



ごちそうだより

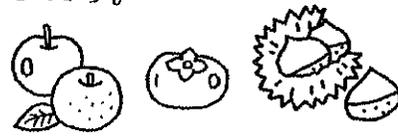
2025.9.1
ひらた西保育園

今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
体調を整えていきましょう。



。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12日(金)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、柿、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〉～作り方～

◎ さつま芋クッキー

～材料 5か貝(1人分)～

- さつま芋 10g
- 小麦粉 20g
- バター 10g
- 石砂糖 2g

- ① さつま芋は皮をむいて茹で(又は蒸して)つぶす。
- ② バターを溶かし、砂糖を加え、白く(まくなるまで)泡立器で混ぜる。
- ③ ふるった小麦粉に①、②を加え、手でまんべんなく混ぜる。直径5cmの棒状にまとめ、ラップに包んで冷蔵庫に30分ねかせる。
- ④ ③の生地を5mmの厚さに切り、180℃のオーブンで5分焼く。



	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきサラダ もやしのみそ汁	ごはん 肉じゃが 納豆和え すまし汁	ごはん 肉団子の甘辛煮 厚揚げとトマトの じゃこサラダ さつま芋のみそ汁	ごはん ぎせい豆腐 大学かぼち とうめん汁	ごはん 魚のレモン油酢 和え おさつサラダ なすのみそ汁	お弁当
おやつ	鮭おにぎり	大学芋	ハムチーズおにぎり	みそ蒸しパン	きな粉トースト	ゼリー
	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
昼食	ごはん 手羽元の照り焼き ひじきのナムル 具だくさんみそ汁	ごはん サバのみそ煮 ごぼうサラダ 卵豆腐のすまし汁	ごはん 厚揚げ中華炒め 塩、ペ和え わかめのみそ汁	コッパン ごまのつくね焼き ポテトサラダ もよしのスープ	おべんとうの日 	お弁当
おやつ	かぼちマフィン	さつま芋おにぎり	じゃこトースト	昆布おにぎり	さつま芋パイ	ヨーグルト
	14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
昼食	敬老の日 お弁当	ごはん 肉豆腐 切干大根の中華和え みそ汁	きつねうどん さつま芋の煮しめ もやしサラダ	ごはん 鮭の照り焼き あらめ煮 豚汁	ごはん 鶏のポテトフック焼き 春雨サラダ はんぺん汁	お弁当
おやつ	せんべい	豆乳もち	ゆかりおにぎり	ポップコーン	わかめおにぎり	ゼリー
	21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
昼食	ごはん 塩チキン 納豆サラダ じゃが芋のみそ汁	秋分の日 お弁当	ごはん マーボー豆腐 かぼちサラダ ひじき煮	ごはん 魚のパン粉焼き 五目きんぴら なめこ汁	誕生会 夕焼けごはん 鶏の唐揚げ 大学芋 和風サラダ かきたま汁	お弁当
おやつ	焼きおにぎり	おかき	シヤムトースト	おめおにぎり	カルピスゼリー	ヨーグルト
	28(日)	29(月)	30(火)			
昼食	ごはん 大豆・ひじき入り ハンバーグ かぼちの煮しめ キャベツのみそ汁	ドライカレー じゃこサラダ わかめスープ				
おやつ	さつま芋クッキー	ツナマヨおにぎり				

※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。(週に1回)