



# 9月給食だより

輝 保育園

日中は、まだ暑さが残りますが、朝夕は秋の気配を感じられるようになりました。 秋は食欲もぐんっとアップ！  
好き嫌いをなくす良い機会です。



## お月見 「十五夜」

## 季節のおすすめレシピ

お月見は、昔の暦の8月15日に秋の美しい月を鑑賞する行事で「十五夜」とも呼ばれています。

今年は9月17日が十五夜です。

お月見の日には、お団子やお餅、すすきや里芋をお供えて秋の収穫を感謝する日本の伝統行事です。

お団子は、白玉粉や上新粉で作ります。豆腐を混ぜるとなめらかになり、子供たちも食べやすくなります。

お月様の見える所にお供えて、家族でお月見を楽しみましょう。

## ホクホク簡単さつまいもご飯

- ・ 米 2合
- ・ さつまいも 150g
- ・ 塩 小さじ1
- ・ 酒 大さじ2
- ・ 黒ゴマ 適量

- ① 米を洗い浸漬する。  
(酒の分量の分の水は減らす)
- ② さつまいもを1cm角に切り、水に漬け、アクが取れたら、ザルに上げる。
- ③ ①にさつまいも、塩、酒を入れて炊飯器で炊く。
- ④ 炊きあがったら、お好みで黒ゴマをかけて出来上がり。



## 9月予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

	02日(月)	03日(火)	04日(水)	05日(木)	06日(金)	07日(土)
昼	ポークチャップ 野菜のおかか和え 味噌汁	麻婆豆腐 胡麻マヨ和え わかめスープ オレンジ	親子丼 もりもりサラダ 味噌汁	鮭のオーロラソース焼き 和風サラダ 中華スープ	鶏肉の利休焼き ひじきサラダ 味噌汁 りんご	五目うどん バナナ
間	麦茶 鶏ごぼうご飯	麦茶 ベイクドじゃが	牛乳 りんごゼリー	牛乳 きなこトースト	麦茶 ヨーグルト蒸しパン	麦茶 お菓子
	09日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
昼	魚の味噌煮 納豆和え すまし汁	野菜炒め 切干大根のサラダ 味噌汁 パイ	ハヤシライス ブロッコリーの胡麻和え 梨	厚揚げとかぼちゃの煮物 卵とわかめの酢の物 味噌汁	ハンバーグおろしソース 小松菜サラダ 味噌汁	中華丼 バナナ
間2	牛乳 かぼちゃケーキ	牛乳 ピザトースト	麦茶 フルーツヨーグルト	牛乳 クッキー バナナ	麦茶 やきそば	麦茶 お菓子
	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
昼		鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 味噌汁	豚マヨ炒め 春雨の酢の物 中華スープ	五目卵焼き 大根サラダ 味噌汁	鶏肉の唐揚げ コールスローサラダ 味噌汁	スパゲティナポリタン バナナ
間		牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 大学芋	麦茶 おはぎ	牛乳 ホットケーキ	麦茶 お菓子
	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
昼		魚のみりん焼き 切干大根の煮物 味噌汁	ポークカレー ささみときゅうりのサラダ パイ	厚揚げのきのこあんかけ ゴマドレサラダ わかめスープ	魚の胡麻ソース もやしのナムル 味噌汁	麻婆丼 バナナ
間		麦茶 うめとじゃこの混ぜご飯 ごまめ	牛乳 ばななケーキ	牛乳 ラスク	麦茶 ミートソーススパゲティ	麦茶 お菓子
	30日(月)					
昼	肉じゃが きゅうりとじゃこの酢の物 味噌汁					
間	牛乳 クリームパン					