

9月のこんだて

西庄内保育所 調理室

R4・8・30



月見とはどんな行事でしょうか

月見は、十五夜（旧暦の8月15日）と十三夜（旧暦の9月13日）に供えものをして美しい月を眺める行事です。

月見の風習は、中国から伝わり、平安時代には貴族の間で月見の宴が行われるようになりました。江戸時代になると庶民に広まり、豊作祈願や収穫への感謝の意味を込めて月に供えものをしていたといわれています。



毎月、第三木曜日は「お弁当の日」です！！
ゆり・さくら・すみれ組さんは、空のお弁当箱を持ってきてください。食具は園の物を使います。

★はスキムの日です！！
以上児さんは、カルシウム不足にならないように牛乳の代わりにスキムミルクを提供しています。

5日(月曜日)	6日(火曜日)	7日(水曜日)	8日(木曜日)	9日(金曜日)	10日(土曜日)
麻婆豆腐 ししゃもフライ ちくわのすまし汁 メロン	鮭のマヨコーン焼き キャベツのゆかり和え オニオンスープ バナナ	鶏肉のちゃんちゃん焼き さつま芋のオレンジ煮 豆乳スープ パイナップル	ポークビーンズ ほうれん草の和え物 わかめスープ オレンジ	タンダーチキン カラフルサラダ のっぺい汁 パイナップル	●焼肉丼 煮昆布 厚揚げのみそ汁 オレンジ
丸ボーロ	★じゃこパン	チョコブランマンジェ	にんじんクッキー	焼きとうもろこし	★おにぎり
12日(月曜日)	13日(火曜日)	14日(水曜日)	15日(木曜日)	16日(金曜日)	17日(土曜日)
鮭のマリネ 大豆とひじきのサラダ 小松菜のクリームスープ すいか	チャプチェ ジャーマンポテト 人参のみそ汁 バナナ	豆腐のつくね焼き わかめとツナの和え物 もやしのすまし汁 オレンジ	大豆と野菜のかき揚げ 信田煮 ベーコンみそ汁 オレンジ	鯖の味噌煮 マセドアンサラダ しめじのスープ ひじきふりかけ なし	●焼きうどん ゆで卵 ポトフ バナナ
カルシウムばりばり	★マーラーカオ	スキムケーキ	チーズクラッカー	★お月見団子	★おにぎり
19日(月曜日)	20日(火曜日)	21日(水曜日)	22日(木曜日)	23日(金曜日)	24日(土曜日)
休 み 	鮭の梅みそ焼き 炒り卵サラダ ひじきの中華スープ オレンジ	豚肉のロールフライ ほうれん草とえのきのお浸し いも汁 なし	お弁当の日 鶏肉の変わり揚げ コールスローサラダ しめじのスープ トマト・なし	カレーのカレー風味揚げ 春雨の酢の物 どさんこ汁 パイナップル	●ししじゅー わかたま汁 オレンジ
	★マスカットゼリー	★かぼちゃスコーン	★牛乳みかんかん	ティラミス風トースト	★おにぎり
26日(月曜日)	27日(火曜日)	28日(水曜日)	29日(木曜日)	30日(金曜日)	
鮭のホイル蒸し じゃが芋のそぼろ煮 玉ねぎのスープ りんご	洋風かきたま汁 こんにゃくとさつま揚げの炒め物 カルシウムふりかけ バナナ	カレー 野菜サラダ オレンジ	レバーハンバーグ じゃこサラダ 卵スープ バナナ	ごま味噌かつ スパゲティサラダ 豆腐のすまし汁 パイナップル	
★揚げパン	コーンフレーク	★青のりクッキー	いがぐり坊や	バナナシュガーピザ	いちごもち

おやつの大変な役割

幼児期の子どもの胃はまだ小さいため、3回の食事では、必要な量を取りきれません。そのため、子どものおやつは、足りないものを補う食事の一部と考えましょう。

いろいろなおやつ

おやつは、3回の食事では足りないエネルギーや栄養素を補うためのものなので、市販の菓子とは限りません。ごはんやパン、牛乳・乳製品や野菜、果物などの素材の味を生かしたものが望ましいでしょう。身近な食材で簡単に用意できるおやつがたくさんあります。

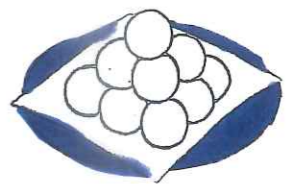
ごはんやパン、いもなどを使ったおやつ	牛乳・乳製品や小魚などを使ったおやつ	野菜や果物などを使ったおやつ
ミニおにぎり ジャムサンド ふかしいも <p>炭水化物を多く含んでいて、おもにエネルギーのもとになります。</p>	牛乳 チーズ ごまいりこ <p>カルシウムを多く含んでいて、骨や歯をつくるもとになります。</p>	かぼちゃの茶きん りんご 野菜スティック <p>ビタミンや食物繊維を多く含んでいて、体の調子をととのえるもとになります。</p>

一緒に作ろう！「月見だんご」

約20個分

作り方

- 白玉粉 200g
絹ごし豆腐 200g (黄色にするとき豆腐を減らしてかぼちゃに)
① 白玉粉に豆腐を入れよくこねる。(耳たぶくらいに)
② 丸めて、沸騰した湯に入れて茹でる。
③ 浮いてきてから2分くらい茹で、冷水に取る。
④ 水気をよく切り、きな粉やみたらしあん、あんこなどをからめて食べる。



月見だんご