

9月ぱくぱくだより あおば保育園

令和2年9月給食だより

厳しい暑さが和らぎ、次第に秋らしさを感じるようになってきます。澄んだ空気・色づき始める木の葉・木の実や虫の音など、秋を探しながらたくさん遊んで欲しいと思います。新米・さつまいも・きのこ・さんま・梨なども出回り始める頃です。さまざまな旬の食材にふれ、季節感を味わいましょう。ススキを飾り、おだんごを供え、きれいな満月を眺める「お月見」では秋の実り・収穫に感謝します。食の行事に親しみをもち、身近な人との交流を楽しんでみて下さいね♡



親子クッキング

～さつまいものちゃきんうさぎ～

●材料・分量(6個分)●

さつまいも…100g 砂糖…大さじ1

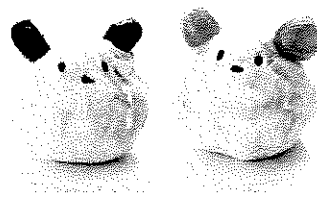
甘納豆…適量 黒ごま…適量

●作り方●

- ①さつまいもは皮をむき、2cmの半月に切る。
- ②10分ほど水にさらしてあく抜きをする。
- ③鍋にさつまいもを入れ、かぶるくらいの水を加え火にかける。
- ④やわらかくなったらザルにあげて水気をきり、熱いうちに砂糖を加えてマッシャーでつぶす。
- ⑤6等分にして、広げたラップにのせて包み、ねじってちゃきんにする。
- ⑥甘納豆と黒ごまでうさぎの顔を作る。

簡単なクッキングを通して

食べる楽しさを一緒に感じてみて下さい♡
食材の固さ、茹でた時の香り、つぶす感触。
五感や自分で作り上げる自信も育まれます!



下茹でしておくとおいしく出来上がるよ♡

♪作り方♪

- ①里いもは厚めに皮をむき、一口大に切る。ぬめり取りのため、2分ほど下茹でしておく。人参は粗みじん、ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に油を熱し、鶏ミンチ・人参を炒める。肉の色が変わってきたら、さといも煮干しダシを入れて煮る。
- ③さといもがやわらかくなったら、Aを入れ煮汁が少なくなるまで煮る。
- ④火を弱め、水溶き片栗粉(同量の水)を回し入れしばらく混ぜながらとろみをつける。
- ⑤最後にねぎを加える。

材料	分量(5人分)
里いも	400g
人参	小1/3本(30g)
ねぎ	1/3束(40g)
鶏ミンチ	50g
煮干しダシ	120cc
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1と1/2
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ1

日	曜	午前おやつ	給食	午後おやつ
1	火	ポップコーン	魚の甘酢漬け、茹野菜、里いものそぼろあんかけ パインアップル	ショートブレッド クッキー
2	水	豆乳 くずもち	牛肉とじゃがいものバター醤油炒め、青菜のごまマヨネーズ和え オレンジ	バナナパイ
3	木	洋風おこし	擬製豆腐、野菜サラダ、茹オクラ、バナナ	マーマレードトースト
4	金	手作り ビスケット	肉味噌あんかけうどん、もずくスープ、キウイフルーツ ※ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい。	わかめとゆかりの おにぎり
5	土	かりんとう	豚肉のバーベキューソテー、塩もみきゅうり、トマト、オレンジ	
7	月	グレープ寒	酢豚、粉ふきいも、オクラのマヨネーズかけ、バナナ	桜えび入りおやき
8	火	チーズと果物	焼魚、切干大根とベーコンのソテー、小松菜の浸し、オレンジ	かぼちゃのクッキー
9	水	源氏パイ	◆ご飯献立◆カレーピラフ、エビフライ、コーンのポテトサラダなど ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい!	小魚のごまがらめ と果物
10	木	フルーツポンチ	スペイン風オムレツ、酢のもの、トマト、キウイフルーツ	黒糖蒸しパン
11	金	ジャムサンド	鶏肉の塩焼き、和風サラダ、さつまいものバター焼き、バナナ	人参ゼリー
12	土	マリー ビスケット	豚肉のいなか煮、ごまきゅうり、オレンジ	
14	月	フルーツ カナッペ	ハッシュド・ビーフ、きんぴらサラダ、パインアップル	米粉のチヂミ
15	火	カルピス寒	白身魚のゆかり天ぷら、青菜のマヨ白和え、かぼちゃの煮付 バナナ	パインケーキ
16	水	煮干しかりかり と果物	レバニラ炒め、青のりポテト、トマト、オレンジ	抹茶サブレ
17	木	パルミエ	きのこスパゲティ、なすの梅おろし和え、梨(3歳児未満:バナナ) ※ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい。	簡単おはぎ
18	金	シナモンシュガー ラスク	ハンバーグステーキ、キャベツのレモン酢和え、人参の甘煮 キウイフルーツ	ヨーグルト和え
19	土	かぼちゃポーロ	なすと豚肉の味噌炒め、ゆかりポテト、オレンジ	
23	水	りんごくずもち	けんちん汁、納豆の磯和え、キウイフルーツ	お好み焼き風パン
24	木	サクサク ごまクッキー	筑前煮、キャベツの即席漬、バナナ	カレー焼きそば
25	金	クラッカー	◆お楽しみ献立◆鮭と大葉のごはん、菊花シューマイ、すまし汁など ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい!	きな粉ミルク寒
26	土	野菜スティック ビスケット	ポークビーンズ、きゅうりと大根の即席漬、オレンジ	
28	月	ミニサラダ	高野豆腐の卵とじ、かぼちゃのオイル焼、梨(3歳児未満:バナナ)	ココアとパニラの マーブルクッキー
29	火	レーズン入り マフィン	魚のかば焼き風、茹キャベツ、コロコロサラダ、オレンジ	あん団子 3歳児未満:小倉蒸しパン
30	水	大学いも	中華丼、ささ身のごまダレサラダ、キウイフルーツ	ツナサンド