8日 (木) スイミング	ポークカレー・ポイルウインナー・ポイルサラダ・豆腐のすまし汁・オレンジ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・豆腐のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
9日 (金) 習字教室	れんこんのはさみ揚げ温野菜添え・引き昆布煮・なめこの味噌汁・バナナ	おかゆ・豆腐のペースト・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 黒糖蒸しパン
10日 (土)	イカメンチカツ千切りキャベツ添え・わかめの酢のもの・春雨スープ・パイナップル	おかゆ・人参の甘煮・キャベツのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
12日 (月)	餃子・ほうれん草のおかか和え・わかめスープ・オレンジ	おかゆ・白菜のうま煮・人参グラッセ・スープ	ヨーグルト	牛乳 豆腐ドーナツ
13日 (火)	テリヤキチキンほうれん草添え・切り干し大根の煮物・えのきの味噌汁・ぶどう	おかゆ・ほうれん草のペースト・キャベツのうま煮・味噌汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
14日 (水) 学びの教室	鶏の信田煮・ほうれん草胡麻和え・キノコの味噌汁・バナナ	おかゆ・白菜の柔らか煮・ほうれん草のペースト・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
15日 (木) お月見会	栗ごはん・鶏のから揚げ・フライドポテト・コールスローサラダ・すまし汁・ゼリー・りんご	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 お月見だんご
16日 (金) 敬老の週間(きく組)	鮭ホイール焼き・ひじき煮・高野豆腐となめこの味噌汁・梨	おかゆ・高野豆腐のうま煮・人参グラッセ・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
17日 (土)	さんまの生妻煮・ほうれん草のなめたけ和え・すいとん汁・パイナップル	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・人参の甘煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
20日 (火)	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・かぼちゃの煮物・ニラと卵の味噌汁・梨	おかゆ・キャベツの刻み煮・かぼちゃの甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 いももち
21日 (水) 誕生会	五目御飯・ユーリンチ・フライドポテト・ポイルサラダ・すまし汁・ゼリー・オレンジ	おかゆ・人参の甘煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ピザトースト
23日 (金) 運動会総練習	サバと大根の煮物・ほうれん草のなめたけ和え・豚汁・オレンジ	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草のペースト・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
24日 (土)	マーボー豆腐・春雨サラダ・ポイルウインナー・わかめの味噌汁・パイナップル	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参のすり煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
26日 (月)	すき焼き風煮・ポテトサラダ・せんべい汁・りんご	おかゆ・白菜のうま煮・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
27日 (火)	タラフライ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・鶏汁・キウイ	おかゆ・豆腐のマッシュ・キャベツのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
28日 (水)	イカと大根の煮物・ハンパジーサラダ・キノコ汁・りんご	おかゆ・大根のマッシュ・白菜のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
29日 (木)	納豆の包み揚げ・わかめの酢のもの・キャベツの味噌汁・バナナ	おかゆ・ほうれん草のうま煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 スイートポテトパイ
30日 (金)	鮭塩焼き大根おろし添え・醤油卵・ほうれん草のおひたし・若竹汁・梨	おかゆ・大根のおろし煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 スコーン

<< 今月の目標 >>

規則正しい食生活を心掛けましょう

* 未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節