



# ごちそうだより

2023.9.1  
ひらた西保育園

9月に入っても暑い日が続きますね。夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。



。今月からおべんとうの日があります。  
今月のおべんとうの日は21日(木)です。  
よろしくお願ひします。

## ～旬のものを食べよう～

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。  
秋はさんま、きのこ、りんご、ぶどう、梨、芋、栗などが旬です。保育園でも秋の味覚をたくさん取り入れ、味わいたいと思います。



## <旬の食材を使ったレシピ>

◎ さつま芋と豚肉とちくわの甘辛炒め

～材料 2人分～

- |              |      |
|--------------|------|
| さつま芋         | 中1本  |
| 長いちくわ(中だと2本) | 1本   |
| 油            | 小さじ1 |
| 豚肉           | 100g |
| ★料理酒         | 大さじ1 |
| ★みりん         | 大さじ1 |
| ★しょうゆ        | 小さじ1 |
| 片栗粉          | 3つまみ |
| ごま油          | 小さじ1 |

～作り方～

- ① さつま芋は薄めの乱切りにし、茹でておく。
- ② ちくわは斜めに薄切りにする。
- ③ フライパンに油を入れ熱したところに豚肉を入れ火が通ったら、さつま芋、ちくわの順に中火で炒めます。
- ④ 調味料★を順番に入れて炒めたら最後に片栗粉を3つまみくらい全体にふりかけ、ごま油でなじませてください。



						1(金)	2(土)
昼食						ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちのサラダ 五目きんぴら キャベツのみそ汁	お弁当
おやつ						コーンフレークケーキ	くだもの
	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
昼食		ごはん 肉団子の甘辛煮 梅サラダ なすの煮しめ とうもろこし汁	ごはん 魚のホイル焼き 肉じゃが きゅうりの中華和え みそ汁	コーッパン 大豆ひじき入り ハンバーグ じゃこサラダ かぼちの煮しめ 春雨スープ	ごはん 厚揚げステーキ ねばねば和え 筑前煮 さつま芋のみそ汁	ごはん 豚肉のロール焼き ポテトサラダ 切干煮 卵豆腐のすまし汁	お弁当
おやつ		フルーツポンチ	火焼きそば	おかわおにぎり	ジャムトースト	さつま芋もち	ヨーグルト
	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
昼食		ごはん 手羽元の照り焼き もやしサラダ あらめ煮 じゃが芋のみそ汁	ごはん ぎせい豆腐 粉ふき芋 キャベツとじゃこ 塩昆布の和え物 はんぺん汁	ミートスパゲティ おさつサラダ 厚揚げと人参の 煮しめ 野菜スープ	ごはん サバのごま焼き 五目煮豆 ひじきのナムル なめこ汁	ごはん かぼちのゴロッケ 納豆サラダ すまし汁	お弁当
おやつ		納豆トースト	ポップコーン	鯛おにぎり	さつま芋クッキー	フルーツヨーグルト	ゼリー
	17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
昼食		敬老の日  お弁当	ごはん 肉豆腐 ひじき煮 きゅうりの酢の物 なすのみそ汁	誕生会 	おべんとうの日 	ごはん 魚の梅焼き コーンスロサラダ 大豆のレーズン煮 具だくさんみそ汁	秋分の日  お弁当
おやつ		お菓子	ゆかりおにぎり		スイートマロン	かぼちマフィン	ヨーグルト
	24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
昼食		ごはん 厚揚げの中華和え ごぼうサラダ もやしのみそ汁	きつねうどん さつま芋の煮しめ 納豆和え	ごはん 鯉の照り焼き 大葉かぼち 春雨サラダ 豚汁	ごはん ごまのつくね焼き ココロ煮 切干大根のナムル きのこ汁	ごはん さつま芋と豚肉と ちくわの甘辛炒め だいこんサラダ わがめと野菜の みそ汁	お弁当
おやつ		大葉芋	わがめおにぎり	きな粉トースト	ココア蒸しパン	月見団子	くだもの

※献立は都合により変更する場合があります。  
※フルーツがつきます。