



H30年度  
認定こども園 さめ保育園  
調理師 田村 侑美子  
法人栄養士 坪 聖子

朝や夕方の風が少しずつ秋の気配を感じられる季節になりました。秋と言えば、美味しい食材がたくさん並びますね。旬のものは栄養価が高いので、上手にメニューに取り入れていきたいと思ひます。子ども達に大人気の流しそうめんは今月で終わりとなります。一生懸命箸ですくいあげ、箸の使い方がとても上手になったと思ひます。ご家庭でも箸の持ち方ご確認ください。

### 十五夜のお供えもの

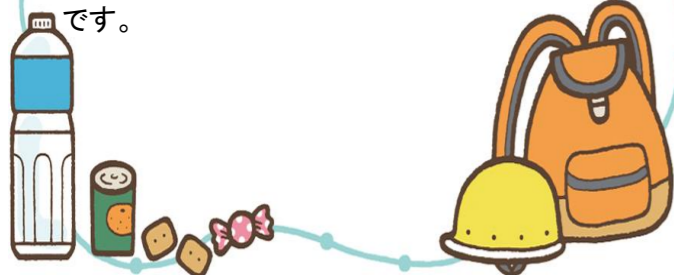


十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、1年でもっともきれいな月が見られる日です。月をかたどった団子のほか、さといもなどその時期にとれた作物をお供えします。ぶどうなどつるのあるものを供えると、お月さまとのつながりがいっそう強くなるともいわれています。今年の十五夜は9月24日です。お子さんとお月見をしてはいかがでしょうか。

### 災害に備えよう

#### 主菜

災害時の主菜は、子どもの不安を軽減するためにも、ふだんから食べ慣れているものを用意しておくといひでしょう。常温で保存のきくものには、カレーや丼もののレトルト食品、ツナの缶詰などがあります。また、豆腐、納豆、チーズなど日々の献立に使うもので、停電直後にそのまま食べられるものを冷蔵庫に常備しておくといひ便利でひす。



### 五平餅

- 五平餅 約4個分
- ・白ご飯…200g
- ・白ごま…大さじ2
- ・砂糖…大さじ2
- ・味噌…大さじ2弱
- ・水…大さじ
- ・サラダ油…少々



- ①白いご飯を温かいうちにすりこぎですり潰します
- ②米の粒がなくなってきたら手に少量の水をつけ俵型や円形に成形します
- ③フライパンにサラダ油少々をぬり、②を色づくまで焼きます
- ④小鍋に味噌、砂糖、白ごま、水をあわせて焦がさないよう加熱します
- ⑤甘味噌にとろみがついたら火を止めます
- ⑥焼き上げた五平餅に味噌をのせ完成です

### 旬の食材

#### しいたけ

お店には1年中並んでいますが、天然のしいたけが収穫できるのは秋だけ。栽培されているものの本格的な収穫期は春と秋です。寒さを乗り越えて旨味が増す春に対し、秋は芳醇な香りが強くなるといわれています。食物繊維が豊富で、様々な調理法に向いています。笠が開ききらず、肉厚のものを選びましょう。



### 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 (土)<br>防災の日             | テリヤキチキンほうれん草添え・フライドポテト・冷奴・わかめと豆腐の味噌汁・ぶどう | おかゆ・ほうれん草のうま煮・豆腐のくずし煮・すまし汁   | 菓子・牛乳  | 牛乳<br>菓子                  |
| 3日 (月)                     | 豚しゃぶサラダ・炒り豆腐・オクラ納豆・かきたま汁・梨               | おかゆ・ブロッコリーのうま煮・豆腐と人参の甘煮・すまし汁 | ヨーグルト  | 菓子<br>牛乳                  |
| 4日 (火)                     | イカと大根の煮物・茶碗蒸し・粉ふきいも・すいとん汁・オレンジ           | おかゆ・大根のうま煮・白菜のトロトロ煮・すまし汁     | 菓子・牛乳  | 牛乳<br>ピザ                  |
| 5日 (水)<br>学びの教室            | 赤魚の煮つけ・パンパンジーサラダ・えのきの味噌汁・ぶどう             | おかゆ・豆腐のマッシュ・人参のグラッセ・味噌汁      | 菓子・牛乳  | 牛乳<br>いももち                |
| 6日 (木)<br>スイミング<br>ふれあい広場  | ちくわのタルタルフライ千切りキャベツ添え・小松菜の白和え・わかめスープ・ぶどう  | おかゆ・キャベツのうま煮・小松菜の刻み煮・スープ     | ヨーグルト  | 菓子<br>牛乳                  |
| 7日 (金)                     | コロケ千切りキャベツ添え・切り干し大根の煮物・なめこの味噌汁・バナナ       | おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツのうま煮・味噌汁  | 菓子・牛乳  | 菓子<br>牛乳                  |
| 8日 (土)<br>役員会              | 肉じゃが・わかめの酢のもの・キノコ汁・オレンジ                  | おかゆ・肉じゃがの柔らか煮・キャベツのうま煮・すまし汁  | 菓子・牛乳  | ヨーグルト                     |
| 10日 (月)                    | 春巻き・引き昆布煮・せんべい汁・梨                        | 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<br>菓子                  |
| 11日 (火)<br>オープン保育          | 流しそうめん・エビフライ・卵フライ・ポイルサラダ・フルーツボード         | おかゆ・ブロッコリーのうま煮・人参のグラッセ・すまし汁  | 菓子・牛乳  | 菓子<br>牛乳                  |
| 12日 (水)<br>学びの教室           | 餃子・ひじき煮・鶏汁・オレンジ                          | おかゆ・白菜のうま煮・豆腐のくずし煮・すまし汁      | 菓子・牛乳  | 牛乳<br>スコーン                |
| 13日 (木)<br>祖父母交流バス遠足       | チキンカレー・コールスローサラダ・ジャーマンポテト・キャベツの味噌汁・梨     | おかゆ・キャベツのだし煮・根菜のうま煮・味噌汁      | ヨーグルト  | 菓子<br>牛乳                  |
| 14日 (金)<br>習字教室            | レンコンのはさみ揚げ温野菜添え・春雨サラダ・わかめの味噌汁・オレンジ       | おかゆ・ブロッコリーのうま煮・豆腐のマッシュ・味噌汁   | 菓子・牛乳  | 菓子<br>牛乳                  |
| 15日 (土)                    | 鮭の塩焼き大根おろし添え・ほうれん草のなめたけ和え・豚汁・バナナ         | おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁    | 菓子・牛乳  | 菓子<br>牛乳                  |
| 18日 (火)<br>避難訓練            | 煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・白菜の味噌汁・ぶどう          | おかゆ・根菜のうま煮・白菜の刻み煮・味噌汁        | ヨーグルト  | 牛乳<br>五平餅                 |
| 19日 (水)<br>英語教室            | タラフライ千切りキャベツ・ポテトサラダ・若竹汁・梨                | おかゆ・キャベツのだし煮・じゃがいもマッシュ・すまし汁  | 菓子・牛乳  | 菓子<br>牛乳                  |
| 20日 (木)<br>スイミング<br>ふれあい広場 | しゅうまい・小松菜の白和え・納豆・かぼちゃスープ・オレンジ            | おかゆ・小松菜の刻み煮・かぼちゃの甘煮・すまし汁     | ヨーグルト  | 菓子<br>牛乳                  |
| 21日 (金)<br>誕生会             | 栗ご飯・大根サラダ・鶏の唐揚げ・フライドポテト・すまし汁・ゼリー・りんご     | おかゆ・豆腐のマッシュ・じゃがいものマッシュ・すまし汁  | 菓子・牛乳  | 牛乳<br>お月見団子               |
| 22日 (土)                    | 鶏と大根の煮物・スタミナ納豆・すいとん汁・バナナ                 | おかゆ・ほうれん草のペースト・根菜のうま煮・すまし汁   | 菓子・牛乳  | 菓子<br>牛乳                  |
| 25日 (火)<br>運動会練習           | おでん・鶏ささみとわかめの酢のもの・玉ねぎの味噌汁・バナナ            | おかゆ・大根のうま煮・玉ねぎと人参の甘煮・味噌汁     | ヨーグルト  | 菓子<br>牛乳                  |
| 26日 (水)<br>運動会練習           | マーボー豆腐・ところてん・ナムル・わかめスープ・梨                | おかゆ・豆腐のマッシュ・ほうれん草の刻み煮・すまし汁   | 菓子・牛乳  | 菓子<br>牛乳                  |
| 27日 (木)<br>運動会練習           | サバと大根の煮物・ほうれん草の白和え・せんべい汁・オレンジ            | おかゆ・大根のマッシュ・ほうれん草のうま煮・すまし汁   | ヨーグルト  | 菓子<br>牛乳                  |
| 28日 (金)                    | ポークカレー・ポイルサラダ・ウインナーソーテー・キャベツの味噌汁・バナナ     | おかゆ・根菜のうま煮・キャベツの刻み煮・味噌汁      | 菓子・牛乳  | 牛乳<br>バターロール<br>ジャムサンドイッチ |
| 29日 (土)<br>運動会             | お菓子詰め合わせ                                 |                              |        |                           |

### << 今月の目標 >>

### 規則正しい食生活を心がけましょう

\* 未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節