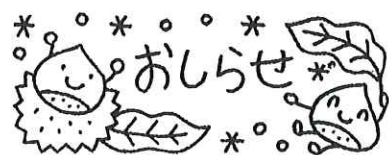


ごちそうだより

2024.9.1
ひらた西保育園

9月に入ってもまだまだ厳しい暑さが続いていますね。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18日(水)です。
よろしくお願いします。

～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。

※ 保育園ではぶどうは窒息の恐れがあるため、提供していません。

<旬の食材を使ったレシピ>

◎ さつま芋パイ

～材料 幼児1人分～

さつま芋 60g
バター 2g
砂糖 6g
牛乳 8g
春巻きの皮 1枚
黒ごま 少々
サラダ油 少量



～作り方～

- ① さつま芋は洗って皮をむき、蒸すか茹でて水気をきっておく。
- ② 熱いうちにつぶし、砂糖、バター、牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 春巻きの皮に②をのせて包み、サラダ油をぬって黒ごまをちらし、180℃のオーブンで15分くらい焼く。



9月 献立表

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
昼食		ごはん 大豆・ひじき入り ハンバーグ ごぼうサラダ じゃが芋のみそ汁	ごはん 厚揚げの中華め さつま芋の煮め はんぺん汁	ごはん かぼちゃコロッケ 春雨サラダ 貝だくさんみそ汁	ごはん 魚の梅×焼き きゅうりの中華和え あらめ煮 とうめん汁	カレーライス じゃこサラダ なすの煮しめ	お弁当
おやつ		ココア蒸しパン	えのきわかめ おにぎり	ツナサンド	さつま芋おにぎり	カルピスゼリー	ヨーグルト
	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
昼食		ごはん 肉団子の甘辛煮 かぼちゃサラダ もやしのみそ汁	ごはん 鮭の照り焼き 五目きんぴら 塩・ペ・和え すまし汁	ごはん 肉じゃが 納豆サラダ なめこ汁	食パン 鶏の照り焼き かぼちゃの煮しめ キャベツの和え 野菜スープ	ごはん マーボ・豆腐 トマトツナの サラダ ひじき煮	お弁当
おやつ		ごはんのおやき	きな粉トースト	さつま芋クッキー	チーズおかか おにぎり	かぼちゃマフィン	おかき
	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
昼食		敬老の日  お弁当	ごはん 肉豆腐 おさつサラダ なすのみそ汁	おべんとうの日 	ごはん 魚のオイル×焼き 大豆のレーズン煮 キャベツの おおかか 豚汁	月見うどん もやしサラダ 大学じゃが芋	お弁当
おやつ		ヨーグルト	月見団子	さつま芋パイ	ジャムトースト	ゆかりおにぎり	ヨーグルト
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
昼食	秋分の日  お弁当	振替休日  お弁当	ごはん 厚揚げステーキ コロコロ煮 ひじきのナムル キャベツのみそ汁	誕生会 	ごはん ごまのつくね焼き 五目煮豆 ゆかり大根の和え物 さつま芋のみそ汁	ごはん サバのごま焼き ポテトサラダ 卵豆腐のすまし汁	お弁当
おやつ	おかき	ゼリー	とぼろおにぎり		魚おにぎり	焼きそば	せんべい
	29(日)	30(月)					
昼食		ごはん 手羽元の照り焼き 大学かぼちゃ 納豆和え 大根のみそ汁					
おやつ		ピザトースト					

※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。