



令和元年度  
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

日中はまだ暑い日が続きますが、夕方の風は秋を感じられる季節となりました。秋と言えば...芸術の秋、スポーツの秋と色々ありますが、やはり食欲の秋が子どもたちにとって嬉しい秋なのかなと思います。先月はじゃがいもを収穫し、年長さんによるカレークッキングも実施しました。お野菜の切り方、道具の正しい使い方、作る喜びなど生きる力を育て成長してもらえれば良いなあと思います。運動会の練習も始まりますので、朝食をとる習慣を心掛けましょう。

### 中秋の名月にさといもを

中秋の名月（十五夜）は、1年でも特に美しいとされる旧暦8月15日の月のことです。お団子のお供えのほか、収穫への感謝と豊作を願いさといもをお供えすることもあり、「芋名月」とも呼ばれます。十三夜は「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。今年の十五夜は9月13日、十三夜は10月11日です。



### 和の調理法を学ぼう

#### 浸す

「おひたし」という献立があるように、「浸す」だけで味つけするシンプルな調理法です。食材をゆでて、絞って、浸すだけなので、食材のゆで加減やだしの風味、浸す時間が味の決め手になります。浸す汁はかつおと昆布のだしに、しょう油、みりんを加えるのが基本です。秋から冬の食材では、きのこや小松菜などがおひたしに向いています。

### キノコの炊き込みご飯

お給食で出している炊き込みご飯です。キノコが苦手な子には下準備の段階でキノコを小さく切ったり、包丁をいれたり少しだけ工夫をしています。おうちでも秋の味覚を

- 材料(3合分)
- ・鶏もも肉コマ…1/2枚分
  - ・ごぼう…1/3本
  - ・人参…1/3本
  - ・油揚げ…1枚
  - ・しめじ…1/2パック
  - ・まいたけ…1/2パック
  - ・三つ葉…少々
  - ★醤油…70cc
  - ★酒…20cc



- ①米を研ぎ10分程ザルあげをします
  - ②ごぼう、人参はさがきや細切りにします
  - ③油揚げはサッと油抜きをして細切りにします
  - ④米を炊飯釜にいれ、3目盛りやや下まで水をいれます
  - ⑤★の調味料をいれスイッチをいれます
  - ⑥ゆきトがったら二つ葉を散ら! お茶碗に掛けて完成です
- ★POINT★  
お米を研いですぐ調味料を入れると、米の芯が残る場合があるので米を研いたら必ずザルあげをします。

### 子どもと一緒にやってみよう

#### だしの味比べ

和食に欠かせないだし。ふだん、ご家庭ではどんなものか、昆布をとって煮干しや干しいたげなどから、だしがとれます。家にある食材でかまわないので、つずつの食材からだしをとって、みまらしいの、どれ? 味比べが終ったら、そのだしからすまし汁やおみそ汁を作ってみましょう。



### 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)
2日 (月) 避難訓練 安全衛生指導	厚揚げの肉詰め焼き・ほうれん草のなめたけ和え・ピシソワーズ・キウイ	おかゆ・ほうれん草のペースト・じゃがいものマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 蒸しパン
3日 (火) オープン保育	流しそうめん・ポイルサラダ・鶏の唐揚げ・フライドポテト・アメリカンドック・バナナ	おかゆ・ブロッコリーのだし煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
4日 (水)	ホッケの唐揚げ温野菜添え・鶏ささみとわかめの酢のもの・すまし汁・オレンジ	おかゆ・ブロッコリーのペースト・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 麦茶 フルーチェ
5日 (木) スイミング	ポークカレー・コールスローサラダ・ポイルウインナー・ニラと卵の味噌汁・バナナ	おかゆ・根菜のうま煮・キャベツのだし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
6日 (金) 習字教室	豚しゃぶサラダ・ひじき煮・中華風スープ・キウイ	おかゆ・玉ねぎの甘煮・ブロッコリーのマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
7日 (土)	鮭フライ千切りタルタルソース添え・炒り豆腐・わかめスープ・バナナ	おかゆ・豆腐のうま煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
9日 (月)	煮込みハンバーグ根菜とポイルエッグ添え・サラダスパゲティ・コンソメスープ・オレンジ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツのうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子 牛乳
10日 (火)	餃子・春雨サラダ・わかめスープ・バナナ	おかゆ・白菜のペースト・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 スコーン
11日 (水) 学びの教室	肉野菜炒め・ポテトサラダ・そうめん汁・オレンジ	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	菓子・牛乳	牛乳 菓子
12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・根菜の味噌汁・バナナ	おかゆ・じゃがいものうま煮・玉ねぎのマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ピザ
13日 (金) お月見交流会	レンコンのはさみ揚げ温野菜添え・切り干し大根煮物・若竹汁・りんご	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
14日 (土)	鮭の塩焼き大根おろし添え・引き昆布煮・納豆・豚汁・オレンジ	おかゆ・大根マッシュ・キャベツのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
17日 (火) 慰問(きく組)	テリヤキチキンマカロニサラダ添え・だし巻き卵・ほうれん草のおひたし・すまし汁・梨	おかゆ・ほうれん草のうま煮・豆腐のだし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 大学いも
18日 (水)	コロッケ千切りキャベツ添え・煮しめ・なめこの味噌汁・バナナ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・豆腐のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
19日 (木) 慰問(きく組)	レンコンしゅうまい温野菜添え・春雨サラダ・キャベツの味噌汁・梨	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・キャベツのだし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 五平餅
20日 (金) 誕生会	栗ご飯・鶏の甘唐揚げ・フライドポテト・きんぴらごぼう・ポイルサラダ・すまし汁・ゼリー	おかゆ・じゃがいものうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
21日 (土)	サバと大根の煮物・揚げだし豆腐野菜あんかけ・せんべい汁・オレンジ	おかゆ・大根のうま煮・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
24日 (火)	マーボー豆腐・もやしとハムの酢のもの・コールスローサラダ・すまし汁・バナナ	おかゆ・豆腐のうま煮・キャベツのだし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ
25日 (水)	おでん・ほうれん草の白和え・そうめん汁・梨	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草の白和えペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ふかしいも
26日 (木)	肉じゃが・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・肉じゃがの柔らか煮・玉ねぎのうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
27日 (金)	ポークカレー・ポイルウインナー・ポイルサラダ・わかめの味噌汁・梨	おかゆ・根菜のマッシュ・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
28日 (土) 運動会	お菓子詰め合わせ			
30日 (月) 振替休日 (1号認定)	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・ひじき煮・かぼちゃスープ・キウイ	おかゆ・キャベツの刻み煮・かぼちゃのマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子

### << 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