

9月はなまんだより

2024年

今年の夏は猛暑日が続き、食欲がなくなるなど夏バテをされた方も多かったのではないのでしょうか？例年9月になってもまだまだ暑い日が続き体力の面でも厳しい時です。しかし秋になるとサンマ、栗、ぶどう、柿、新米などの食材が私たちを楽しませてくれます。旬の食材をたくさん食べて夏の暑さで疲れた体を回復させてください。

なぜ毎月初めは赤飯なのですか？

京都の昔ながらの月行事を取り入れています。京都では月の始まりに「今月もまめまめしく暮らせますように」との思いを込めて、豆を使った料理を味わいます。毎月決まった日に決まったものを食べることで、節目を意識し、気持ちを新たに過ごすことができます。また、毎月同じメニューを出すことにより、はじめは見慣れず苦手だった子が食べられるようになることも。苦手な食材でもある日突然食べてみようと思欲が沸くこともありますので、挑戦する機会を増やしてあげることとても大切です。少しずつでも食べられるようになるると本人の自信にも繋がります。初めてお赤飯を出した時は、お残りが沢山あり驚いたのですが、今では完食のクラスも増えています。日本のお祝い事の席ではかかせないお赤飯、美味しく食べて一か月元気に過ごしてほしいと願っています。

ご質問をいただきました



さつまいもの甘煮

<材料>

さつまいも 1本
水 400cc、砂糖 55g

<作り方>

- ① さつまいもを乱切りにする。
- ② 10分ほど水にさらし、ザルにあげる
- ③ 鍋にさつまいも、水、砂糖を入れ火にかける。
- ④ 沸騰したら火を弱め煮詰める。
(落し蓋はクッキングシートでOK)

<ポイント>

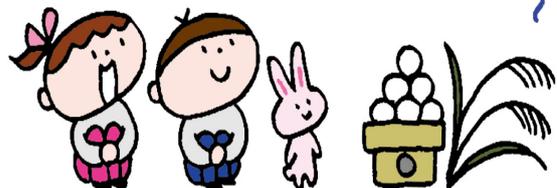
煮詰める程度は“砂糖を入れた分の水が減るくらい”です。砂糖を入れる前の水の量を覚えておきましょう。

- ① 落し蓋をし、水面がポコポコする程度の火加減で炊く。
- ② 竹串がスッと通るくらいまで柔らかくなったら完成です。

★完成の少し前にレモン汁を入れるとレモン煮になります。

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



今年は9月17日です

〇〇 献立一覧表 〇〇

2024年 9月 [モーツアルト]

	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
屋 食	ミンチカツ 小松菜の信田和え コンソメスープ 七分つき米 フルーツ：バナナ	きのこ入りちらし寿司 ぜんまいの煮物 はんぺんとわかめのすまし汁 フルーツ：グレープフルーツ	かれいの磯辺揚げ いろいろ野菜の金平 えのきと玉ねぎの味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	牛肉の柳川風煮 きゅうりとしらすの酢の物 人参と大根のすまし汁 七分つき米 一品：秋なすの素揚げ	◎まごわやさしい献立◎ さつまいもごはん さわらの味噌漬け 五目豆 しいたけと麩のすまし汁 フルーツ：オレンジ	和風バスタ 大根のサラダ コンソメスープ フルーツ：グレープフルーツ
屋 間 食	フルーツポンチ 牛乳	ちんすこう 牛乳	ミニスイートポテト 牛乳	ブルーベリージャムサンド 牛乳	桃のミルク寒 牛乳	ショコラロール 牛乳
成 分 値	<<一日合計>> エネルギー 553 kcal たんぱく質 19 g 脂質 21 g 炭水化物 78 g 鉄 3 mg 塩分 1.2 g	<<一日合計>> エネルギー 546 kcal たんぱく質 17 g 脂質 11 g 炭水化物 100 g 鉄 1.5 mg 塩分 1.6 g	<<一日合計>> エネルギー 537 kcal たんぱく質 20 g 脂質 16 g 炭水化物 85 g 鉄 2.8 mg 塩分 1.7 g	<<一日合計>> エネルギー 544 kcal たんぱく質 24 g 脂質 19 g 炭水化物 73 g 鉄 2.9 mg 塩分 2 g	<<一日合計>> エネルギー 526 kcal たんぱく質 24 g 脂質 14 g 炭水化物 82 g 鉄 2.5 mg 塩分 2.1 g	<<一日合計>> エネルギー 325 kcal たんぱく質 13 g 脂質 13 g 炭水化物 42 g 鉄 0.9 mg 塩分 2.1 g
	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
屋 食	天ぷら盛り合わせ 高野豆腐の煮物 麩とわかめのすまし汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	スペイン風オムレツ 青菜とかにかまのごま和え コンソメスープ 七分つき米 一品：きのこのマリネ	梅ひじきごはん さばの生姜煮 春雨サラダ 豆腐としめじの味噌汁 フルーツ：オレンジ	おにぎり (菜めし) あんかけやきそば キャベツのおかか和え フルーツ：グレープフルーツ	豚肉と野菜の味噌炒め 切り干し大根のサラダ えのきと油揚げのすまし汁 七分つき米 一品：豆腐のなめこあんかけ	牛丼 白菜の塩昆布和え なすと油揚げの味噌汁 フルーツ：バナナ
屋 間 食	オレンジゼリー 牛乳	きな粉ドーナツ 牛乳	りんごヨーグルトケーキ 牛乳	さつま芋ようかん 牛乳	バナナスコーン 牛乳	北海道ミルクロール 牛乳
成 分 値	<<一日合計>> エネルギー 517 kcal たんぱく質 22 g 脂質 14 g 炭水化物 81 g 鉄 1.5 mg 塩分 1.6 g	<<一日合計>> エネルギー 597 kcal たんぱく質 21 g 脂質 22 g 炭水化物 83 g 鉄 2.7 mg 塩分 2.7 g	<<一日合計>> エネルギー 645 kcal たんぱく質 22 g 脂質 20 g 炭水化物 100 g 鉄 2.5 mg 塩分 2.6 g	<<一日合計>> エネルギー 603 kcal たんぱく質 19 g 脂質 13 g 炭水化物 110 g 鉄 1.1 mg 塩分 1.2 g	<<一日合計>> エネルギー 608 kcal たんぱく質 23 g 脂質 21 g 炭水化物 88 g 鉄 2 mg 塩分 1.8 g	<<一日合計>> エネルギー 589 kcal たんぱく質 20 g 脂質 20 g 炭水化物 87 g 鉄 2.7 mg 塩分 2 g
	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)
屋 食	敬老の日	すき焼き風煮 大根とわかめの酢の物 えのきと麩の味噌汁 七分つき米 一品：かぼちゃのバター焼き	ポークカレー 野菜サラダ ヨーグルトブルーベリーソース	◎世界の料理inギリシャ ムサカ ギリシャ風サラダ コンソメスープ 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ	マーボー茄子 豆苗ともやしの和え物 中華スープ 七分つき米 一品：プロッコリーカニあんかけ	カレー風味チャーハン きゅうりの酢の物 豆腐となめこの味噌汁 フルーツ：バナナ
屋 間 食		お月見団子風 牛乳	野菜クラッカー 牛乳	いちごプリン 牛乳	ほうれん草パン 牛乳	カスタードロール 牛乳
成 分 値	<<一日合計>> エネルギー 0 kcal たんぱく質 0 g 脂質 0 g 炭水化物 0 g 鉄 0 mg 塩分 0 g	<<一日合計>> エネルギー 519 kcal たんぱく質 20 g 脂質 15 g 炭水化物 82 g 鉄 3.1 mg 塩分 3 g	<<一日合計>> エネルギー 530 kcal たんぱく質 17 g 脂質 15 g 炭水化物 88 g 鉄 1.6 mg 塩分 1.4 g	<<一日合計>> エネルギー 543 kcal たんぱく質 18 g 脂質 14 g 炭水化物 92 g 鉄 1.4 mg 塩分 1.8 g	<<一日合計>> エネルギー 497 kcal たんぱく質 19 g 脂質 15 g 炭水化物 77 g 鉄 2 mg 塩分 1.4 g	<<一日合計>> エネルギー 522 kcal たんぱく質 17 g 脂質 15 g 炭水化物 82 g 鉄 1.7 mg 塩分 1.2 g
	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
屋 食	振替休日	鶏肉の照り焼き 千切煮 なすと油揚げの味噌汁 七分つき米 フルーツ：幼児：梨 乳児：オレンジ	ビビンバ丼 三色ナムル 中華スープ フルーツ：グレープフルーツ	鱈の甘酢あんかけ キャベツのごま和え 厚揚げともやしの味噌汁 七分つき米 一品：なすの煮物	豚肉と大根の旨煮 さつまいもサラダ 麩としいたけのすまし汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ	おにぎり (ゆかり) きつねうどん 青菜のお浸し フルーツ：バナナ
屋 間 食		きなこトースト 牛乳	豆腐入りお好み焼き 牛乳	フルーツきんとん 牛乳	ピザトースト 牛乳	ミニメロンパン 牛乳
成 分 値	<<一日合計>> エネルギー 0 kcal たんぱく質 0 g 脂質 0 g 炭水化物 0 g 鉄 0 mg 塩分 0 g	<<一日合計>> エネルギー 546 kcal たんぱく質 24 g 脂質 21 g 炭水化物 71 g 鉄 2.4 mg 塩分 1.9 g	<<一日合計>> エネルギー 535 kcal たんぱく質 22 g 脂質 19 g 炭水化物 75 g 鉄 2.1 mg 塩分 1.2 g	<<一日合計>> エネルギー 462 kcal たんぱく質 20 g 脂質 10 g 炭水化物 78 g 鉄 2.3 mg 塩分 1.6 g	<<一日合計>> エネルギー 517 kcal たんぱく質 22 g 脂質 15 g 炭水化物 79 g 鉄 1.8 mg 塩分 1.5 g	<<一日合計>> エネルギー 562 kcal たんぱく質 19 g 脂質 16 g 炭水化物 90 g 鉄 1.7 mg 塩分 1.8 g
	30 (月)					
屋 食	とり天 きゅうりとしらすの酢の物 玉ねぎと油揚げの味噌汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ					
屋 間 食	ツナと塩こぶのおにぎり 牛乳					
成 分 値	<<一日合計>> エネルギー 608 kcal たんぱく質 28 g 脂質 17 g 炭水化物 90 g 鉄 2.1 mg 塩分 1.4 g					

*都合により献立を変更することがあります。