

9月の献立



古志ひまわり保育園
Tel : 23-1504 Fax : 23-1505
メールアドレス : koshi@h-himawari.net

*都合により、献立を変更する場合があります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2 ごはん 魚の照り焼き もやしの酢の物 すまし汁	3 ごはん 豆腐ステーキ マカロニサラダ すまし汁	4 ごはん 魚のマヨパン粉焼き 茄子とピーマンの ごま酢和え みそ汁	5 ごはん 車麩の天ぷら アラムの煮物 みそ汁	6 ごはん 鶏肉とじゃが芋の煮物 焼きピーマン とろろ汁	7 五目ごはん すまし汁
梅じゃこおにぎり 野菜 お茶	じゃが芋のグリル焼き いりこ お茶	ジャムサンドパン するめ 牛乳	かっぱ巻き 昆布 お茶	マカロニきなこ 干し芋 牛乳	パン するめ お茶
9 ごはん 高野と野菜の煮物 キャベツの梅和え すまし汁	10 ごはん 豚肉と野菜の 生姜炒め かぼちゃのごま和え みそ汁	11 お弁当の日 こすもす組 食事公開	12 ごはん がんと かぼちゃの煮物 切り干し中華サラダ すまし汁	13 (十五夜) 栗ごはん 秋の包み焼き モロヘイヤの浸し そうめん汁	14 ミートスパゲティ もやしのスープ
焼きおにぎり 昆布 お茶	パン いりこ 牛乳	天福 するめ 牛乳	青のりのおにぎり 野菜 お茶	お月見団子 いりこ 牛乳	果物 いりこ お茶
16 敬老の日 	17 ワカメうどん もやしのソテー こんにゃくの煮物	18 ごはん 厚揚げのごまみそ焼き 糸昆布の炒め物 すまし汁	19 ごはん 鶏肉とさつま芋の 甘辛炒め 干し大根の煮物 みそ汁	20 (彼岸入り) ごはん 魚の梅しょうゆ焼き ピーマンのソテー すまし汁	21 鶏そぼろごはん すまし汁
	アラムおにぎり 野菜 お茶	おやつそうめん お茶	人参おにぎり 昆布 お茶	ふかし芋 いりこ 牛乳	パン 昆布 お茶
23 秋分の日 	24 ごはん 鶏手羽元の照り煮 ごぼうと こんにゃくの煮物 みそ汁	25 ごはん 高野豆腐と 干し大根の煮物 もやしのナムル すまし汁	26 (彼岸明け) 芋ごはん 煮魚 アラムの炒め物 みそ汁	27 ごはん 焼き魚 さつま芋のサラダ すまし汁	28 焼き海苔のおにぎり 肉団子のスープ
	もちもち芋饅頭 するめ 牛乳	おはぎ いりこ お茶	ごまじゃこおにぎり 野菜 お茶	パン 昆布 牛乳	果物 いりこ お茶
30 ごはん 麻婆豆腐 ニラともやしの浸し すまし汁				<お知らせ> ・11日(水) お弁当の日 こすもす組食事公開 ・13日(金) すみれ組お月見団子作り ・お彼岸献立 24(月)にお やつでおはぎ を食べます。 	
ぜんざい するめ お茶	朝晩が涼しくなり、秋の訪れを感じるようになりました。夏の暑さで食欲が落ち気味だった子どもたちも、少しづつ戻ってきているのを感じています。 先月は、夏野菜を毎日味わい、食べにくかった野菜も「食べてみよう」とする姿もみられました。夏の疲れと気候の変化で、体調を崩しやすくなるじきです。睡眠をしっかりとしてあげてください。				

保育園で大切にしていること

～薄味で素材の味を大切に～

保育園では毎日薄味に気をつけています。1日に必要とされる塩分量も少なく、味に敏感な子どもは、小さい頃に濃い味に慣れてしまうと、薄味のものを受け入れることが難しくなってしまいます。「薄味」と言われても、どうしていいかわからない方もおられるのではないのでしょうか。ちょっとしたコツで野菜本来の味を引きだし美味しく食べることができますよ。

美味しい薄味のコツ

○だしを効かせる

だしの味をしっかり効かせると、塩分を控えても風味豊かな味わいに仕上がります。

○コクや旨味の強い、野菜やきのこ、貝類を使う

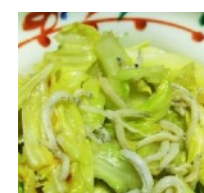
料理の主役はもちろん、かくし味としても活躍してくれるのが、トマトやさつま芋、玉ねぎ、きのこ、貝類などのコクのある食材です。旨味をしっかり引き出すことで、だしや調味料としての役割をカバーしてくれるので、必要以上に塩味を足さなくてもしっかりとした味わいに仕上がります。

お浸しなどを作る時、茹でた野菜をしょうゆで和えるだけでなく、しらすや花かつお、ごまなどと一緒に和えることで、香りはもちろん旨味が変わり、しょうゆが少なくても美味しく食べることができます。是非家庭でも作ってみてください。



旨味のあるものを使ったレシピ

<キャベツとしらすのバターしょうゆ炒め>



キャベツ 1/4玉
しらす 60g
バター 10g
しょうゆ 小さじ1

- ①キャベツはざく切りにする。
 - ②フライパンでバターを熱し、①のキャベツを入れてしんなりするまで炒める。
 - ③②にしらすとしょうゆを入れ、味がなじんだら出来上がり。
- *忙しい時にさっと作れ、お弁当のおかずにも美味しいですよ。

<だししょうゆ活用法!!>

だし醤油の作り方 (だし汁としょうゆを混ぜるだけ)

だし汁 : しょうゆ = 1 : 1

和え物、煮物、ソテーなどの味付けをする時に使うと便利です。1度作ると冷蔵庫で1週間は保存できますよ。だししょうゆは魔法の調味料です。