

9月献立



2018年度9月予定献立表
ひまわり第2保育園
* 献立は変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
りす組公開給食 9月11日（火） 11：00～13：00 たくさんのご参加お待ちしております ～十五夜～ 9月24日は十五夜です。十五夜はお団子やススキなどを飾って月を鑑賞する行事です。また、稲の収穫の時期なので、無事に収穫できる喜びを感謝する日でもあるそうです。 保育園では21日にくま組さんがお月見団子を作ってくれる予定です。お楽しみに！ ぞう、きりん組さんがそうめん流しをする予定です！					梅じゃこご飯 豚汁
					1
					ロールパン・果物・お茶
ごはん 厚揚げのマヨみそ焼き 刻み昆布の煮物 きゅうりのおかか和え すまし汁	ごはん 焼きサバと玉ねぎの煮物 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 そうめん瓜の酢の物 すまし汁	ごはん ナスと鶏肉の梅和え 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん/そうめん流し 焼き魚 ナスの煮物 焼きピーマン すまし汁	そばろごはん 味噌汁
3	4	5	6	7	8
梅のり巻き・いりこ・お茶	南瓜あん団子・するめ・牛乳	切り干しサラダおにぎり・昆布お茶	農林高校ジャムパン・いりこお茶	南瓜豆乳くず餅・するめ・牛乳	レーズンパン・果物・お茶
ごはん 厚揚げの中華炒め きゅうりの酢の物 味噌汁	（りす組公開給食） ごはん 手羽元のあっさり煮 人参の煮物 納豆和え 味噌汁	ごはん ホイル焼き 南瓜のごま和え すまし汁	ごはん 鶏じゃが 切り干しサラダ 味噌汁	ごはん がんもの煮物 あらめの煮物 ニラともやしのナムル すまし汁	チキンライス 味噌汁
10	11	12	13	14	15
黒米おにぎり・するめ・お茶	マカロニきな粉・いりこ・牛乳	小豆団子・昆布・お茶	お好み焼き・するめ・牛乳	きなこおはぎ・いりこ・お茶	玄米パン・果物・お茶
敬老の日 	ごはん 豚肉と春雨の炒め物 酢の物 味噌汁	ごはん 焼き魚 煮豆 切り干し中華サラダ すまし汁	お弁当の日 	ごはん 高野豆腐とピーマンの炒め物 春雨サラダ 味噌汁 	牛肉しぐれごはん 味噌汁
17	18	19	20	21	22
	梅あらめおにぎり・昆布・お茶	ごぼうの唐揚げ・いりこ・牛乳	南瓜あんお焼き・するめ・お茶	月見団子・いりこ・お茶	スティックパン・果物・お茶
振替休日 	ごはん 魚のあんかけ 昆布の煮物 さつま芋のごま和え 味噌汁	栗ごはん 厚揚げの煮物 刻み昆布のサラダ すまし汁	ごはん 肉入りきんぴら 青菜ののり和え 中華風スープ	ごはん 炒り豆腐 ごぼうとこんにゃく煮 味噌汁	炊き込みご飯 味噌汁
24	25	26	27	28	29
	おはぎ・するめ・お茶	きな粉団子・いりこ・牛乳	さつま餅・昆布・お茶	ごはんお焼き・するめ・お茶	ベーグル・果物・お茶

～忙しい日の食事づくりの工夫～

（朝食の工夫）

- 味噌汁の具を前日に用意する！
野菜は前日に切っておく。鍋にダシパックかいりこを入れておいて、朝煮る
- 白ごはんにすぐ使えるものを混ぜる（おにぎりにすると子どもも食べやすい！）
納豆、ごま、のり、青菜、かつお節などを混ぜる。
- 肉に下味をつけておいて、朝は焼くだけにする
- 残りごはんをおにぎりにしておいて、レンジで温める

春の彼岸は農作業が始まる時期で、秋の彼岸は収穫の時期にあたります。よって、春には山の神などを迎えるためのぼたもちを、秋には収穫を感謝しておはぎを作ったともいわれています。

秋のお彼岸は小豆の収穫期とほぼ同じでとれたての柔らかい小豆をあんにすることができます。柔らかい皮も一緒につぶして使うので、つぶあんができます。保育園では25日におはぎを作る予定です。お楽しみに！

～お彼岸～

（夕飯の工夫）

- 電子レンジを活用する！
「クックパー」で魚や野菜などを包んでレンジでチン！レンジなので時間も短くでき、洗い物も減らせます。シリコンスチーマーでもOK。
フライパンなどで炒める前にレンジを活用すると、野菜の過熱時間を短く出来ます。
- 冷凍庫を上手に活用する！
たくさん作ってタッパーやフリーザーバックに入れて冷凍しておく。少し味は落ちますが、何も無い時には便利です。
- おおまかでもいいので前日や朝にメニューを決めておきましょう！
大きくは変わりませんが、その場で決めるより、5分は早くなります。前日に決まっていると、肉・魚に下味をつけたり、乾物を戻しておくなどできます。
- 週末に1週間分の材料をまとめ買い！
買い物してから帰ると遅くなるので、まとめて買い物をします。生ものは小分けして冷凍しておくとうき便利です