



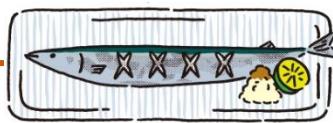
# 9月号

2021年度 すみれ保育園

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)

### 作り方

豚ばら肉	8g	①豚肉を食べやすい大きさに切る。
さつまいも	60g	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、ねぎは大根
ささがきごぼう	8g	う切り、こんにゃくは細切りに、ねぎは
にんじん	20g	大根 小口切りにする。
板こんにゃく	8g	③豚肉とすべての野菜をかつおだしで
葉ねぎ	8g	煮立て、野菜がやわらかくなったら味噌
かつおだし汁	400ml	を溶き入れる。
みそ	15g	

## 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月の献立表		1(水)カムカムデー	2(木)	3(金)	4(土)
午前		牛乳、ふかし芋	牛乳、焼きポテト	牛乳、せんべい	せんべい
昼食		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 小松菜と人参のこま和え 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
午後		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)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、焼きポテト	牛乳、ふかし芋	牛乳、せんべい	せんべい
昼食	ハヤシライス コールスローサラダ 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 大根のすり身	肉うどん 切り干し大根のツナマヨ和え	食パン ジャム かぼちゃのシチュー パリパリサラダ	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
午後	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、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)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、焼きポテト	牛乳、ふかし芋	牛乳、せんべい	せんべい
昼食	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 ほうれん草のみぞ汁	麻婆ラーメン ごぼうの中華サラダ 果物	ロールパン チキンチャップ 小松菜と人参のこま和え 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
午後	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	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)
午前		牛乳、焼きポテト		牛乳、せんべい	せんべい
昼食	米粉パン ピザバーグ ポテトサラダ さつまいものレモン煮 オニオングループ	肉うどん 切り干し大根のツナマヨ和え		食パン ジャム かぼちゃのシチュー パリパリサラダ	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
午後	りんごジュース ヨーグルトケーキ	牛乳、ケチャップライス		牛乳、ハリハリおにぎり	果物、せんべい
敬老の日			秋分の日		
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		
午前	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	
昼食	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 ほうれん草のみぞ汁	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 なすのみぞ汁	
午後	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。

