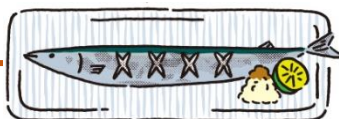


今年の夏も猛暑が続きましたね。9月は季節の変化による日照時間や気温の上がり下がりによって体調を崩したり、疲れが出やすい時期です。おいしい秋の味覚も楽しみながら元気に過ごしましょう！

さんまの栄養UPの工夫

秋のさんまは脂肪分が夏の4倍になることで旨味が増し、血液をサラサラにするEPAや脳の発達に有用なDHAも十分に蓄えられています。

付け合わせにはビタミンCを多く含むレモンや大根おろしなどがおすすめです。ビタミンCはさんまに含まれる鉄の吸収を高めてくれる効果があり、よりさんまの栄養を効率よく摂り入れることができます。



9月の行事予定

- 1・8・15・22・29日：カムカムデー
- 13・27日：郷土料理の日
- 21日：誕生会
- 30日：さんまパーティー

今月の郷土料理 石川県「めった汁」

材料(4人分)

- 豚ばら肉 8g
- さつまいも 60g
- ささがきごぼう 8g
- 大根 60g
- にんじん 20g
- 板こんにゃく 8g
- 葉ねぎ 8g
- かつおだし汁 400ml
- みそ 15g

作り方

- ①豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ②さつまいも、大根、にんじんはいちょう切り、こんにゃくは細切りに、ねぎは小口切りにする。
- ③豚肉とすべての野菜をかつおだしで煮立て、野菜がやわらかくなったら味噌を溶き入れる。

彼岸の行事食 ほたもち・おはぎ

「ほたもち」と「おはぎ」はそれぞれ季節の花である「牡丹」と「萩」にちなんだ名前としてつけられています。

小豆は秋が収穫の時期で皮が柔らかいため、おはぎは粒あんで作られるのに対して、ほたもちはこしあんで作られます。



9月献立表

		9月献立表			
午前	午後	1(水)カムカムデー	2(木)	3(金)	4(土)
牛乳、ふかし芋	牛乳、焼きポテト	牛乳、ふかし芋	牛乳、焼きポテト	牛乳、せんべい	せんべい
麻婆ラーメン ごぼうの中華サラダ 果物	ご飯 さわらの南蛮漬け 小松菜とえのき茸のお浸し きゅうりの土佐あえ キャベツの味噌汁	ご飯 さわらの南蛮漬け 小松菜とえのき茸のお浸し きゅうりの土佐あえ キャベツの味噌汁	ご飯 さわらの南蛮漬け 小松菜とえのき茸のお浸し きゅうりの土佐あえ キャベツの味噌汁	ロールパン チキンチャップ 小松菜と人参のごま和え 大根の酢漬け 野菜スープ	牛丼 焼きポテト きのこの味噌汁
牛乳、メロンパン風トースト	牛乳、果物、せんべい	牛乳、メロンパン風トースト	牛乳、果物、せんべい	牛乳、鶏そぼろおにぎり	りんごゼリー、せんべい(幼児)
6(月)	7(火)	8(水)カムカムデー	9(木)	10(金)	11(土)
牛乳、せんべい	牛乳、焼きポテト	牛乳、ふかし芋	牛乳、焼きポテト	牛乳、せんべい	せんべい
ハヤシライス コーンスローサラダ 夏みかんゼリー	ご飯 豚のしょうが焼き 白菜のおかか和え ゆでじゃがいも 大根のすまし汁	肉うどん 切り干し大根のツナマヨ和え 大根スティック	ご飯 鮭の漬け焼き 白菜の甘酢和え じゃがいものゆかり和え なすのみそ汁	食パン ジャム かぼちゃのシチュー バリバリサラダ	豚肉とごぼうの混ぜご飯 じゃがいもスティック 豆腐の味噌汁
牛乳、さつまいもかりんとう	フルーツヨーグルト、せんべい	牛乳、ケチャップライス	牛乳、果物、せんべい	牛乳、ハリハリおにぎり	果物、せんべい
13(月)郷土料理	14(火)	15(水)カムカムデー	16(木)	17(金)	18(土)
牛乳、せんべい	牛乳、焼きポテト	牛乳、ふかし芋	牛乳、焼きポテト	牛乳、せんべい	せんべい
高野豆腐のそぼろ丼 ほうれんそうのナムル めった汁	ご飯 肉じゃが もやしのごま酢あえ ほうれん草のみそ汁	麻婆ラーメン ごぼうの中華サラダ 果物	ご飯 さわらの南蛮漬け 小松菜とえのき茸のお浸し きゅうりの土佐あえ キャベツの味噌汁	ロールパン チキンチャップ 小松菜と人参のごま和え 大根の酢漬け 野菜スープ	牛丼 焼きポテト きのこの味噌汁
牛乳、コーンチーズパン	ヨーグルト、せんべい	牛乳、メロンパン風トースト	牛乳、果物、せんべい	牛乳、鶏そぼろおにぎり	りんごゼリー、せんべい(幼児)
20(月)	21(火)誕生会	22(水)カムカムデー	23(木)	24(金)	25(土)
牛乳、せんべい	牛乳、焼きポテト	牛乳、ふかし芋	牛乳、焼きポテト	牛乳、せんべい	せんべい
敬老の日	米粉パン ピザバー ポテトサラダ さつま芋のレモン煮 オニオンスープ りんごジュース ヨーグルトケーキ	肉うどん 切り干し大根のツナマヨ和え 大根スティック	秋分の日	食パン ジャム かぼちゃのシチュー バリバリサラダ	豚肉とごぼうの混ぜご飯 じゃがいもスティック 豆腐の味噌汁
牛乳、コーンチーズパン	ヨーグルト、せんべい	牛乳、ケチャップライス	牛乳、果物、せんべい	牛乳、ハリハリおにぎり	果物、せんべい
27(月)郷土料理	28(火)	29(水)カムカムデー	30(木)さんまパーティー		
牛乳、せんべい	牛乳、焼きポテト	牛乳、ふかし芋	牛乳、焼きポテト		
高野豆腐のそぼろ丼 ほうれんそうのナムル めった汁	ご飯 肉じゃが もやしのごま酢あえ ほうれん草のみそ汁	あんかけうどん れんこんサラダ 焼きポテト	ご飯 さんまの塩焼き 白菜の甘酢和え じゃがいものゆかり和え なすのみそ汁		
牛乳、コーンチーズパン	ヨーグルト、せんべい	牛乳、ツナマヨトースト	牛乳、果物、せんべい		

※果物は旬の物を使用します。

※0歳児にジャムは使用していません。