

9月の台所便り

9月の献立

- 毎日りんごと納豆が付きます
- 入荷の状況により献立を変更する場合があります
- 今月のお弁当の日はありません

2・30 (月)	3・17 (火)	4・18 (水)	5・19 (木)	6・20 (金)	7・21 (土)
豆腐南蛮 牛肉と蓮根の炒め物 なすとツナのゴマ和え じゃが芋の味噌汁	魚のみそ照焼 オクラのから揚げ 胡瓜の酢の物 きのこのかき玉汁	煮しめ ゆで卵 キャベツの香味和え しめじの味噌汁	飴肥天 かぼちゃサラダ ひじきの佃煮 油揚げの味噌汁	鶏のさっぱり煮 五目きんぴら 焼きじゃが芋 切干大根の味噌汁	スタミナ丼 豆腐の味噌汁
麦茶 ヨーグルト	麦茶 牛乳 かぼちゃ団子	麦茶 牛乳 スイートポテト	麦茶 果物盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳ごまプリン	麦茶 牛乳 果物 (バナナ)
9 (月)	10・24 (火)	11・25 (水)	12・26 (木)	13・27 (金)	14・28 (土)
豚肉の玉葱甘辛ソース スティック南瓜 もやしの和え物 えのきの味噌汁	さばの蒲焼 さつまいもサラダ 人参の香味炒め 豆乳味噌汁	スキム入りがね なすのみそ炒め 豆苗の和え物 大根の味噌汁	鮭の塩焼き 小松菜のお浸し 昆布の煮物 麩の味噌汁	鶏肉の塩麩焼き 揚げごぼう かみかみサラダ もやしの味噌汁	鶏そぼろ 混ぜご飯 ごま味噌汁
麦茶 フルーツの クリーム和え	麦茶 豚みそおにぎり	麦茶 果物盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 人参米粉蒸しパン	麦茶 牛乳もち	麦茶 牛乳 果物 (バナナ)

○十五夜 (じゅうごや)

暑い日が続きますが、暦のうえではもう秋です。

秋は、月がきれいでお月見をするのに、一番よい季節です。「十五夜」は、秋の豊作に感謝する意味もあり、芋やお団子、ススキをお供えします。秋にとれる芋にちなんで、「芋名月」とも言われています。丸いお団子は、満月を表し、ススキは、魔よけを意味しています。ご家庭でも、きれいなお月さまが見られるといいですね。今年の十五夜は、9月17日 (火) です。園では、午後食 (おやつ) に、かぼちゃ団子を食べます。

☆揚げなすの肉味噌かけ (5人分)

【材料】

なす	1本	だし汁	大さじ3
片栗粉	大さじ2	味噌	小さじ1
揚げ油	適量	きび糖	大さじ1
鶏ひき肉	100g	片栗粉	小さじ1
ごま油	小さじ1	水	小さじ2
酒	小さじ1	(水溶き片栗粉)	

【作り方】

- ① なすは乱切りし、油 (大さじ1) をからめてから片栗粉をまぶし、油で揚げる
- ② フライパンにごま油、ひき肉、酒を入れ炒める
- ③ ひき肉に火が通ったら、だし汁、きび糖、味噌を加えて味つけをする
- ④ 火を止め、水溶き片栗粉を加え、よく混ぜてから、再度火をつけ、混ぜながらとろみをつける
- ⑤ 揚げなすに肉みそをかけて完成

☆春雨サラダ (5人分)

【材料】

春雨	30g
胡瓜	1本
人参	1/2本
酢	小さじ2
きび砂糖	小さじ2
薄口醤油	小さじ2
ごま油	小さじ1

※ツナ缶やわかめを入れてもおいしいので、材料を変えて試してください

【作り方】

- ① 春雨は水につけ、3cmに切りゆで、水分をきる
- ② 胡瓜は輪切りや千切りにし塩をまぶす
- ③ 人参は千切りにしゆでる
- ④ 胡瓜はしぼって水分をきる
- ⑤ 調味料を混ぜ合わせ、野菜と春雨を和えて完成

※さっぱり味で子ども達に人気なメニューです

なすは、夏の代表的な野菜ですが、子ども達はちょっと苦手な様です。献立にもある「揚げなすの肉みそかけ」は人気のメニューです。上記でレシピを紹介していますので、ぜひお試しください。

なすは、栄養分が水に溶けやすいので、切ったら水気を取り、油をからめて調理すると余分な油を吸わず、カリッとした仕上がりになります。便秘の予防、免疫力の向上やエイジングケアに効果があるとされています