

9月の給食だよ!

朝晩は涼しくなりましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。体調管理に気をつけて過ごしましょう。これからたくさんの食材が旬を迎え、少しずつ秋の訪れを感じられる季節になりました。また、9月は月が一番美しく見えるとされています。9月の月といえば十五夜ですね！さて今月は、お月見のお話です。

～お月見の由来～



お月見は、中国の“中秋節”を起源とする行事です。平安時代に「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と農作の祈願をするものです。お月様に見立てた団子や里芋などや農作物、葉先のとがりに邪気をはらう力とされているススキや秋の七草をお供えします。



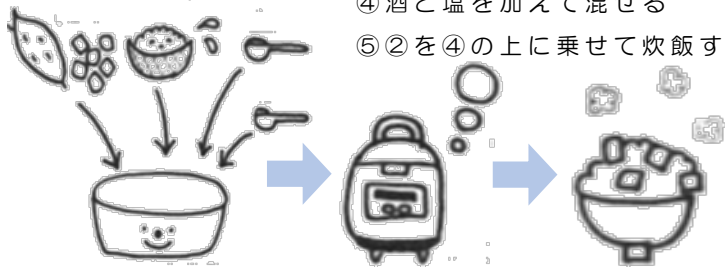
～ホクホク☆さつまいもごはん～

～材料～

- ・米・・・・・・・・2合
- ・さつまいも・・1/2本
- ・酒・・・・・・・・大さじ1
- ・塩・・・・・・・・小さじ1

～作り方～

- ①米を洗う
- ②さつまいもは洗って角切りにする
- ③炊飯器に①を入れ、炊飯器の2合の線より少な目に水を入れる
- ④酒と塩を加えて混ぜる
- ⑤②を④の上に乗せて炊飯する



お供え物のさつまいもでさつまいもご飯にしてみてもいかがですか？
旬の食材を使用した秋を感じられる一品です。



きいろグループ

☆ひんやり美味しいフローズンヨーグルト☆

ヨーグルトにジャムを混ぜてフローズンヨーグルトを作りました。ジャムは子どもたちに3種類から選んでもらいました。「いちごがいいー!!」「ブルーベリー!!」と意見が割れ、2種類作ることにしました!この夏何回か作っているため子どもたちの手つきも慣れていて、職員に「こうするんやで!」と教えてくれます。袋に入れたジャムとヨーグルトを代わる代わるまぜまぜして、あとは凍らせて完成です。おやつ時間に冷凍庫から出すとしっかり固まっていました。「つめたいー」とほっぺをおさえながらも何回もおかわりしていました。まだまだ暑い日が続くので、また子どもたちと作りたいと思います。

冷凍庫で冷やすよ!!
ワクワク!楽しみ♡

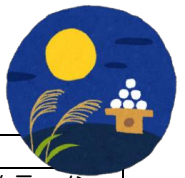




9月 予定献立表



すみれ乳児院 2021年 9月 1日発行



月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(水)	ご飯 ふりかけ さつま芋みそ汁	1日、15日：ご飯、さわらの照り焼き 小松菜の煮びたし、すまし汁、果物 29日：ご飯、アジのきじ焼き 切干大根煮、すまし汁、果物	ヨーグルト 菓子、お茶 	1日、15日：ちゃんぽんラーメン 大根中華煮、果物 29日：和風ツナパスタ かぼちゃの煮物、果物
2日 16日 30日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	2日、16日：ブルコギ丼 長芋と厚揚げの煮物、果物 30日：中華丼 厚揚げのきのこあんかけ、果物	2日、16日： お好みごはん、お茶 30日： フレンチトースト、牛乳	2日、16日：ご飯、鮭の塩焼き 納豆和え、みそ汁、果物 30日【お誕生日メニュー】 ご飯、から揚げ、ポテト ブロッコリー、コーンスープ、果物
3日 17日	(金)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	ご飯 タンドリーチキン ラタトゥイユ、果物	かぼちゃプリン 牛乳	ご飯 いわしバーグ、炒めなます すまし汁、果物
4日 18日	(土)	パン2種 ヨーグルト バナナ・牛乳	わかめうどん じゃが芋煮 果物 	ピザトースト お茶	ご飯、牛肉炒め ごぼうの煮物、みそ汁 果物
5日 19日	(日)	食パン・チーズ キャベツツナソテー ミックスキャロット	ご飯、焼きさば ひじきの煮物、みそ汁 果物 	菓子 牛乳	トマトヨーグルトカレー オクラのマヨネーズサラダ 果物
6日 20日	(月)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	ご飯、松風焼き キャベツのしのだ煮 すまし汁、果物	ミルクもち、お茶	6日：ご飯、タラの野菜あんかけ 三色きんぴら、すまし汁、果物 20日【お誕生日メニュー】 ケチャップライス、ハンバーグ ブロッコリー、スープ、果物
7日 21日	(火)	パン2種 バナナ、牛乳	ご飯、 さわらのごまみそ焼き、高野豆腐の煮物 さつま汁、果物	7日：大豆スコーン、牛乳 21日【行事食 十五夜】 お月見団子、お茶	ご飯 えのきつくね、和風大根サラダ すまし汁、果物
8日 22日	(水)	ご飯 ふりかけ さつま芋みそ汁	ご飯、 麻婆豆腐、 ニラもやしいため、春雨スープ 果物 	ヨーグルト 菓子 お茶	8日：山肝だしそうめん 肉じゃが、果物 22日【お誕生日メニュー】 ハヤシライス、マカロニサラダ フルーツヨーグルト
9日 23日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	9日：ハヤシライス、マカロニサラダ 果物 23日：豚丼、じゃがいも煮、果物	9日：カルピスゼリー、お茶 23日【行事食 お彼岸】 変わりおはぎ、お茶	ご飯、アジのしそフライ 野菜炒め、すまし汁 果物
10日 24日	(金)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	ご飯、きのこの厚焼き卵 にんじんシリシリ、すまし汁 果物	キャラメルポテト 牛乳	10日：ご飯、かれいのみぞれ煮 ねばねば和え、みそ汁、果物 24日【お誕生日メニュー】 あんかけうどん、肉のり巻き、果物
11日 25日	(土)	パン2種 ヨーグルト バナナ・牛乳	梅塩ラーメン 長芋の煮物 果物 	五平餅 お茶	ご飯、豚しゃぶ なすの煮物、すまし汁 果物
12日 26日	(日)	食パン・チーズ キャベツツナソテー ミックスキャロット	ご飯、鮭のチーズ焼き かぼちゃとほうれん草のスープ 果物	菓子 牛乳	牛丼 れんこんのバターしょうゆ炒め 果物
13日 27日	(月)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	13日：ご飯、干草卵 きんぴらごぼう、すまし汁、果物 27日【防災食 炊き出し訓練】 レトルトカレー、α化米 	13日：わかめおにぎり お茶 27日：フルーツゼリー 牛乳	13日：ご飯、さばのみそ煮 じゃがいもとちくわのマヨ炒め みそ汁、果物 27日：ご飯、ポークチャップ キャベツのサラダ、スープ、果物
14日 28日	(火)	パン2種 バナナ、牛乳	14日：ご飯、きゅうりチャンプルー さつまいも煮、みそ汁、果物 28日：ご飯、干草卵 きんぴらごぼう、すまし汁、果物	14日：フルーツゼリー 牛乳 28日：わかめおにぎり お茶	14日：ご飯、ポークチャップ キャベツのサラダ、スープ、果物 28日：ご飯、さばのみそ煮 じゃがいもとちくわのマヨ炒め みそ汁、果物

☆9月の予定☆

- ☆9月21日【行事食 十五夜】 おやつ：お月見団子、お茶
- ☆9月23日【行事食 お彼岸】 おやつ：変わりおはぎ、お茶
- ☆9月27日【防災食 炊き出し訓練】 昼食：レトルトカレー、α化米
(災害を想定し、防災備蓄のレトルトカレー・α化米を使用して作ります)

