

	献立名	3時のおやつ
月・金 1.26	ポークソテーの和風ソース 添)キャベツ・トマト すまし汁(もずく、豆腐、えのき茸、人参、ねぎ)	牛乳 さつまいもスティック
火 2.30	魚のマヨネーズ焼き ほうれん草ともやしのごま和え(炒り卵入り) スープ(豆乳、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ベーコン、コーン缶、パセリ)	牛乳 果物 お菓子
水 3.17	筑前煮(鶏肉、人参、いんげん、干し椎茸、じゃが芋、ごぼう、糸こんにゃく) きゅうりのおかか和え みそ汁(玉ねぎ、しめじ、人参、ねぎ)	お茶 おはぎ(手作り)
木 4.18	チキン南蛮 添)きゃべつ・きゅうり・トマト みそ汁(なす、えのき茸、厚揚げ、わかめ)	ヨーグルト(手作り) コーンフレーク添え
金 5.19	魚の塩焼き こぎつねサラダ(油揚げ、白菜、人参、ほうれん草) スープ(玉ねぎ、人参、わかめ、干し椎茸)	お茶 パンちゃんアイス ウエハース
土 6.20	スパゲッティミートソース スープ(卵、しめじ、玉ねぎ、人参、ねぎ)	牛乳 果物 お菓子
月 8.22	お芋の煮ころがし かみかみサラダ(カニかまぼこ、キャベツ、人参、きゅうり) みそ汁(もやし、玉ねぎ、わかめ、厚揚げ)	8日:牛乳、かりかりいりこ お菓子 22日:牛乳、ホットケーキ
火 16	白身魚のチーズフライ トマトの甘酢づけ スープ(えのき茸、人参、豆腐、ねぎ)	牛乳 かりかりいりこ お菓子
水 24	鶏肉のにんにくしょうゆ焼き 白菜とみかん缶のサラダ(白菜、みかん缶、人参) みそ汁(小松菜、油揚げ、人参、じゃが芋)	牛乳 マカロニのあべかわ (手作り)
11 木 25 木	三色揚げ(むきえび、ホールコーン、むき枝豆、さつまい) キャベツとにんじんのサラダ みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ、わかめ、にら) 高木兼弘カレー、キャベツとにんじんのサラダ	ヨーグルト(手作り) 果物
金・月 12.29	ハヤシライス ひじきの洋風サラダ(ひじき、ツナ缶、きゅうり、人参、炒り卵) 果物	牛乳 フルーツゼリー(手作り) お菓子
土 13.27	マーボーなす(なす、チンゲン菜、赤ピーマン、玉ねぎ、合いミンチ) みそ汁(豆腐、えのき茸、人参、ねぎ)	牛乳 お菓子

9月 給食だより

日中は、まだまだ夏の暑さが残っていますが、朝夕は過ごしやすくなり、少しずつ秋の気配を感じるようになりましたね。

秋と言えば「食欲の秋」。給食にも秋のおいしい食材を取り入れていきます。栄養たっぷりのご飯を食べて残暑に負けず、元気に過ごしましょう。

カメのメロンパンおいしく出来たね(^^♪

先日、パン屋・リビエールのゆういちろう先生ご指導のもと、さくら組さんは、カメのメロンパン作りに挑戦しました。メロンパンは、パン生地とクッキー生地とに分けてこねるので、子ども達は班のお友達と交代で一先懸命こねました。最後の仕上げでヘラを使って、格子状に線を入れる作業は、力加減がむずかしかったようですが、「サクサクふわふわ」の出来上がりで大成功でした。次回は、11月にクッキー作りを予定しています。♪



《人気メニュー》

8月は、どのクラスにも『春雨のきんぴら』が大好評でした。



【材料】：4人分 (g)
 春雨(乾燥)：12 カラーピーマン：12
 天ぷら：24 砂糖：2
 ごぼう：50 しょうゆ：4
 人参：24 ごま油：少々
 干しいたけ：2 干しいたけの戻し汁：少々

★作り方
 ①春雨を熱湯に入れてゆで、長さ4cmのざく切りにする。
 ②ごぼう、人参、カラーピーマン、天ぷらを長さ3cmの千切りにする。ごぼうは、水につけてアクを抜く。(干しいたけは水で戻し、食べやすい大きさに切る。) ※硬さが気になる場合は、下茹ですると食べやすい。
 ③鍋にごま油を熱し、②を炒め、戻し汁を入れ、火が通ったら①を入れ、砂糖としょうゆで味付けする。

非常食の準備を!

9月1日は防災の日です。台風など災害が起こったときは、電気・ガス・水道が止まるなど、ふだんの生活ができなくなる可能性があります。水やアルファ化米、レトルト食品など、最低3日分の非常食を準備しておきましょう。



カセットコンロがあると調理にも便利です。

~~~~~ 高木兼寛先生 ~~~~~  
 高岡町の偉人、海軍軍医で、脚気(かっけ)の予防に尽力し、その功績から「ビタミンの父」とも呼ばれる人物です。海軍の兵食改善に取り組み白米中心の食事を麦飯と組み合わせることで、脚気患者を激減させることに成功しました。  
 高木兼寛先生誕の月である9月。保育園では25日にカレーを食べたいと思います。

# 9月

★9月10日(水) お誕生会

【メニュー】

- ・赤飯
- ・チキンカツ (添: レタス、トマト)
- ・麩のすまし汁

【3時のおやつ】

- ・お茶
- ・プリンアラモード (手作り)

※お弁当の日はありません。  
 ※9月9日は、備蓄品の「ドライカレー」を食べます。  
 おやつは、ホットケーキになります。  
 ※12, 25, 29日は、以上児さんは、ごはんを多めに持って来て下さい。