



食欲の秋、スポーツの秋。体を動かすことが気持ちの良い季節です。今月は運動会もあります。たくさん体を動かして、お腹を空かせ、秋のおいしいごはんや旬の食材を食べたいですね。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしましょう。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

親子クッキングをしました

9月16日に親子クッキングを開催しました。今年のテーマは「朝ご飯」でしたので、休日に親子で作れるおにぎらずとすまし汁を作りました。すまし汁は、昆布とかつお節からひいた出汁と、子どもたちが切った野菜の出汁と合わさって、とても美味しくなりました。おにぎらずは完成し、包丁で切る時がとてもわくわくして楽しかったですね。朝ご飯に関するクイズではみんなで朝ご飯の大切さを学びました。

9月14日は鮭のちゃんちゃん焼きパーティーでした



今月の郷土料理 福島県「ひきいなり」

材料(1人前)

- ささみ 10g
- ちくわ 15g
- 大根 40g
- 人参 20g
- ピーマン 5g
- 酒 1.5g
- みりん 1.5g
- 砂糖 1.5g
- しょうゆ 3g
- ごま油、ごま 少々

作り方

- ①ちくわはななめ切りにする。
- ②ささみは茹でてほくす。
- ③大根、ニンジン、ピーマンは千切りにする。
- ④鍋にごま油を熱し、人参、大根、ちくわを炒める。
- ⑤ささみ、ピーマン、ごまを加え、調味料で味付けする。

10月の行事予定

- 7日：運動会
- 19日：郷土料理
- 20日：誕生会
- 24日：お弁当箱の日
- 毎週水曜日：カムカムデー

10月献立表

	2(月)	3(火)	4(水)カムカムデー	5(木)	6(金)	7(土)
午前	ばりんこ	にんじんせんべい	揚げせんべい	焼きポテト	ソフトせんべい	運動会
昼食	鶏肉と小松菜のクリーム丼 コンソメスープ グリーンサラダ	ご飯、じゃがいものみそ汁 豆腐ナゲット 小松菜のおかかあえ	きのこうどん 切り干し大根の和風サラダ	ボークカレーライス ブロッコリーのサラダ	ロールパン カボチャスープ つくね焼き 小松菜とコーンの和え物	
午後	牛乳、いちご蒸しパン	ヨーグルト、お菓子	牛乳、大学焼きいも	牛乳、梨、せんべい	牛乳、運動会頑張ってるね じゃがまるくん	
	9(月)	10(火)	11(水)カムカムデー	12(木)	13(金)	14(土)
午前	体育の日	青菜のせんべい	お米のせんべい	ソーセージ	わかめせんべい	ばりんこ
昼食		ご飯、野菜のみそ汁 さつま芋と豚肉の甘辛い たれ、もやし酢の物、ごぼ うの甘煮	和風ちゃんぽんうどん ごぼうの和え物	ご飯、たまねぎのすまし汁 白身魚の味噌マヨネーズ焼 き、きゅうりもみ、さつま 芋の甘煮	食パン、ジャム コーンクリームシチュー 10品目サラダ	牛丼、けんちん汁
午後		ヨーグルト、お菓子	牛乳、豆乳プリン	牛乳、りんご、せんべい	牛乳、わかめおにぎり	りんご、お菓子
	16(月)	17(火)	18(水)カムカムデー	19(木)	20(金)誕生会	21(土)
午前	おさかなのおせんべい	にんじんせんべい	揚げせんべい	にんじんせんべい	ソフトせんべい	塩せんべい
昼食	中華あんかけごはん 豆腐としいたけのスープ 春雨サラダ	ロールパン、カボチャスープ つくね焼き、小松菜と コーンの和え物	きのこうどん 切り干し大根の和風サラダ	ご飯、さつまいものみそ汁 ひきなすり、キャベツとツ ナのお浸し	にんじんライス 白菜スープ ミートローフ、大根サラダ	中華丼、五目汁
午後	牛乳、のりマヨパン	ヨーグルト、お菓子	牛乳、大学焼きいも	牛乳、梨、せんべい	リンゴジュース、かぼ ちゃケーキ	梨、お菓子
	23(月)	24(火)お弁当箱の日	25(水)カムカムデー	26(木)	27(金)	28(土)
午前	ばりんこ	にんじんせんべい	お米のせんべい	ソーセージ	わかめせんべい	ばりんこ
昼食	鶏肉と小松菜のクリーム丼 コンソメスープ グリーンサラダ	ご飯、じゃがいものみそ 汁、豆腐ナゲット、小松菜 のおかかあえ	和風ちゃんぽんうどん ごぼうの和え物	ご飯、たまねぎのすまし汁 白身魚の味噌マヨネーズ焼 き、きゅうりもみ、さつま 芋の甘煮	食パン、ジャム コーンクリームシチュー 10品目サラダ	牛丼、けんちん汁
午後	牛乳、いちご蒸しパン	ヨーグルト、お菓子	牛乳、豆乳プリン	牛乳、りんご、せんべい	牛乳、わかめおにぎり	りんご、お菓子
	30(月)	31(火)				
午前	おさかなのおせんべい	青菜のせんべい				
昼食	中華あんかけごはん 豆腐としいたけのスープ 春雨サラダ	ご飯、野菜のみそ汁 さつま芋と豚肉の甘辛い たれ、もやし酢の物、ごぼ うの甘煮				
午後	牛乳、のりマヨパン	ヨーグルト、お菓子				