

9月 こんだてだより

にまいばしこども園

9月は、『季節の変化』による日照時間や気温の変化で体調を崩しやすかったり、疲れが出やすかったりします。『朝ごはんはしっかり食べているか』『しっかりと睡眠はできているか』『排便しているか』など改めてご確認をお願いいたします。9月を健康的に過ごせるようにしていきましょう。

味覚で四季を感じましょう

食材の旨味は季節によって変化することはご存じですか？

『春は苦み』・・・毒消し

『夏は酸味』・・・疲労回復

『秋は甘味』・・・エネルギーを蓄える

『冬は厚味』・・・身体を温める

(厚味は味がこってりという意味)

というように季節ごとにこのようなフレーズがあります。旬の食材は旬な時期に食べてこそたくさんの栄養を体に取り込めることができます。ぜひ、意識してみてください。



作ってみたいレシピ

～タコライス～ 4人分

《材料》合いびき肉…250g 玉葱…1/4個

人参…1/2本 トマト…2個 レタス…1/4玉 チューブにんにく…5g かつお…大さじ4 ウスターソース…大さじ2 砂糖…小さじ1 醤油…大さじ1

カレー粉…少々 油…適宜 サラダ用細切りチーズ…適宜

①熱した鍋に油をひき、にんにくと合いびき肉を炒め、みじん切りにした玉葱と人参も加えて炒める。

②調味料を全部入れてさらに炒める。

③ご飯の上に千切りにしたレタス、炒めたお肉、さいの目にしたトマト、チーズの順に乗せ完成です。

◎今月のリクエストはたんぼぼ組さんの『牛丼』です(11日)。

◎今月の『おにぎりの日』は13日(水)です。

(すみれ、ゆり、ちゅーりっぷ組さんのおうちの方はご準備をお願いします。たんぼぼ、もも組は園で準備します。)

※仕入れ状況により、献立内容が変更となる場合があります

※ひよこ、たんぼぼ組はくるみとピーナツを、もも組はくるみを除去しております。

日	曜	献立名	おやつ	加リー	
1	金	いり鶏・海草サラダ・ブロッコリー すまし汁(舞茸、筍)・グレープフルーツ	セサミドーナツ お茶	478	
2	土	手作り弁当・すまし汁(わかめ、板ふ)バナナ	バナナスティック		
4	月	ししゃものピカタ・ひじきサラダ・もやし スープ(マッシュ缶、玉葱)・パイン	リンゴジャムサンド スキムミルク	376	
5	火	さぼりしゅうまい・こんにやく白和え・胡瓜 みそ汁(人参、玉葱)・バナナ	きのこそうめん	431	
6	水	チキンラタン・ごぼうサラダ・トマト スープ(卵、わかめ)・パイン	ブラウニー	446	
7	木	魚のマリネ・キャベツの華風漬け・粉ふき芋 すまし汁(ほうれん草、厚揚げ)・グレープフルーツ	炊き込みおにぎり お茶	398	
8	金	煮豚の小松菜添え・もやしのナムル・コーン みそ汁(なめこ、豆腐)りんご	さつま芋のクッキー お茶	501	
9	土	手作り弁当・スープ(卵、わかめ)・グレープフルーツ	バナナアッシュ		
11	月	牛丼・春雨サラダ・ほうれん草 みそ汁(油揚げ、キャベツ)・オレンジ	ロール卵サンド スキムミルク	571	
12	火	鮭の利休揚げ・すき昆布の煮物・キャベツ すまし汁(はんぺん、にら)・キウイ	ベーコンと野菜のフロッピー お茶		
13	水	おにぎりの日△野菜の卵焼き・ポテトサラダ・ゆかり 大根・スープ(ピーマン、えのき)・バナナ	焼きうどん お茶	383	
14	木	鶏肉和風汁・野菜炒め・キャベツ みそ汁(ふのり、豆腐)・梨	ホットケーキ お茶	426	
15	金	クラッカー揚げ・醤油フレンチ・ブロッコリー すまし汁(筍、ほうれん草)・グレープフルーツ	桜えびもち お茶	479	
16	土	手作り弁当・すまし汁(板ふ、わかめ)オレンジ	ゼリー ビスケット		
18	月	敬老の日でお休み			
19	火	二枚橋祭り			
20	水	ピーラー・大豆とわかめのサラダ・ウイナー スープ(コーン、しめじ)・オレンジ	バナナブレッド お茶	457	
21	木	豆腐と納豆の仲良し揚げ・切干大根いり煮・ミトマ みそ汁(なめこ、長ねぎ)・バナナ	タコライス お茶	387	
22	金	鮭のチーズ焼き・酢の物・キャベツ すまし汁(卵豆腐、万能葱)・りんご	ポテトこ焼き お茶	408	
23	土	秋分の日でお休み			
25	月	高野豆腐いんろう煮・七目納豆・ゆかり大根 すまし汁(舞茸、もやし)・グレープフルーツ	フレンチトースト スキムミルク	546	
26	火	さばの竜田揚げ・白菜の甘酢和え・もやし みそ汁(しめじ、油揚げ)・キウイ	カルパチウ風 お茶	460	
27	水	お誕生会△お楽しみメニュー ちゅーりっぷ、ゆり、すみれ組はお箸のみ持たせてください			385
28	木	鱈のサイロ酢豚風・じゃが芋と枝豆のサラダ・ブロッコリー すまし汁(大根、わかめ)・オレンジ	コーンフレークケーキ お茶	420	
29	金	大根のそぼろ煮・ツナサラダ・コーン スープ(もやし、椎茸)・パイン	わかめそうめん	352	
30	土	運動会・袋菓子			